Obszar 2

Scenariusz zajęć – gra drużynowa Palant

Tradycje gry sięgają ludowych zabaw okresu Średniowiecza.
Do Polski palant dotarł w czasach Zygmunta III Wazy. Gra rozwijała się w formach ludowych i szkolnych.
W XIX wieku gra stała się bardzo popularna. Po 1918 roku w Polsce palanta wprowadzono do programów szkolnych, a po II Wojnie Światowej wprowadzono regularne rozgrywki na Śląsku. W 1952 roku rozegrano pierwsze nieoficjalne Mistrzostwa Polski. Obecnie rzadko spotykana gra.

Jednakże w naszej szkole cieszy się dużą popularnością.

RODZAJ ZAJĘCIA: Gra drużynowa „Palant"

CEL OGÓLNY: zaspokojenie naturalnej potrzeby ruchu oraz rozwijanie ogólnej sprawności motorycznej dziecka

CELE SZCZEGÓŁOWE:
- zwinność, szybkość, koordynacja
- wiadomości dotyczące usprawniania organizmu oraz doskonalenia sprawności fizycznej w czasie lekcji oraz w czasie wolnym ,
- wdrażanie do samokontroli i samodzielności wykonywanych ćwiczeń, pozytywny wpływ współzawodnictwa na stosunki w grupie

MIEJSCE ĆWICZEŃ: boisko szkolne
ŚRODKI DYDAKTYCZNE:
Kij do palanta, piłeczka tenisowa, pachołki

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

I CZĘŚC WSTĘPNA

Zbiórka , powitanie, sprawdzenie obecności, podanie tematu lekcji

Rozgrzewka

-zabawa bieżna,

-bieg dookoła boiska,

-krążenie RR w przód, w tył, naprzemianstronnie w przód i tył,

-podskoki z wymachem przed sobą,

-bieg z wysokim unoszeniem kolan,

-krok dostawno-odstawny,

- skłony w przód,

-skrętoskłony.

II CZĘŚĆ GŁÓWNA

„Palant”- Cel gry: drużyna podbijająca stara się jak najdłużej utrzymać w gnieździe przez celne podbijanie piłki i ukończenie biegów; drużyna chwytająca dąży do uzyskania gniazda. W tym celu stara się schwycić piłkę jednorącz albo też przerzucić piłkę przez linię gniazda, by w ten sposób wstrzymać możliwie najwięcej graczy na swym boisku, a co za tym idzie „wygłodzić" przeciwną drużynę.

Zasady gry: Gracze znajdujący się w gnieździe wstępują kolejno do wyznaczonego miejsca, skąd mają prawo podbijać piłkę na pole chwytania przy pomocy palanta.

Podbicie jest dobre jeśli;

a) piłka przeszła nad ziemią oznaczona linię,

b) została dotknięta przez gracza, mimo że nie przeszła linii półmetka drogą powietrzną.

Podbicie jest nieważne, jeśli podbijający:

a) nie podbije piłki tak, aby wyszła poza granice gniazda,

b) nie stał obunóż na linii podbijania,

c) wypuści palant z ręki,

d) sam, sobie nie podrzuci piłki,

e) podbije piłkę ukośnie, tzn. za linię boczną za półmetkiem. Przez złe podbicie gracz traci prawo do biegu.

Po podbiciu piłki gracz, który piłkę podbił, ułożywszy palant w granicach pola podbijania, biegnie do mety i stamtąd wraca do gniazda, za co drużyna otrzymuje 1 punkt, on zaś ma prawo do dalszej gry w gnieździe.

Gracz, który:

a) rozpoczął bieg po nieważnym podbiciu,

b) rozpoczął bieg, gdy piłka zagubiła się po odbiciu,

wraca do gniazda i czeka, aż uzyska prawo biegu po dobrym podbiciu następnego gracza, z którym wybiega jednocześnie. Po podbiciu piłki gracz może wykonać swój bieg etapami, a więc do półmetka, mety i półmetka i gniazda lub w innej kolejności, zależnie od sytuacji, jaka się wytworzyła po podbiciu piłki. Drużyna znajdująca się na polu stara się schwytać każdą podbitą piłkę. Dwukrotny piłki lewą ręką lub dwa razy prawą lub trzy razy oburącz (tzw. kamp), daje prawo zmiany pola chwytania na gniazdo.

Jeśli zmiana pól nastąpi z innych powodów, wówczas drużyna nie traci zdobytych kamp, gdy znajdzie się ponownie na polu chwytania.

Kampa jest dobra, gdy piłka zostanie schwytana w locie, nieważna zaś, gdy chwyt piłki nastąpi po jej odbiciu od ziemi, gracza czy też chwyt wykonano po złym podbiciu.

Jeżeli żaden z graczy będących w gnieździe nie ma prawa podbijania np. przy nieumiejętnym podbijaniu piłki, również następuje zmiana ustawienia drużyn. Nazywamy to „wygłodzeniem" drużyny, O zwycięstwie decyduje ilość punktów uzyskana w określonym czasie lub ustalona przed rozpoczęciem gry, np. 5, 10 itp. Jeden punkt liczy się za:

a) dobry bieg,

<u>III CZĘŚC KOŃCOWA</u>

Ćwiczenia uspokajające, wolny marsz

Uporządkowanie obiektu , zbiórka ,

podsumowanie wychowawczo – dydaktyczne , pożegnanie .