

ŚWIĘTOKRZYSKI PROGRAM WSPIERANIA ROZWOJU AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ.

HORYZONTY AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ - DZIECIĘCA PIŁKA RĘCZNA

W WYDANIU:

**WOJEWÓDZKI FESTYN DZIECIĘCEJ
PIŁKI RĘCZNEJ W KIELCACH,
10 CZERWCA 2017 R.
-PODSUMOWANIE I EDYCJI PROGRAMU**

**PROGRAM DZIECIĘCA PIŁKA RĘCZNA
- II EDYCJA 2017/2018**

**SZCZYPIORNIAK IV - DZIECIĘCA
PIŁKA RĘCZNA DLA KLAS IV SZKOŁY
PODSTAŹOWEJ**



INSPIRACJE

PISMO ŚWIĘTOKRZYSKIEGO
CENTRUM DOSKONAŁENIA
NAUCZYCIELI W KIELCACH

REDAKCJA

Barbara Skarżyńska

WSPÓŁPRACA

Martyna Głębocka

Tomasz Kościak

ADRES REDAKCJI

ŚCDN,
ul. Marszałka
Józefa Piłsudskiego 42
25-431 Kielce

TELEFONY

41 362 45 48
41 362 45 13
tel./fax 41 362 48 99

DRUK

Studio Kolporpress Sp. z o.o.

Redakcja zastrzega sobie prawo
do dokonywania skrótów
w tekstach artykułów
i zmiany tytułów.
Nie odpowiadamy za treść
płatnych reklam i ogłoszeń.

„Inspiracje” rozprowadzane są
bezpłatnie. Zainteresowanych
naszym pismem zapraszamy
do siedziby ŚCDN – Redakcja
„Inspiracji”, pok. 17.

Zapraszamy
na stronę internetową ŚCDN
www.scdn.pl

ISSN 1428-5479

Na okładce:
**Turniej Dziecięcej Piłki Ręcznej
w Radoszycach**
Fot. Artur Dziwired

Szanowni Czytelnicy,

przed Państwem najnowsze wydanie „Inspiracji”, w którym najczęściej przewijającym się określeniem jest *dziecięca piłka ręczna*. Program pod taką nazwą, realizowany w roku szkolnym 2016/2017, odniósł wielki sukces, o czym świadczy udział ponad tysiąca dzieci, a także olbrzymie zaangażowanie szkół i władz gminnych w organizację turniejów powiatowych. Oprawa imprez i zapraszani na nie goście sprawili, że sale gimnastyczne stawały się na ten czas żywo bijącym sercem dziecięcego sportu małych społeczności.

Skromna objętość naszego pisma spowodowała, że z żalem musieliśmy dokonać odważnej selekcji słowa pisanego, za co serdecznie przepraszamy autorów. Jednak o wiele więcej dylematów towarzyszyło nam w chwili, kiedy musieliśmy do przygotowywanego wydania dokonać wyboru zdjęć z olbrzymiego zbioru turniejowego archiwum. Pan Artur Dziwired (fotograficzny dokumentalista programu) zamknął w poszczególnych klatkach nie tylko fotorelację z poszczególnych imprez, ale przede wszystkim towarzyszące im ruch i emocje, a więc coś, co jest najtrudniejsze w fotografowaniu.

Życząc miłej lektury, mamy nadzieję, że przybliżenie tematyki wychowania fizycznego dzieci zainspiruje nauczycieli edukacji wczesnoszkolnej do włączania elementów sportu do zajęć edukacyjnych, a dyrektorów szkół i władze samorządowe zachęci do inwestowania w sprzęt sportowy dla dzieci.

W roku szkolnym 2017/2018 Świętokrzyskie Centrum Doskonalenia Nauczycieli kontynuuje program *Dziecięca Piłka Ręczna*, wzbogacając go o element adresowany do klas czwartych szkół podstawowych – „Szczypiorniaki IV”. Zapraszamy do udziału!

Redakcja „Inspiracji”

SPIS TREŚCI

Martyna Głębocka

Stulecie szczypiorniaka – rozmowa z Jackiem Wołowcem, dyrektorem Świętokrzyskiego Centrum Doskonalenia Nauczycieli w Kielcach
– strona 3

Martyna Głębocka

Aby wuef był ciekawy – rozmowa z Adamem Jarubasem, Marszałkiem Województwa Świętokrzyskiego
– strona 4

Martyna Głębocka

Fajda biegania – rozmowa z Bogdanem Wentą, posłem Parlamentu Europejskiego, Ambasadorem Świętokrzyskiego Programu Wspierania Rozwoju Aktywności Fizycznej. Horyzonty Aktywności Fizycznej – Dziecięca Piłka Ręczna
– strona 5

Krzysztof Łysak

Świętokrzyski Program Wspierania Rozwoju Aktywności Fizycznej. Horyzonty Aktywności Fizycznej – Dziecięca Piłka Ręczna
– strona 6

Wykaz szkół, które wzięły udział w rozgrywkach powiatowych dziecięcej piłki ręcznej w I edycji programu Dziecięca Piłka Ręczna
– strona 7

Martyna Głębocka

Unikatowy program Dziecięca Piłka Ręczna
– strona 8–9

Martyna Głębocka

Opinie uczestników I edycji programu Dziecięca Piłka Ręczna
– strona 9

Tomasz Kościak

Od pomysłu do finału. Festyn wojewódzki Dziecięcej Piłki Ręcznej – Kielce, 10 czerwca 2017 r.
– strona 10

Tomasz Kościak

Wyniki diagnozy realizacji podstawy programowej wychowania fizycznego po I etapie edukacyjnym
– strona 11–12

Laureaci konkursu plastycznego „Bawię się w sport”
– strona 12

Wyniki turnieju wojewódzkiego rozegranego w ramach festynu Dziecięca Piłka Ręczna 10 czerwca 2017 r.
– strona 12

Jacek Wołowicz

Program Dziecięca Piłka Ręczna – II edycja 2017/2018
– strona 13

Tomasz Kościak

Dziecięca piłka ręczna – przepisy gry
– strona 13

Tomasz Kościak

„Szczypiorniaki IV” – przepisy gry
– strona 14

Tomasz Kościak

Przykładowe gry i zabawy z piłkami w nauczaniu piłki ręcznej
– strona 15–17

Tomasz Kościak

Z bagażu zagranicznych doświadczeń
– strona 18–19

Stulecie szczypiorniaka

Rozmowa z Jackiem Wołowcem, dyrektorem Świętokrzyskiego Centrum Doskonalenia Nauczycieli w Kielcach



W programie Dziecięcia Piłka Ręczna pojawił się nowy element – historyczny, nawiązujący do stulecia odzyskania przez Polskę niepodległości. Co ma piłka ręczna do niepodległości?

– Rzeczywiście historia piłki ręcznej w Polsce jest związana z odzyskaniem niepodległości przez nasze państwo. Piłka ręczna w naszym kraju narodziła się w obozie jenieckim w Szczypiornie, w którym internowani byli polscy legionieści. Tam, w Szczypiornie, dla zabicia czasu, a także dla poprawy tężyzny fizycznej, legionieści grali piłką wykonaną ze szmat. Taka piłka nie toczyła się, więc musiano ją rzucać. W obozie w Szczypiornie powstały elementy przepisów, które później – w odrodzonym państwie polskim – zostały wprowadzone do tej dyscypliny. Przez wiele lat piłka ręczna nazwana była w Polsce właśnie szczypiorniakiem. Ta nazwa przetrwała do dziś. Co ciekawe, legionieści rozgrywali w obozie również mecze międzypaństwowe, bowiem wśród jeńców byli też Francuzi, Serbowie, a nawet Rosjanie. W obozie w Szczypiornie przebywał poeta Władysław Broniewski, który w swych pamiętnikach napisał, że był to „Czas picia czarnej kawy i gry w szmactankę”. Postanowiliśmy ten element patriotyczny zaakcentować w czasie realizacji drugiej edycji programu Dziecięcia Piłka Ręczna. Tym bardziej, że Związek Piłki Ręcznej w Polsce uznaje rok 1918 za datę początku tej dyscypliny sportowej w naszym kraju.

Jak program Dziecięcia Piłka Ręczna oceniają władze Związku Piłki Ręcznej?

– Jestem przekonany, że dobrze. Zygfryd Kuchta, wiceprezes Zarządu ZPR do spraw szkolenia, uczestniczył w ubiegłym roku w konferencji inauguracyjnej programu Dziecięcia Piłka Ręczna. Chwalił wówczas nasze przedsięwzięcie. W obecnej edycji wspiera nas w popularyzacji programu Pan Bogdan Wenta, poseł Parlamentu Europejskiego, który został Ambasadorem Świętokrzyskiego Programu Wspierania Rozwoju Aktywności Fizycznej. Horyzonty Aktywności Fizycznej – Dziecięcia Piłka Ręczna. Mam nadzieję, że dzięki jego wsparciu o programie Świętokrzyskiego Centrum Doskonalenia Nauczycieli usłyszy nie tylko cała Polska, ale także inne kraje Unii Europejskiej. Wierzę, że możemy potraktować ten program jako nasz produkt eksportowy, którym pochwalamy się w całej Europie.

Nadrzędnym celem programu było uatrakcyjnienie lekcji wychowania fizycznego na najniższym poziomie edukacyjnym. Jak wobec tego wyglądały szkolenia dla nauczycieli, zwłaszcza edukacji wczesnoszkolnej?

– Chcemy, aby wprowadzenie elementów piłki ręcznej uatrakcyjniło zajęcia sportowe w klasach I-III. Przygotowując program, staraliśmy się tak ułożyć kolejne spotkania, aby nauczyciele edukacji wczesnoszkolnej nabrali jak najwięcej doświadczenia, a potem przekazywali je uczniom. W czasie konferencji me-

todycznych prezentowaliśmy elementy ciekawych lekcji. Oczywiście najwięcej dowiedzieli się uczestnicy programu w czasie warsztatów praktycznych. Te spotkania odbywały się we wszystkich powiatach. Zajęcia prowadzili konsultanci Świętokrzyskiego Centrum Doskonalenia Nauczycieli, którzy prezentowali interesujące ćwiczenia, jakie można wykorzystać na lekcjach w klasach I-III w różnych warunkach: czy to w sali gimnastycznej, czy na szkolnym korytarzu, a nawet na świeżym powietrzu. W tym roku też chcemy zorganizować warsztaty w całym województwie świętokrzyskim. Mamy też nową propozycję dla szkół. Jeśli dyrekcja szkoły uzna, że chce przeszkolić wszystkich nauczycieli edukacji wczesnoszkolnej, to przeprowadzimy zajęcia na miejscu. Chcielibyśmy, aby elementy dziecięcej piłki ręcznej wykorzystywali wszyscy nauczyciele edukacji wczesnoszkolnej.

Jak będzie wyglądała realizacja drugiej edycji programu Dziecięcia Piłka Ręczna?

– Postanowiliśmy kontynuować nasz program, wzbogacając go o moduł skierowany do uczniów i nauczycieli klas czwartych „Szczypiorniak IV”. Do programu zapraszamy szkoły, które zaangażowały się w ubiegłoroczny program i włożyły olbrzymi wysiłek w działania organizacyjne i szkoleniowe nauczycieli i uczniów. Dzięki wsparciu Świętokrzyskiego Urzędu Marszałkowskiego zaprosimy do programu pięćdziesiąt nowych szkół, każdą z nich wyposażymy w niezbędny sprzęt sportowy. Nauczyciele otrzymają wsparcie metodyczne w ramach konferencji i warsztatów. Uczniów zaprosimy do rozgrywek powiatowych, a następnie szesnaście najlepszych drużyn spotka się w finale. Zaplanowaliśmy też rozgrywki dla uczniów klas IV.

W ramach pierwszej edycji programu dwóch wódatarzy gmin zakupiło zestawy do dziecięcej piłki ręcznej dla wszystkich szkół w gminie. Czy w tej edycji będzie podobnie?

– Mam nadzieję, że postawa burmistrza Chęciny i wójta Górna będzie inspiracją dla innych świętokrzyskich samorządowców. Serdecznie namawiam do zakupu sprzętu do gry w dziecięcą piłkę ręczną.

Dziękuję za rozmowę.

Rozmawiała
Martyna Głębocka
Fot. Martyna Głębocka

Aby wuef był ciekawy

Rozmowa z Adamem Jarubasem, Marszałkiem Województwa Świętokrzyskiego

W minionym roku szkolnym Świętokrzyskie Centrum Doskonalenia Nauczycieli realizowało wraz z Urzędem Marszałkowskim Województwa Świętokrzyskiego program Dziecięca Piłka Ręczna. Jak Pan ocenia ten program?

– To bardzo dobry program i wniósł wiele pozytywnej energii do szkół, w których był realizowany. W ubiegłym roku Urząd Marszałkowski przekazał 100 tys. złotych na zakup sprzętu sportowego do tej gry. W zestawie dla każdej szkoły znajdowały się: bramka, 10 piłek, kamizelki oraz znaczniki do tworzenia boiska. Program był pilotażowy. Jego celem nadrzędnym była poprawa jakości zajęć wychowania fizycznego na pierwszym etapie edukacji. Obserwując liczne warsztaty dla nauczycieli, jestem przekonany, że ten cel został zrealizowany. Uważam także, że udało nam się stworzyć pewną społeczność lubiącą tę dyscyplinę sportu. To efekt i samej nauki gry w piłkę ręczną, i zrealizowanych rozgrywek od powiatu po województwo, ale też działań „obudowujących” projekt, jak konkursy czy spotkania ze szczypiornistami Vive.

Urząd Marszałkowski Województwa Świętokrzyskiego wsparł też w obecnym roku szkolnym drugą edycję programu Dziecięca Piłka Ręczna. Co Pana przekonało do kontynuacji programu?

– Przede wszystkim sukces ubiegłorocznej pilotażowej edycji. To był strzał w dziesiątkę. Program był przygotowany bardzo dobrze logistycznie – od rekrutacji szkół i nauczycieli poprzez szkolenia, rozgrywki powiatowe, aż po festyn finałowy i wyłonienie najlepszej drużyny. A liczby w tym programie mówią same za siebie – uczestniczyło kilka tysięcy uczniów z pierwszego etapu edukacyjnego ze 120 świętokrzyskich szkół podstawowych, ponad 400 nauczycieli zostało przeszkolonych w czasie konferencji metodycznych i licznych warsztatów. Cieszy mnie, że nauczyciele tak chętnie podnosili swoje kompetencje. Zdobyta przez nich wiedza i praktyczne umiejętności przeniosą się na atrakcyjność zajęć z uczniami. Myślę, że warto ten program rozwijać, dlatego zachęcamy również samorządy gminne do włączenia się w program i zakup sprzętu dla kolejnych szkół. W drugiej edycji zakupi-



Od prawej: Marszałek Województwa Świętokrzyskiego Adam Jarubas, dyrektor ŚCDN w Kielcach Jacek Wołowicz, wicedyrektor ŚCDN w Kielcach Krzysztof Łysak

my sprzęt dla 50 nowych szkół, które przystąpią do programu Dziecięca Piłka Ręczna. Z pewnością szkoły z pierwszej edycji też będą dalej grały. Cieszy nas, że taka rzesza dzieciaków będzie grała w szczypiorniaka.

Co Panu się spodobało w dziecięcej piłce ręcznej?

– Dziecięca piłka ręczna jest sportem uniwersalnym – te małe bramki można ustawić wszędzie. Czas pomiędzy 7. a 9. rokiem życia dziecka to złoty okres, jeżeli chodzi o rozwój jego motoryki. A tymczasem – jak wynika z badań – prawie jedna

trzecia dzieci uznaje zajęcia z wuefu za nieatrakcyjne. Chcieliśmy zmienić podejście najmłodszych uczniów do lekcji wuefu. Jednocześnie patrzyliśmy na rosnącą w kraju, a zwłaszcza w naszym województwie, popularność piłki ręcznej. Uznaliśmy, że warto te dwa elementy połączyć i w efekcie poprawić atrakcyjność lekcji wychowania fizycznego w szkołach.

Dziękuję za rozmowę.

Rozmawiała
Martyna Głębocka
Fot. Martyna Głębocka

Frajdzie biegania

Rozmowa z Bogdanem Wentą, posłem Parlamentu Europejskiego, Ambasadorem Świątokrzyskiego Programu Wspierania Rozwoju Aktywności Fizycznej. Horyzonty Aktywności Fizycznej – Dziecięca Piłka Ręczna

Jest Pan Ambasadorem Świątokrzyskiego Programu Wspierania Rozwoju Aktywności Fizycznej. Horyzonty Aktywności Fizycznej – Dziecięca Piłka Ręczna. Jak Pan ocenia ten program?

– Z perspektywy byłego zawodnika, trenera, menadżera sportowego, uważam, że taka inicjatywa jest bardzo dobra. Obserwowałem w czerwcu 2017 roku finał pierwszej edycji programu i byłem pod ogromnym wrażeniem umiejętności młodych zawodników. Udział w zajęciach w ramach Dziecięcej Piłki Ręcznej jest dla dzieci bardzo dobrym przygotowaniem pod kątem rozwoju fizycznego. Dużym atutem tej gry jest to, że w jednym zespole grają dziewczynki i chłopcy. Nauczyciel może zaangażować całą klasę. To także świetny sposób, aby poprzez zabawę kształtować pewne elementy techniki. Reguły są proste. Gra nie wymaga dużego boiska, co często jest problemem, zwłaszcza w mniejszych szkołach. Wystarczy niewielka przestrzeń na szkolnym korytarzu lub na trawiastym boisku przed szkołą.

Czy początek szkoły podstawowej to dobry czas na rozpoczęcie nauki gry w szczypiorniaka?

– Tak, ponieważ to jest zabawa. I tak trzeba traktować te ćwiczenia. Pamiętam z czasów mojej pracy w lidze niemieckiej, jak niedaleko granicy niemiecko-duńskiej podpatrywałem Duńczyków, którzy wprowadzali elementy piłki ręcznej u takich najmłodszych dzieci. Dla tych maluchów frajdą było samo bieganie po boisku, rywalizacja. W czasie gry kształtowały się ich umiejętności – poruszania, rzutu i chwytania piłki, a także współdziałania. Właśnie w taki naturalny sposób – poprzez zabawę – dzieci powinny odkrywać swoje predyspozycje. Także nauczyciel lub trener już na tym poziomie szybko „wyłapie”, które dziecko jest sprawne, dobrze biega czy chwytą piłkę. Oczywiście takie „wyłapanie” o niczym nie przesądza. Usportowione dziecko nie musi być w przyszłości zawodnikiem czy zawodniczką.

A czy nauczyciele edukacji wczesnoszkolnej są przygotowani do prowadzenia takich zajęć?



– To ma być forma zabawy, a nie sportowego wysiłku. A poza tym konsultanci Świątokrzyskiego Centrum Doskonalenia Nauczycieli szkolą nauczycieli w ramach tego programu.

Program Dziecięca Piłka Ręczna powstał po analizie wyników badań, jakie konsultanci ŚCDN przeprowadzili w świątokrzyskich szkołach. Okazało się, że uczniowie unikali ruchu. Nie lubili ćwiczyć, za to chętnie sięgali po słodzone napoje i tzw. śmieciowe jedzenie. Czy udział w takim programie zmieni podejście dzieci do sportu?

– Brak ruchu, śmieciowe jedzenie i słodzone napoje to problem nie tylko Polski. Dlatego tak ważne jest rozbudzenie już na tym najniższym poziomie edukacji zainteresowania aktywnością fizyczną. Chodzi o budowanie świadomości, że warto się ruszać. Jeśli w szkole podstawowej wykształtujemy nawyki sportowe, to w późniejszym życiu taka osoba będzie aktywna.

Co Pan radzi nauczycielom, którzy prowadzą zajęcia w ramach programu Dziecięca Piłka Ręczna?

– Powinni zwrócić uwagę, jaką mają klasę, kto jest chętny do zabawy, a kto nie. Ta gra daje możliwość zaangażowania wszystkich uczniów.

To jest bardzo ważne, ponieważ bywa, że w lekcjach wychowania fizycznego chętniej uczestniczą dzieci, które są sprawniejsze fizycznie. A te słabsze siedzą na ławeczkach i tylko obserwują zmagania kolegów.

Czy z dzieci grających dziś w dziecięcą piłkę ręczną mogą się narodzić talenty na miarę Bieleckiego czy Szmala?

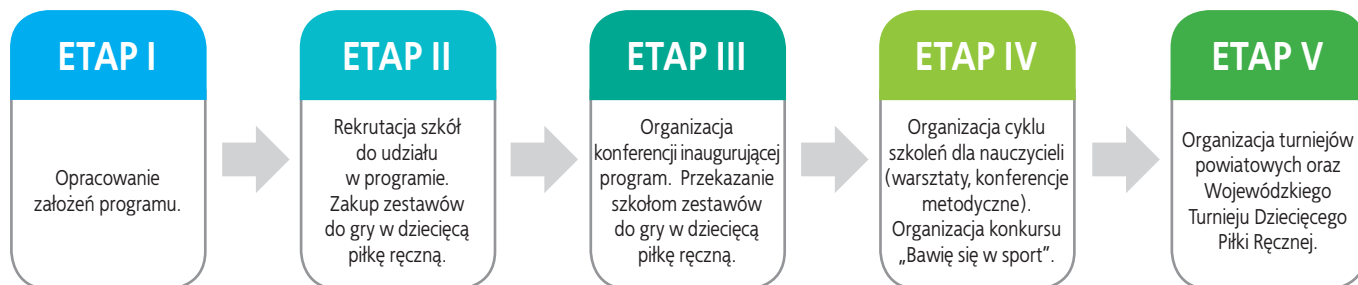
– Pewnie tak, ale raczej chodzi o to, aby dzieciaki odkrywały, co lubią robić, w czym są dobre. To może być piłka ręczna, ale może być lekkoatletyka lub siatkówka. Warto też pamiętać, aby droga sportowa nie była jedyną możliwością wyboru dla młodego człowieka. Edukacja musi być wszechstronna. Rozbudzanie nadmiernych ambicji u młodego człowieka – niezależnie w jakiej dziedzinie, może doprowadzić do rozczarowania. A przecież nie o to nam chodzi. Chcemy, aby dzieciaki się więcej ruszały. Czy będą biegały po boiskach, jeździły rowerami czy pływały, to nieważne. Liczy się ich aktywność fizyczna, która w przyszłości zaowocuje zdrowiem.

Dziękuję za rozmowę.

Rozmawiała
Martyna Głębocka
Fot. Martyna Głębocka

Świętokrzyski Program Wspierania Aktywności Fizycznej

Horyzonty Aktywności Fizycznej – Dziecięca Piłka Ręczna



Założenia Programu

Głównym celem Świętokrzyskiego Programu Wspierania Aktywności Fizycznej. Horyzonty Aktywności Fizycznej – Dziecięca Piłka Ręczna jest wsparcie świętokrzyskich szkół w zakresie poprawy jakości oferty zajęć wychowania fizycznego na pierwszym etapie edukacyjnym oraz promocja aktywności fizycznej wśród uczniów klas I-III szkoły podstawowej poprzez popularyzację dziecięcej piłki ręcznej.

Cele i założenia Programu wpisują się w główne kierunki polityki rozwoju aktywności fizycznej wskazane w Programie Rozwoju Sportu do roku 2020. Są powiązane z dokumentami strategicznymi, w tym w szczególności ze Strategią Rozwoju Kapitału Ludzkiego 2020, Strategią Rozwoju Kapitału Społecznego 2020, Strategią Rozwoju Województwa Świętokrzyskiego do 2020, wytycznymi Unii Europejskiej dotyczącymi obszaru sportu i aktywności fizycznej oraz Umową Partnerstwa regulującą zakres wsparcia ze środków unijnych w perspektywie finansowej 2014-2020.

Program stanowi próbę zaspokojenia części potrzeb edukacyjnych związanych z opracowywaniem przez szkołę atrakcyjnej oferty zajęć dla najmłodszych uczniów oraz motywowaniem ich do aktywności fizycznej. Jak pokazują badania, zwiększona aktywność fizyczna, a co za tym idzie wyższy poziom sprawności motorycznej, przekłada się na lepsze funkcjonowanie dziecka w grupie rówieśniczej. Dzieci te łatwiej nawiązują kontakty z rówieśnikami, potrafią współpracować i współdziałać w zespole, są akceptowane społecznie i często stają się przywódcami w grupie. Dlatego też działania w ramach Programu są ukierunkowane na rozwój kompetencji metodycznych nauczycieli edukacji wczesnoszkolnej w zakresie innowacyjnych technik i metod prowadzenia lekcji wychowania fizycznego w klasach I-III szkoły podstawowej.

Konieczność realizacji Programu potwierdzają wyniki „Diagnozy realizacji podstawy programowej wychowania



fizycznego po I, II i III etapie edukacyjnym” przeprowadzonej w latach 2013–2016 na terenie województwa świętokrzyskiego. Badaniem objęto ponad 5500 uczniów wszystkich etapów edukacyjnych, w tym 2500 dzieci z pierwszego etapu edukacyjnego. Wyniki analizy przeprowadzonych badań pokazały, że poziom sprawności fizycznej dzieci po pierwszym etapie edukacyjnym kształtuje się poniżej średniej krajowej. Badani uczniowie mieli wielkie trudności z wykonaniem bardzo prostych prób umiejętności ruchowych zawartych w podstawie programowej. Jedną z nich miała pokazać, czy dzieci opanowały umiejętność rzutu i chwytu piłki. Dla wielu z nich wykonanie tych prostych ćwiczeń było za trudne. W trakcie badań obliczany był również wskaźnik BMI. Okazało się, że 28% dzieci ma znaczną nadwagę i otyłość. Ponadto w trakcie rozmów z uczniami okazało się, że zdecydowana ich większość spędza czas wolny przed telewizorem, tabletem, komputerem, z telefonem, a tylko nieliczni kilka godzin w tygodniu aktywnie spędzają czas na zajęciach dodatkowych. Badanie potwierdziło również, że duża grupa nauczycieli edukacji wczesnoszkolnej ma utrudniony dostęp do sali gimnastycznej oraz boryka się z brakiem odpowiedniego sprzętu sportowego.

Wszystkie powyższe przesłanki skłoniły Świętokrzyskie Centrum Doskonalenia Nauczycieli w Kielcach oraz Samorząd Województwa Świętokrzyskiego do opracowania i sfinansowania Programu ukierunkowanego na rozwój aktywności fizycznej uczniów pierwszego etapu edukacyjnego przez popularyzację dziecięcej piłki ręcznej. Wybór tej dyscypliny związany jest z dużą popularnością piłki ręcznej w naszym województwie oraz pozytywnym oddziaływaniem tego rodzaju aktywności fizycznej na wszechstronny rozwój dziecka.

Zasięg i odbiorcy Programu

Program adresowany jest do uczniów klas I-III szkoły podstawowej oraz nauczycieli edukacji wczesnoszkolnej, a także do nauczycieli wychowania fizycznego pracujących w szkołach



zgłoszonych do Programu. Wsparciem w ramach Programu objęte zostały 103 szkoły podstawowe z terenu województwa świętokrzyskiego.

Ogólne warunki finansowe i organizacyjne Programu

Program jest finansowany z budżetu Województwa Świętokrzyskiego. Zaproponowane w Programie formy wsparcia dla szkół obejmują zakup zestawów do gry w dziecięcą piłkę ręczną, cykl szkoleń metodycznych dla nauczycieli edukacji wczesnoszkolnej, organizację konkursu „Bawię się w sport”, a także organizację turniejów powiatowych i Wojewódzkiego Turnieju Dziecięcej Piłki Ręcznej.

Realizację Programu rozpoczęto w roku szkolnym 2016/2017. Drugą edycję Programu zaplanowano na rok szkolny 2017/2018, wzbogacając go o moduł „Szczypiorniaki IV” skierowany do uczniów i nauczycieli klas czwartych szkoły podstawowej.

Krzysztof Łysak
ŚCDN w Kielcach
Fot. Artur Dziwerek

SZKOŁY, KTÓRE WZIĘŁY UDZIAŁ W ROZGRYWKACH POWIATOWYCH DZIECIĘCEJ PIŁKI RĘCZNEJ W I EDYCJI PROGRAMU DZIECIĘCA PIŁKA RĘCZNA



Pod numerem 1. znajduje się szkoła, która była gospodarzem rozgrywek. Kolorem czerwonym zaznaczono zespoły, które awansowały do finału wojewódzkiego.

L.p.	POWIAT	SZKOŁY BIORĄCE UDZIAŁ W TURNIEJU (na pierwszym miejscu szkoła – gospodarz)	NAUCZYCIELE – GOSPODARZE I GŁÓWNI SĘDZIOWIE
1.	BUSKI	1. Szkoła Podstawowa w Stąporku 2. Szkoła Podstawowa nr 1 w Busku-Zdroju 3. Szkoła Podstawowa nr 2 w Busku-Zdroju 4. Szkoła Podstawowa w Gnojnie 5. Szkoła Podstawowa w Pacanowie 6. Szkoła Podstawowa w Tuczępach 7. Szkoła Podstawowa w Raczycach, gmina Gnojno	Marzena Wiśniewska Marta Kania
2.	JĘDRZEJOWSKI	1. Szkoła Podstawowa w Imielnie 2. Szkoła Podstawowa w Potoku Wielkim 3. Szkoła Podstawowa w Nagłowicach 4. Szkoła Podstawowa w Oksie 5. Szkoła Podstawowa w Pawłowicach, gmina Sędziszów 6. Szkoła Podstawowa w Sokołowie Dolnym, gmina Sobków 7. Szkoła Podstawowa w Brześciach 8. Szkoła Podstawowa w Mierzawie, gmina Wodzisław 9. Szkoła Podstawowa w Motkowicach, gmina Imielno	Dorota Szałas Artur Grad
3.	KAZIMIERSKI	1. Szkoła Podstawowa w Bejskach 2. Szkoła Podstawowa w Czarnocinie 3. Szkoła Podstawowa w Opatowcu 4. Szkoła Podstawowa w Skalmierzu 5. Szkoła Podstawowa nr 1 w Kazimierzu Wielkim 6. Szkoła Podstawowa w Nowym Korczynie 7. Szkoła Podstawowa w Wiślicy	Natasza Obrempalska Łukasz Łakota
4.	KONECKI	1. Szkoła Podstawowa w Radoszycach 2. Szkoła Podstawowa nr 1 w Korńskich 3. Szkoła Podstawowa nr 2 w Korńskich 4. Szkoła Podstawowa nr 1 w Stąporkowie 5. Szkoła Podstawowa w Fałkowie 6. Szkoła Podstawowa w Gowarczowie 7. Szkoła Podstawowa w Pilzycach, gmina Słupia Konecka 8. Szkoła Podstawowa w Królewcu, gmina Smyków	Anna Myśliwa Elżbieta Szemberg
5.	OPATOWSKI	1. Szkoła Podstawowa w Ożarowie 2. Szkoła Podstawowa nr 2 w Opatowie 3. Szkoła Podstawowa w Baćkowicach 4. Szkoła Podstawowa w Iwaniskach 5. Szkoła Podstawowa we Włoszowie, gmina Lipnik 6. Szkoła Podstawowa w Tarłowie 7. Szkoła Podstawowa w Bidzinach, gmina Wojciechów	Kinga Bąk Artur Kaczor
6.	OSTROWIECKI	1. Szkoła Podstawowa w Waśniowie 2. Szkoła Podstawowa nr 5 w Ostrowcu Świętokrzyskim 3. Katolicka Szkoła Podstawowa w Ostrowcu Świętokrzyskim 4. Szkoła Podstawowa w Kunowie 5. Szkoła Podstawowa w Brzostowej, gmina Ćmielów 6. Szkoła Podstawowa w Samórkach, gmina Bodzechów	Anna Kowalik Ksenia Smuga
7.	PIŃCZOWSKI	1. Szkoła Podstawowa w Złotej Pińczowskiej 2. Szkoła Podstawowa w Kijach 3. Szkoła Podstawowa w Działoszycach 4. Szkoła Podstawowa w Sędowicach, gmina Michałów 5. Szkoła Podstawowa nr 1 w Pińczowie	Bogusława Waleś Marek Purchla

L.p.	POWIAT	SZKOŁY BIORĄCE UDZIAŁ W TURNIEJU (na pierwszym miejscu szkoła – gospodarz)	NAUCZYCIELE – GOSPODARZE I GŁÓWNI SĘDZIOWIE
8.	SANDOMIERSKI	1. Szkoła Podstawowa w Wilczycach 2. Szkoła Podstawowa nr 1 w Sandomierzu 3. Szkoła Podstawowa w Dwikożach 4. Szkoła Podstawowa w Klimontowie 5. Szkoła Podstawowa w Łonowie 6. Szkoła Podstawowa w Obrazowie 7. Szkoła Podstawowa w Samborcu 8. Szkoła Podstawowa w Zawichoście	Marta Majchrowska Maciej Gajda
9.	SKARŻYSKI	1. Szkoła Podstawowa w Łącznej 2. Szkoła Podstawowa nr 13 w Skarżysku-Kamiennym 3. Szkoła Podstawowa w Bliżynie 4. Szkoła Podstawowa w Skarżysku-Kościelnym 5. Szkoła Podstawowa w nr 1 w Suchedniowie	Joanna Zapart Artur Baran
10.	STARACHOWICKI	1. Szkoła Podstawowa w Wielkiej Wsi, gmina Wąchock 2. Szkoła Podstawowa nr 13 w Starachowicach 3. Szkoła Podstawowa w Pawłowie 4. Szkoła Podstawowa w Mircu 5. Szkoła Podstawowa w Krynkach, gmina Brody Iłżeckie 6. Szkoła Podstawowa w Adamowie, gmina Brody Iłżeckie	Bożena Głowacz Piotr Hamera
11.	STASZOWSKI	1. Szkoła Podstawowa w Czajkowie 2. Szkoła Podstawowa w nr 1 w Staszowie 3. Szkoła Podstawowa w Bogorii 4. Szkoła Podstawowa w Osieku 5. Szkoła Podstawowa w Połańcu 6. Szkoła Podstawowa w Szydłowie 7. Szkoła Podstawowa w Budziskach, gmina Łubnice 8. Szkoła Podstawowa w Sichowie Dużym 9. Szkoła Podstawowa w Rakowie	Wanda Bielec Krzysztof Czerwiec
12.	WŁOSZCZOWSKI	1. Szkoła Podstawowa w nr 2 we Włoszczowie 2. Szkoła Podstawowa w Kluczewsku 3. Szkoła Podstawowa w Moskorzowie 4. Szkoła Podstawowa w Radkowie 5. Szkoła Podstawowa w Seceminie 6. Szkoła Podstawowa w Bukowej, gmina Krasocin	Eulalia Rutkowska Jacek Hyski
13.	KIELECKI Awansowały 4 zespoły.	1. Szkoła Podstawowa w nr 11 w Kielcach 2. Szkoła Podstawowa w Ćmińsku 3. Szkoła Podstawowa w Łopuszynie 4. Szkoła Podstawowa w Nowinach 5. Szkoła Podstawowa w Piekoszowie 6. Szkoła Podstawowa w Promniku, gmina Strawczyn 7. Szkoła Podstawowa nr 2 w Zagnańsku 8. Pierwsza Społeczna Szkoła Podstawowa w Kielcach 9. Szkoła Podstawowa w Jaworzni 10. Szkoła Podstawowa w Nowej Słupi 11. Szkoła Podstawowa w Chęcinach 1. Szkoła Podstawowa w Bilczy 2. Szkoła Podstawowa w Morawicy 3. Szkoła Podstawowa w Brzezinkach, gmina Masłów 4. Szkoła Podstawowa w Bielnie 5. Szkoła Podstawowa w Sukowie 6. Szkoła Podstawowa w Chmielniku 7. Szkoła Podstawowa w Pierzchnicy 8. Szkoła Podstawowa w Wzdole Rządowym 9. Szkoła Podstawowa w nr 32 w Kielcach 10. Szkoła Podstawowa w nr 27 w Kielcach 11. Szkoła Podstawowa w Zbelutce, gmina Łągowo 12. Szkoła Podstawowa w Woli Jachowej	Barbara Węgrzyn Paweł Sieczka
14.	GMINA GÓRNO – ćwierćfinały. Zwycięzca wziął udział w turnieju powiatowym w Bilczy.	1. Szkoła Podstawowa w Woli Jachowej 2. Szkoła Podstawowa w Woli Jachowej 3. Szkoła Podstawowa w Krajnie 4. Szkoła Podstawowa w Radlinie 5. Szkoła Podstawowa w Leszczynach 6. Szkoła Podstawowa w Górnym 7. Szkoła Podstawowa w Bęczkowie 8. Szkoła Podstawowa w Skorzeszycach	Małgorzata Maciocha Daria Szczepanek Małgorzata Szewczyk-Ziach
15.	GMINA CHĘCINY – ćwierćfinały. Zwycięzca wziął udział w turnieju powiatowym w Kielcach.	1. Szkoła Podstawowa w Wolicy 2. Szkoła Podstawowa w Łukowie 3. Szkoła Podstawowa w Bolminie 4. Szkoła Podstawowa w Tokarni 5. Szkoła Podstawowa w Polichnie 6. Szkoła Podstawowa w Chęcinach 7. Szkoła Podstawowa w Starochełmach	Monika Pierzak Beata Krajewska Alicja Jaszczkiewicz

Unikatowy program Dziecięca Piłka Ręczna

Szczypiarniści z podstawówki

Kilka tysięcy uczniów pierwszego etapu edukacyjnego ze 120 świętokrzyskich szkół podstawowych uczyło się gry w dziecięcą piłkę ręczną. A wszystko w ramach pierwszej edycji Świętokrzyskiego Programu Wspierania Rozwoju Aktywności Fizycznej. Horyzonty Aktywności Fizycznej – Dziecięca Piłka Ręczna. Unikatowy w skali Polski program realizowało Świętokrzyskie Centrum Doskonalenia Nauczycieli w roku szkolnym 2016/2017.

Podsumowanie Programu odbyło się w czasie festynu 10 czerwca 2017 roku w Hali Legionów w Kielcach, w miejscu, gdzie na co dzień trenują i rozgrywają mecze mistrzowie Polski, zawodnicy Vive Tauron Kielce. Było to wielkie święto szczypiarniaka. Blisko dwustu młodych piłkarzy ręcznych rozegrało mecze o prymat najlepszej drużyny.

– Program trwał kilka miesięcy. Uwieńczeniem był turniej wojewódzki i wyłonienie najlepszej drużyny dziecięcej piłki ręcznej. To przedsięwzięcie zostało zorganizowane dzięki ogromnemu zaangażowaniu dyrektorów szkół, nauczycieli, samorządów, pracowników ŚCDN, a także ludzi dobrej woli, którzy swoim sercem wsparli nasze działania. Podziwialiśmy w czasie rozgrywek wspaniałych młodych sportowców, którzy przeszli długą drogę – od nauki gry w dziecięcą szczypiarniaka przez treningi i turnieje powiatowe aż do finału. Jestem pod ogromnym wrażeniem umiejętności, jakie zaprezentowali młodzi zawodnicy. Tu mogą się narodzić talenty na miarę Bieleckiego czy Szmała. Program Dziecięca Piłka Ręczna miał przede wszystkim rozbudzić aktywność ruchową najmłodszych uczniów i to osiągnęliśmy – mówi dyrektor ŚCDN Jacek Wołowicz.

Pierwszaki do piłek

Założenia programu Dziecięca Piłka Ręczna przygotował Krzysztof Łysak, wicedyrektor Świętokrzyskiego Centrum Doskonalenia Nauczycieli. Program ruszył w listopadzie 2016 roku. Był realizowany w 120 świętokrzyskich szkołach podstawowych – po jednej szkole z każdej gminy. Do programu przystąpili też władze: Przemysław Łysak, wójt gminy Górnio oraz Robert Jaworski, burmistrz gminy



i miasta Chęciny, którzy dokupili sprzęt sportowy dla wszystkich szkół z terenu gminy. Program realizowały wspólnie Urząd Marszałkowski Województwa Świętokrzyskiego i Świętokrzyskie Centrum Doskonalenia Nauczycieli w Kielcach, przy wsparciu klubu Vive Tauron Kielce.

Wszystko zaczęło się kilka miesięcy wcześniej od badań aktywności fizycznej świętokrzyskich uczniów, które prowadzili w szkołach konsultanci Świętokrzyskiego Centrum Doskonalenia Nauczycieli.

– Niestety nie wyszły najlepiej. Okazało się, że uczniowie unikali ruchu. Nie lubili ćwiczyć, za to chętnie sięgali po słodzone napoje i tzw. śmieciowe jedzenie. Niektórzy mieli sporą nadwagę. Chcieliśmy zmienić nastawienie uczniów do aktywności fizycznej, zwłaszcza tych najmłodszych. Dlatego postanowiliśmy podjąć wyzwanie i stworzyliśmy z Urzędem Marszałkowskim

program Dziecięca Piłka Ręczna skierowany do uczniów klas I-III pierwszego etapu edukacyjnego – przypomina wicedyrektor ŚCDN Krzysztof Łysak.

Sprzęt dla szkół

W program zaangażował się Marszałek Województwa Świętokrzyskiego Adam Jarubas – Urząd Marszałkowski przekazał 100 tys. złotych na zakup sprzętu sportowego do gry w dziecięcą piłkę ręczną. W zestawie dla każdej szkoły znajdowały się: bramka, 10 piłek, kamizelki oraz znaczniki do tworzenia boiska. W dziecięcą piłkę ręczną można grać wszędzie – w hali gimnastycznej, na trawie, w niewielkim korytarzu. Każda szkoła, nawet taka bez dobrych warunków do uprawiania sportów, mogła ten sprzęt wykorzystać.

W czasie konferencji inaugurującej Świętokrzyski Program Wspierania Rozwoju Aktywności Fizycznej – Horyzonty Aktywności Fizycznej – Dziecięca Piłka Ręczna, marszałek Adam Jarubas podkreślał, że warto wykorzystać popularność piłki ręcznej w naszym regionie i w ten sposób zachęcić najmłodszych uczniów do aktywności fizycznej.

– Chcemy poprawić atrakcyjność zajęć wychowania fizycznego w szkołach. Dziecięca piłka ręczna jest sportem uniwersalnym – te małe bramki można ustawić wszędzie. Czas pomiędzy 7. a 9. rokiem życia dziecka to złoty okres, jeżeli chodzi o rozwój jego motoryki. A tymczasem – jak wynika z badań – prawie jedna trzecia dzieci uznaje zajęcia z wuefu za nieatrakcyjne – mówił w czasie konferencji marszałek Adam Jarubas.

Tysiące dzieci zagrało

W listopadzie 2016 roku zakupiony przez Urząd Marszałkowski sprzęt trafił do szkół, które wytypowali władze wszystkich świętokrzyskich gmin. Jednocześnie konsultanci ŚCDN: Tomasz Kościak, Jolanta Sabat oraz Wiesław Stanisławski rozpoczęli szkolenia nauczycieli

edukacji wczesnoszkolnej. Ponad 400 nauczycieli klas I-III poznawało tajniki dziecięcej piłki ręcznej w czasie konferencji metodycznych i licznych warsztatów. Zdobytą wiedzę pedagogzy przekazali swoim podopiecznym w czasie lekcji wychowania fizycznego. W ciągu kilku miesięcy kilka tysięcy najmłodszych świętokrzyskich uczniów poznało zasady i zagrało w dziecięcą piłkę ręczną. Każda szkoła uczestnicząca w programie wyłoniła drużynę dziecięcej piłki ręcznej. Sto dwadzieścia szkolnych zespołów uczestniczyło od kwietnia do końca maja 2017 roku w turniejach powiatowych. Turnieje były świętem szczypiorniaka. Organizatorzy prześcigali się w atrakcjach. Zawodników dopingowali kibice oraz cheerleaderki. Na otwarciu rozgrywek w Ciedrzynie pojawili się Michał Jurecki i Krzysztof Lijewski, gwiazdy Vive Tauronu Kielce, którzy są mieszkańcami gminy Górno.

Polubią lekcje wuefu

Po turniejach powiatowych do finałowych rozgrywek przeszło 16 najlepszych zespołów, które spotkały się w czasie festynu Dziecięca Piłka Ręczna. Pierwsze miejsce wywalczyli młodzi piłkarze ręczni ze Szkoły Podstawowej w Łopuszynie, drugie miejsce zdobyła drużyna ze Szkoły

Podstawowej nr 32 w Kielcach, trzecie miejsce wywalczyli szczypiorniści ze Szkoły Podstawowej w Królewcu, którzy w meczu o trzecie miejsce pokonali zespół ze Szkoły Podstawowej w Chęcinach. Wielkim wsparciem dla zawodników byli w czasie rozgrywek kibice, w tym rodzice i dziadkowie, którzy licznie przybyli do Hali Legionów. W czasie festynu wręczono też nagrody dla uczestników konkursu plastycznego „Bawię się w sport” oraz rozstrzygnięto konkurs języka angielskiego Bilingual Handball. Festyn udało się zorganizować dzięki wsparciu m.in. Urzędu Miasta w Kielcach, Miejskiemu Ośrodkowi Sportu i Rekreacji w Kielcach, Wodociągom Kielce i Firmie ANNA-BUD.

– Serce rośnie na widok gry tych dzieci. Mam nadzieję, że dzięki programowi za kilka lat w każdej świętokrzyskiej szkole uczniowie będą grać w szczypiorniaka, a lekcje wuefu będą lubiane. Będziemy kontynuować program Dziecięca Piłka Ręczna w kolejnych latach. Zapraszam świętokrzyskie szkoły do udziału w następnej edycji – nie kryje dyrektor Świętokrzyskiego Centrum Doskonalenia Nauczycieli w Kielcach Jacek Wołowicz.

Martyna Głębocka

Fot. Artur Dziwirek

Opinie uczestników I edycji programu Dziecięca Piłka Ręczna

DANUTA SOUCZEK, nauczyciel edukacji wczesnoszkolnej, Szkoła Podstawowa nr 32 im. J. Kusocińskiego w Kielcach:

Świętokrzyski Program Wspierania Rozwoju Aktywności Fizycznej – Horyzonty Aktywności Fizycznej – Dziecięca Piłka Ręczna, mający na celu wsparcie świętokrzyskich szkół w zakresie poprawy jakości zajęć wychowania fizycznego na pierwszym etapie edukacyjnym, to strzał w dziesiątkę, jeśli chodzi o promocję aktywności fizycznej wśród uczniów klas I-III. Dzieci w tym wieku mają wielką potrzebę ruchu, jest to zarazem dobra okazja, aby zaszczepiać właściwe wzorce rozwoju i promować zdrowy styl życia. Dzięki systematycznym zajęciom ruchowym z piłkami, poznawaniu zasad gry i uprawianiu sportu dzieci uczyły się spędzać czas w gronie rówieśników, co sprzyjało nawiązywaniu przyjaźni, przełamywaniu różnic, wzmacnianiu poczucia własnej wartości, odkrywaniu swoich mocnych i słabych stron. Każde kolejne zajęcia wzmacniały przynależność dzieci do grupy, drużyny. Wszyscy z czasem zdawali sobie sprawę, że jego zachowanie ma wpływ na zachowanie grupy, że w grupie jest siła, że współpraca, myślenie i działanie w kolektywie przynoszą pożądane efekty i sukcesy. Uczniowie mogli podejmować nowe

wyzwania, doświadczać wygranej i przegranej. Catoroczna praca, zabawa i nauka ze sportem nauczyla dzieciaków również dyscypliny i cierpliwości. Takie umiejętności procentują nie tylko w sporcie, ale i w życiu codziennym. Pięknym zwieńczeniem realizacji programu były rozgrywki finałowe. Nie zabrakło na nich rozentuzjuszowanych, kibicujących rodziców, rodzeństwa, dziadków i przyjaciół dzieci, które z wielkim zaangażowaniem walczyły o zwycięstwo. Uprawianie sportu przynosi pozytywne efekty na każdym etapie rozwoju, warto o tym pamiętać.

BARBARA WŁÓDZIK, nauczyciel edukacji wczesnoszkolnej, Zespół Przedszkolno-Szkolny w Kluczewsku:

Zespół Przedszkolno-Szkolny w Kluczewsku znalazł się w gronie 103 świętokrzyskich szkół, które były beneficjentami programu Dziecięca Piłka Ręczna. Program spełnił oczekiwania nauczycieli i uczniów. Nauczyciele uczestniczyli w konferencjach i warsztatach, podczas których poznali zasady gry w dziecięcą piłkę ręczną. Szkoły otrzymały niezbędny sprzęt, który uatrakcyjnił zajęcia. Niewątpliwie przez realizację Programu mogliśmy przybliżyć te dyscyplinę najmłodszym

i przyczynić się do rozwoju fizycznego dzieci. Perspektywa konfrontacji drużyn na szczeblu powiatu wyzwoliła ducha rywalizacji, sprawiła, że uczniowie z zaangażowaniem uczestniczyli w zajęciach. Grając w piłkę ręczną, dzieci uczyły się współdziałania i współpracy w grupie. Poznały smak wygranej, a co ważniejsze uczyły się radzić sobie z przegraną.

JACEK KOŁODZIEJCZYK, Szkoła Podstawowa w Królewcu:

Wspomniał program, który urozmaicił zajęcia wychowania fizycznego w klasach młodszych. Dla nauczycieli był dodatkowym impulsem do rozwoju swoich umiejętności, a następnie zainteresowań i uzdolnień sportowych dzieci. Wzbogacił bazę sportową szkół. To doskonała promocja placówek i gminy. Uczniowie mieli możliwość rywalizacji z rówieśnikami z innych szkół, co do tej pory na tym etapie edukacji było rzadkością. Program w naszej szkole na pewno będzie kontynuowany w bieżącym roku szkolnym. Dziękujemy pomysłodawcom za możliwość uczestniczenia w programie Dziecięca Piłka Ręczna.

Zebrała

Martyna Głębocka

Od pomysłu do finału

Wojewódzki Festyn Dziecięcej Piłki Ręcznej – Kielce, 10 czerwca 2017 r.



Zwycięska drużyna z Łopuszna

Już od wczesnych godzin rannych wokół Hali Legionów można było zauważyć grupę krzątających się osób ŚCDN. To jednoznacznie wskazywało, że rozpoczęły się przygotowania do najważniejszej dla Świętokrzyskiego Centrum Doskonalenia Nauczycieli w Kielcach imprezy w roku szkolnym 2016/2017 – podsumowania I edycji Świętokrzyskiego Programu Wspierania Rozwoju Aktywności Fizycznej Dziecięca Piłka Ręczna.

Właśnie ŚCDN jako główny organizator i pomysłodawca wdrożenia Świętokrzyskiego Programu Wspierania Rozwoju Aktywności Fizycznej – Horyzonty Aktywności Fizycznej stał się propagatorem włączenia elementów sportu do lekcji wychowania fizycznego w edukacji wczesnoszkolnej. Doświadczenia zdobyte przy organizowaniu międzynarodowych konferencji „Handball at school” pomogły nam w podjęciu decyzji, że to właśnie od piłki ręcznej zaczniemy sportową edukację dzieci świętokrzyskich szkół. O takim wyborze zdecydowała prostota zasad gry w piłkę ręczną w porównaniu z siatkówką czy koszykówką oraz to, że gra w początkowym etapie nauczania właściwie nie wymaga uczenia podstawowych elementów sprawności dziecka, ponieważ bieg, rzut i chwyt stanowią u dzieci naturalne umiejętności, które wsparte grami i zabawami w wieku przedszkolnym stanowić powinny bazę umiejętności do nauczania minigier zespołowych. Ale czy tak jest?

Wyniki diagnozy realizacji podstawy programowej wychowania fizycznego po I, II i III etapie edukacyjnym wskazują, że nie jest tak, jakbyśmy sobie tego życzyli. Przeprowadzone przez nas badania dzieci jednoznacznie wskazują, że sprawność fizyczna i umiejętności ruchowe młodego pokolenia wymagają natychmiastowej zmiany w sposobie realizacji wychowania fizycznego we wstępnym etapie nauczania. To właśnie ten okres życia człowieka (wiek

8–12 lat) nie bez kozery nazwany jest „złotym wiekiem motoryczności”, a więc im więcej sportowych bodźców w dzieciństwie, tym większa sprawność fizyczna w młodości i tym zdrowsza starość.

Powyższe przesłanki stanowiły jednoznaczną wskazówkę, od czego zaczniemy. Nie bez znaczenia dla naszego programu było to, że od kilku lat jesteśmy organizatorami Międzynarodowej Konferencji Nauczycieli Wychowania Fizycznego „Handball at school” oraz bogata tradycja kieleckiego sportu, w której poczesne miejsce zajmuje piłka ręczna.

Powróćmy jednak do Hali Legionów. Do finału wojewódzkiego awansowało szesnaście zespołów. Zespoły składały się z dziesięciu zawodników i zawodniczek, gdyż regulamin rozgrywek wymagał udziału dziewcząt w każdej sekundzie rywalizacji na boisku. Mimo że przepisy zabraniały kontaktu fizycznego z przeciwnikiem, a gra toczyła się do jednej bramki, w wielu momentach sędziowie musieli interweniować, jest to jak najbardziej zrozumiałe, kiedy walka idzie o tak wysoką stawkę. Waleczność zespołów wzbudzała prawdziwy podziw u obserwatorów.

Zmaganiom najmłodszych z nieskrywanym podziwem przyglądał się dyrektor Departamentu Promocji, Edukacji, Kultury, Sportu i Turystyki Urzędu Marszałkowskiego Jacek Kowalczyk. Wśród patronów naszego programu nie zabrakło Kuratorium Oświaty. Młodych sportowców dopingował świętokrzyski wicekurator oświaty Tomasz Pleban. Na zaproszenie dyrektora Świętokrzyskiego Centrum Doskonalenia Nauczycieli Jacka Wołowca festyn zaszczylił swoją obecnością były trener kadry narodowej piłkarzy ręcznych, a obecnie europoseł, Bogdan Wenta.

Turniej toczył się na głównym boisku, które jest areną wielu wydarzeń sportowych na najwyższym poziomie. To miejsce rozgrywek nie tylko najlepszej ligi piłkarzy ręcznych czy siatkarzy, ale również miejsce, gdzie podejmowani są zawodnicy europejskiej czołówki walczącej corocznie o najważniejsze trofeum w klubowej piłce ręcznej – puchar Final Four. Sukcesy kieleckich szczypiornistów mogą posłużyć młodym sportowcom jako przykład walki o własne marzenia. Pokazują, jak wytrwałość i systematyczna praca nad sobą dają satysfakcję i przynoszą niezapomniane chwile szczęścia, dają też siłę, by przetrwać trudne życiowe momenty.

Oprócz zmagani sportowych rozstrzygnięty został konkurs plastyczny oraz turniej języka angielskiego.

Staraliśmy się nawiązać do starogreckiej idei łącznia zmagani fizycznych z czymś dla duszy, bo czyż sport nie jest sztuką?

W czasie kiedy toczyły się rozgrywki, wokół hali do dyspozycji wszystkich uczestników były rozstawione stanowiska sportów rodzinnych, jak: badminton, koszykówka ogrodowa czy bule. Każdy mógł spróbować swoich sił w grach i zabawach zręcznościowych.

Do Małego Finału, a więc walki o brązowy medal, dotarły zespoły Szkoły Podstawowej w Królewcu i Szkoły Podstawowej z Chęcin. Po niezwykle zaciętej walce zwycięstwo 10:4 odnieśli sportowcy z Królewca. Zaś w Wielkim Finale spotkały się drużyny ze Szkoły Podstawowej w Łopusznie i Szkoły Podstawowej nr 32 z Kielc. Ach, cóż to był za mecz, pełen emocji i zwrotów akcji. Od pewnego momentu przewaga Łopuszan stała się niekwestionowana. Oni też pokonali kielczan 11:5.

Uroczystość wręczania nagród stało się dla uczniów i ich opiekunów godnym podsumowaniem całorocznych zmagani. Każdy z uczestników otrzymał pamiątkowy medal, a wszyscy finaliści dyplomy i puchary. Najlepsi zawodnicy otrzymali statuetki i nagrody rzeczowe.

Głównym sędzią zawodów był Krzysztof Stodulski ze Szkoły Podstawowej nr 32 w Kielcach, którego bez chwili wytchnienia na boisku wspierali nauczyciele wychowania fizycznego: Dariusz Gorzelak ze Szkoły Podstawowej w Wolicy, Robert Siemieniec ze Szkoły Podstawowej w Złotej Pińcówskiej i Jacek Kielbus ze Szkoły Podstawowej w Radoszycach. Bez wsparcia i zaangażowania wielu osób i instytucji nasz program nie odniósłby sukcesu. Dzięki wsparciu Urzędu Marszałkowskiego, z marszałkiem Adamem Jarubasem na czele, zakupiliśmy sprzęt sportowy dla każdej z uczestniczących w programie szkół. Pakiet zawierał: bramkę, piłki, plastry i znaczniki, a więc niezbędny sprzęt do poprowadzenia sportowej lekcji wf.

Jak zwykle, jeśli chodzi o sport dzieci i młodzieży, mogliśmy liczyć na Klub Sportowy „Vive”, który stał się jednym z głównych współorganizatorów programu, a czołowi zawodnicy Mistrza Polski uczestniczyli w wielu dziecięcych turniejach, stając się ambasadorami programu.

Tomasz Kościak
ŚCDN w Kielcach
Fot. Martyna Głębocka

Wyniki diagnozy realizacji podstawy programowej wychowania fizycznego po I etapie edukacyjnym

Przedstawiamy wyniki badań dotyczące oceny poziomu sprawności fizycznej i oceny umiejętności ruchowych wynikających z realizacji podstawy programowej wychowania fizycznego po zakończeniu edukacji wczesnoszkolnej. Badania zostały przeprowadzone w latach 2013-2015 i objęto nimi dzieci z roczników 2003 i 2004. Przebadano 1323 dziewcząt i 1289 chłopców, razem 2612 uczniów klas IV.

Próby sprawnościowe

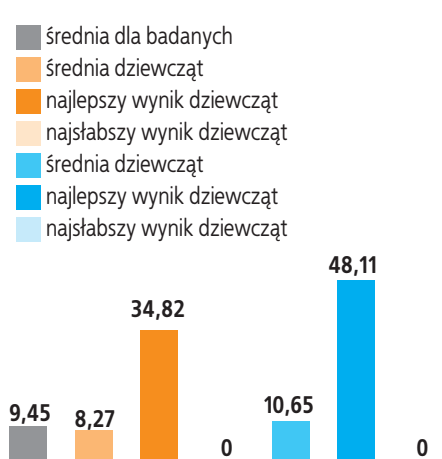
- Bieg wahadłowy 4 x 10 m – czas w sekundach.
- Siady z leżenia tyłem (30 sekund) – liczymy ilość powtórzeń.
- Skok w dal z miejsca (2 próby) – mierzymy długość, wpisujemy lepszy wynik.
- Zwis na drążku czas w sekundach.

Próby umiejętności ruchowych po I etapie edukacyjnym

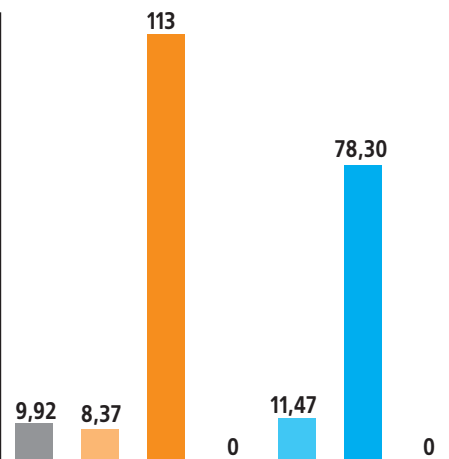
- Przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego.
- Rzut piłki siatkowej o ścianę jednorącz i chwyt oburącz z odległości 2,5 m (5 rzutów i chwytów).

BMI szkoły podstawowe

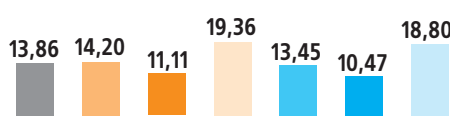
- Wskaźnik BMI – norma od 16–19 dla dziewcząt i chłopców w wieku 8–10 lat.
- Średni wskaźnik wśród badanych 17,73.
- Średnia wskaźnik dziewcząt – 17,54, w tym z niedowagą 494 dziewczęta, w normie 485 dziewczęta, z nadwagą i otyłością 344 dziewczęta.



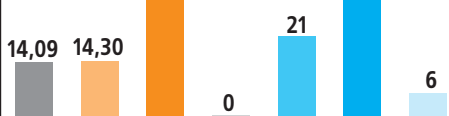
Siła mięśni ramion – zwis na drążku, klasy IV



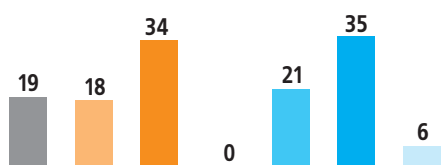
Siła mięśni ramion – zwis na drążku, klasy III



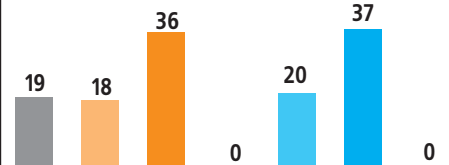
Zwinność – bieg wahadłowy 4 x 10 m, klasy IV



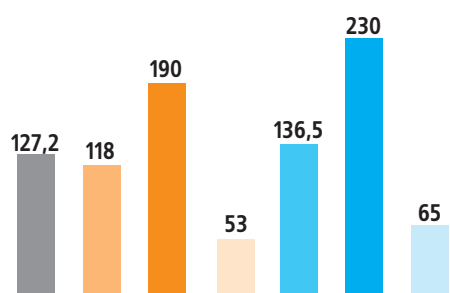
Zwinność – bieg wahadłowy 4 x 10 m, klasy III



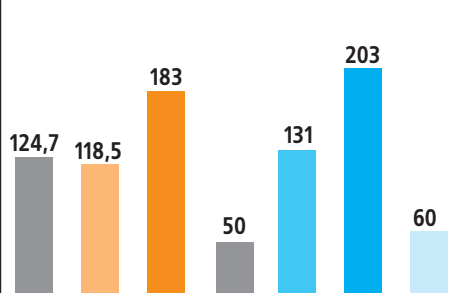
Siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem, klasy IV



Siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem, klasy III

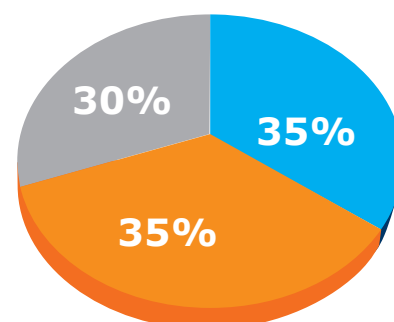


Moc – skok w dal z miejsca, klasy IV

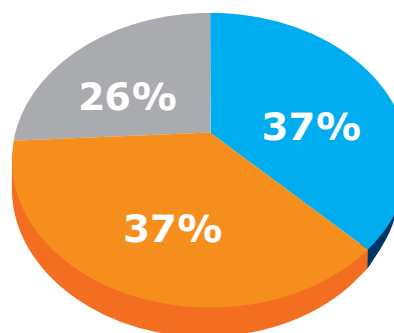


Moc – skok w dal z miejsca, klasy III

Procentowe przedstawienie wskaźnika BMI chłopców



Procentowe przedstawienie wskaźnika BMI dziewcząt



■ niedowaga ■ norma ■ nadwaga

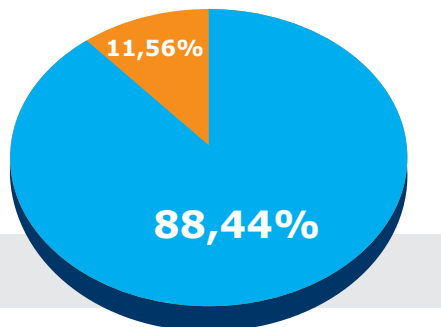
Umiejętności ruchowe – szkoły podstawowe

Rzut piłki siatkowej o ścianę jednorącz i chwyt oburącz z odległości 2,5 m (5 rzutów)

- 243 – nie wykonało próby – (0 rzutów i chwytów)
- 109 – wykonało 1 próbę z 5
- 194 – 2 próby
- 218 – 3 próby
- 483 – 4 próby
- 1365 – 5 prób
- 52,2% dzieci wykonało prawidłowo próbę

Przewrót w przód z przysiadu podpartego

- 2310 uczniów wykonało próbę prawidłowo
- 302 uczniów nie wykonało próby



■ próba wykonana prawidłowo
■ próba niewykonana

Wnioski końcowe

Na podstawie przeprowadzonych badań można stwierdzić, że poziom sprawności fizycznej uczniów jest przeciętny. Zdecydowana większość z nich uczestniczy tylko w obowiązkowych lekcjach wychowania fizycznego w wymiarze 4 godz. tygodniowo, co przekłada się na ich niski poziom sprawności i umiejętności ruchowych. Z wywiadu z tymi uczniami wynika, że nie podejmują żadnych dodatkowych aktywności ruchowych, a czas wolny spędzają przed komputerem, telewizorem, na słuchaniu radia, prowadzeniu rozmów telefonicznych w ilości 4–10 godzin dziennie, a w weekendy nawet więcej.

Uczniowie, których sprawność fizyczna oraz poziom umiejętności ruchowych jest wysoki oprócz zajęć obowiązkowych w szkole uczestniczą również w zajęciach dodatkowych (SKS, UKS, Klub Sportowy itp.) oraz w rodzinnych formach aktywności średnio 6–10 godzin dodatkowo w tygodniu. Niezależnie od rodzaju form aktywności fizycznej podejmowanych w czasie wolnym, uczniowie ci zdecydowanie lepiej wykonali próby sprawnościowe od pozostałych. Osiągnięte wyniki przez badanych uczniów obrazują średni poziom sprawności motorycznej. Osiągane wyniki znajdują się w przedziale średnim, tj. od 40–60 pkt. Jedynie dzieci otyłe i z nadwagą posiadają sprawność motoryczną na poziomie niższym niż ich rówieśnicy.

Rekomenduje się następujące cele i zadania do realizacji:

- upowszechnienie nawyku aktywności fizycznej dzieci i młodzieży,
- poprawę sprawności fizycznej i stanu zdrowia dzieci i młodzieży,
- stworzenie możliwości uczestnictwa w zorganizowanych, systematycznych i atrakcyjnych zajęciach sportowych,
- monitorowanie podstawy programowej z wychowania fizycznego przez nauczyciela wychowania fizycznego, dyrektora szkoły,
- monitorowanie rozwoju fizycznego, sprawności fizycznej i stanu zdrowia uczniów,
- wsparcie nauczycieli edukacji wczesnoszkolnej i wychowania fizycznego w zaplanowaniu i przeprowadzeniu ciekawych zajęć wychowania fizycznego i edukacji zdrowotnej (WF 21, WF w edukacji przedszkolnej i wczesnoszkolnej),
- aktywizację lokalnych struktur samorządu terytorialnego, organizacji prowadzących działalność w zakresie kultury fizycznej i turystyki, organizacji pozarządowych w tworzeniu postaw sprzyjających upowszechnianiu kultury fizycznej w swoim miejscu zamieszkania,
- wyrównywanie szans dzieci i młodzieży w dostępie do uprawiania sportu niezależnie od statusu materialnego rodziców,
- identyfikację talentów sportowych naszego województwa, oraz stworzenie warunków do ich dalszego rozwoju.

Artykuł przygotował **Tomasz Kościak** na podstawie wyników badań prowadzonych przez: dra Roberta Dutkiewicza, UIK, dra Rafała Pawłowskiego, UIK, mgra Piotra Łojka, KO, mgr Jolantę Sabat, ŚCDN, mgra Wiesława Stanisławiaka, ŚCDN.

Laureaci konkursu plastycznego „Bawię się w sport”

Kategoria konkursowa	Miejsce w konkursie	Imię i nazwisko o laureata	Imię i nazwisko opiekuna	Nazwa szkoły
Kategoria I Praca plastyczna ZABAWA Z PIŁKĄ	1	Sylwia Miśta	Beata Jasikowska	Zespół Szkół im. Jana Pawła II w Łopusznie
	2	Zofia Starzak	Grażyna Chojnacka	Szkoła Podstawowa nr 13 w Starachowicach
	3	Piotr Pasek	Beata Kowalska	ZSO Integracyjnych nr 4 w Kielcach
	Wyróżnienie	Weronika Wójcik	Anna Kowalik	PSP Waśniów
	Wyróżnienie	Beata Warzecha	Grażyna Piórkowska	ZSP Sarnówek
Kategoria II Maskotka ŚWIĘTOPIŁKA		Natalia Jarosińska	Barbara Wolankiewicz-Smurzyńska	ZSS im. M. Reja w Kielcach
	1	Maja Bańburska Amelia Kamińska	Anna Myśliwa	Szkoła Podstawowa w Radoszycach
	2	„MALI GENIUSZE”	Bogusława Woźniak	ZS w Nowym Korczynie
	3	KLASA IIa	Anna Kowalik	PSP w Waśniowie
	Wyróżnienie	Julia Pedryc Nikola Dąbek	Joanna Behel	ZPO w Bukowie
Kategoria III Fotografia grupy z logo projektu oddająca ideę hasła konkursowego BAWIĘ SIĘ W SPORT	Wyróżnienie	Michał Wójcikowski	Urszula Dołowiec	ZS we Włostowie
	1	Dominika Chuchnowska	Alicja Wiśniowska	PSP w Obrazowie
	2	KLASA II – LWY	Krystyna Pituch-Wojtachnio	Szkoła Podstawowa w Wielkiej Wsi
	3	Anna Stawiarska	Agata Wach	Zespół Szkolno-Przedszkolny w Rakowie
	Wyróżnienie	KLASA III	Barbara Rubak	Szkoła Podstawowa im. Jana Pawła II w Skorzeszycach
	Wyróżnienie	KLASA IIa	Małgorzata Baran	PSP w Klimontowie
	Wyróżnienie	KLASA II i III SOKOŁKI	Paulina Szczerba	Szkoła Podstawowa w Sokolowie Dolnym

Wyniki turnieju wojewódzkiego rozegranego w ramach Festynu Dziecięcej Piłki Ręcznej 10 czerwca 2017 r.

MIJESCE	NAZWA SZKOŁY
1	Szkoła Podstawowa w Łopusznie
2	Szkoła Podstawowa nr 32 w Kielcach
3	Szkoła Podstawowa w Królewcu
4	Szkoła Podstawowa w Chęcinach
5-8	Publiczna Szkoła Podstawowa w Połańcu
	Szkoła Podstawowa w Chmielniku
	Szkoła Podstawowa nr 13 w Skarżysku-Kamiennym
	Szkoła Podstawowa w Kluczewsku
9-16	Szkoła Podstawowa w Pawłowicach
	Szkoła Podstawowa w Kunowie
	Szkoła Podstawowa nr 2 w Busku-Zdroju
	Szkoła Podstawowa w Działoszycach
	Szkoła Podstawowa w Dwikożach
	Szkoła Podstawowa nr 13 w Starachowicach
	Szkoła Podstawowa nr 2 w Opatowie
	Szkoła Podstawowa nr 1 w Kazimierzy Wielkiej

„Szczypiorniak IV”, czyli dziecięca piłka ręczna dla klas IV szkół podstawowych

Celem programu *Dziecięca Piłka Ręczna* jest stworzenie dla szkół podstawowych województwa świętokrzyskiego platformy sportowej rywalizacji w oparciu o uproszczone zasady gry w piłkę ręczną. Program zakłada organizację rozgrywek na szczeblu powiatowym oraz finałowy turniej wojewódzki.

„Szczypiorniak IV” – przepisy gry

- Gra skierowana jest do uczniów klas IV szkoły podstawowej.
- Zespół reprezentujący szkołę składa się z 10 zawodników, w tym 5 zawodników rezerwowych. W każdej drużynie mogą występować zarówno chłopcy, jak i dziewczynki, z tym, że w każdym momencie gry na boisku muszą przebywać co najmniej dwie zawodniczki.
- Drużynę na boisku stanowi 5 zawodników, w tym bramkarz.
- Gramy na dwie bramki.
- Wymiary boiska: 10 m x 20 m. Boisko ma wyznaczoną linię połowy oraz pola bramkowe, wyznaczone zgodnie ze schematem zamieszczonym powyżej.
- Do gry używamy piłki firmy SELECT GOALCHA 47 cm (większa, miękka piłka w kolorze zielonym dostarczona wraz ze sprzętem sportowym – nie nadaje się do kozłowania).
- Gra bezkontaktowa. Niedozwolone jest przepychanie, wyrywanie lub wybijanie piłki z rąk przeciwnika.
- Zawodnik otrzymujący piłkę może ją albo podać do partnera/partnerki z drużyny, albo rzucić do bramki.
- Zawodnik z piłką może wykonać maksymalnie trzy kroki.
- Zawodnik nie może kozłować piłki.
- W polu bramkowym może przebywać tylko bramkarz.
- Bramkę zdobyć można tylko po rzucie spoza pola bramkowego.
- Przekroczenie linii pola bramkowego powoduje stratę piłki. W czasie rzutu dopuszczalne jest ustawienie stopy na linii znaczników.
- Piłka znajdująca się w polu bramkowym może być podniesiona tylko przez bramkarza.
- Zespół musi wykonać co najmniej trzy podania przed oddaniem rzutu do bramki.
- Zawodnik może przetrzymywać piłkę trzy sekundy (zawodnik z drużyny przeciwnej lub sędzia liczy do trzech).
- Nie można podrzucać piłki w powietrzu i jej łapać.
- Nie wolno odbijać piłki nogą.
- Przechwyt piłki może nastąpić w momencie „zgubienia” piłki przez zawodnika drużyny przeciwnej, w czasie wymiany podań między zawodnikami, gdy piłka znajduje się w powietrzu lub na ziemi, po odbiciu piłki od bramkarza lub bramki.
- Po wybiciu piłki poza pole gry piłkę wprowadza się z linii bocznej w miejscu, w którym piłka opuściła boisko.
- Po zdobyciu bramki grę rozpoczyna drużyna, która ją straciła z linii połowy boiska. Rzut rozpoczynający grę na początku spotkania wykonuje drużyna, która w wyniku losowania wybrała rozpoczęcie meczu. W takim przypadku drużyna przeciwna ma prawo wyboru strony boiska.
- Jeżeli w wyniku losowania drużyna wybrała stronę boiska, rzut rozpoczynający grę na początku spotkania wykonuje drużyna przeciwna.
- Na drugą połowę spotkania drużyny zmieniają strony boiska. Grę w drugiej połowie spotkania rozpoczyna drużyna, która jej nie rozpoczynała w pierwszej połowie.
- Przy każdej dogrywce należy ponownie przeprowadzić losowanie.



Turniej Dziecięcej Piłki Ręcznej w Bejskach

- Grę po zdobyciu bramki wznawia rzutem rozpoczynającym grę drużyna, która utraciła bramkę.
- Rzut rozpoczynający grę jest wykonywany w dowolnym kierunku ze środka boiska.
- Rzut ten musi być wykonany w ciągu 3 sek. po sygnale gwizdkiem sędziego.
- Zawodnik wykonujący ten rzut musi mieć kontakt z linią środkową boiska co najmniej jedną stopą, druga stopa może być na tej linii lub na własnej połowie boiska i musi pozostać w tej pozycji dopóki piłka nie opuści jego dłoni.
- Zawodnicy drużyny wykonującej rzut rozpoczynający grę do momentu sygnału gwizdkiem sędziego na jego wykonanie nie mogą przekroczyć linii środkowej boiska.
- W chwili rozpoczęcia każdej połowy gry (lub dogrywki) wszyscy zawodnicy muszą znajdować się na swoich połowach boiska.
- Przy rozpoczęciu gry po utracie bramki zawodnicy drużyny przeciwnej mogą znajdować się na obu połowach boiska.
- W obu powyższych przypadkach zawodnicy drużyny przeciwnej muszą zachować odległość nie mniejszą niż 3 m od zawodnika wykonującego rzut rozpoczynający grę.
- Bramkarz wprowadza piłkę do gry z dowolnego miejsca, stojąc przy linii pola bramkowego.
- Zmiany zawodników mogą odbywać się tylko wtedy, kiedy drużyna jest w posiadaniu piłki.
- Czas gry: 2 razy 7 minut.
- Pole bramkowe możemy wyznaczać przy użyciu znaczników lub linii, identycznie jak w dziecięcej piłce ręcznej dla klas I-III.

Tomasz Kościak
ŚCDN w Kielcach
Fot. Artur Dziwirek

Przykładowe gry i zabawy z piłkami w nauczaniu piłki ręcznej

Ćwiczenia oswajające z piłkami

Rozdajemy dzieciom piłki, przez chwilę dzieci bawią się nimi dowolnie. Naciskają piłkę palcami, odbijają od podłogi, toczą piłkę po podłodze, próbują prowadzić piłkę nogą, rzucają o ścianę i podrzucają do góry.

Na sygnał dzieci starają się wykonać zadania wskazane przez nauczyciela:

- krążenie piłki wokół bioder, ud, kolan w prawą i w lewą stronę,
- krążenie i toczenie piłki między kolonami „ósemka”,
- staramy się przechwytywać piłkę trzymaną na wysokości kolan jedną ręką z przodu, drugą z tyłu przez zmianę rąk,
- w siadzie skrzyżnym toczenie piłki wokół siebie, to samo w siadzie rozkrocznym, pod nogami uniesionymi nad podłogą, ugiętymi w kolanach,
- w siadzie prostym staramy się podrzucić i złapać piłkę,
- w leżeniu tyłem toczenie piłki pod uniesionym tułowiem,
- w leżeniu przodem toczenie piłki pod uniesioną klatką piersiową.

Podrzut piłki i coś jeszcze

- podrzut piłki nad głowę – klaśnięcie w dłoń – łapiemy piłkę zanim spadnie na ziemię,
- podrzut piłki nad głowę – klaśnięcie w dłoń przed sobą i za sobą – łapiemy piłkę zanim spadnie na ziemię (nauczyciel proponuje kolejne warianty tego ćwiczenia, np. dwa klaśnięcia, obrót w prawo, obrót w lewo, przysiad, pajacyk itp.),
- przerzucanie piłki nad głowę z prawej do lewej ręki i odwrotnie, podrzut z przodu, chwyt piłki za plecami i odwrotnie itp.

Berek z piłką

Spośród grupy uczniów nauczyciel wybiera berka, który otrzymuje piłkę. Zadanie polega na dotknięciu piłką uciekającego bez piłki, po czym następuje zmiana ról. Można wprowadzić dwóch, trzech lub nawet czterech berków.

Berek „Ratunku, pomocy!!!”

Wyznaczamy berka, pozostałe dzieci rozbiegają się po boisku, jedno z dzieci trzyma piłkę. Berek goni osobę z piłką. Jeśli jest już blisko, osoba



Turniej Dziecięcej Piłki Ręcznej w Radoszycach

goniona krzyczy: Ratunku, pomocy!, aby któreś z dzieci zbliżyło się do niego, aby można było podać piłkę i w ten sposób uchronić się od zbita. Jeśli zdąży przed dotknięciem przez berka, berek goni dalej, jeśli nie zdąży podać piłki lub piłka upadnie na podłogę, następuje zmiana berka. Uwaga! Piłkę można podawać tylko z rąk do rąk.

Przykładowe zadania do wykonania przez uczniów w wyjściach rzędów

Żabki

Skoki obunóż z piłką trzymaną kolanami. Uczniowie pokonują odległość do chorągiewki podskokami obunóż z piłką trzymaną kolanami i wracają tak samo lub trzymając piłkę w rękach, i przekazują piłkę koleżance lub koledze.

Podanie piłki w rzędach

Uczniowie ustawieni w rzędach. Pierwszy z rzędu trzyma piłkę. Na sygnał podają piłkę z rąk do rąk, ostatni z rzędu zabiera piłkę i biegnie na początek. Piłkę można podawać nad głowę, z boku, stojąc w rozkroku między nogami itp.

Żółwie

Uczniowie ustawieni w podporze tyłem z piłką na brzuchu. Na sygnał pierwszy zawodnik w podporze tyłem zmierza do chorągiewki, starając się

nie zgubić piłki, chwytając ją i wraca na początek, przekazując piłkę następnemu zawodnikowi.

Bracia syjamscy

Uczniowie ustawieni w parach z piłką trzymaną między głowami. Na sygnał biegną do chorągiewki, obiegają ją i wracają na początek, przekazując piłkę następnej parze.

Gry i zabawy z piłkami – nauka chwytów i podań



Turniej Dziecięcej Piłki Ręcznej w Imielnie



Turniej Dziecięcej Piłki Ręcznej w Stopnicy

Piłka do koła

Piłki rozrzucone po całej sali. Dla każdej drużyny na środku sali układamy hula-hoop. Na sygnał nauczyciela zawodnicy każdej z drużyn starają się zebrać jak najwięcej piłek i ułożyć w hula-hoop. Wygrywa drużyna, która zbierze najwięcej piłek. W zabawie można wskazać uczniom, w jaki sposób należy zbierać piłki, np. każdy może zabrać tylko jedną piłkę, można podawać piłkę między sobą itp.

Wąż

(Uwaga! Ze względów bezpieczeństwa używamy tylko piłki piankowej)

W zabawie biorą udział dwa zespoły (6-, 8-osobowe). Jeden z zespołów staje w środku koła, a jego zawodnicy tworzą węża, stając jeden za drugim, ręce na barkach osoby stojącej przed nimi. Drugi zespół stojący na obwodzie koła podaje między sobą piłkę tak, aby trafić w ostatniego zawodnika rzędu utworzonego przez zespół stojący w środku koła – ogon węża (nie wolno celować w głowę). Trafiony przechodzi na początek. Wygrywa zespół, który w ciągu np. dwóch minut trafi więcej razy w „ogon węża”.

Gra w „króla”

Ustawiamy dzieci w kole. Dzieci odliczają, zapamiętując swój numer. Nauczyciel wywołuje wybraną przez siebie liczbę. Dziecko z tym numerem otrzymuje piłkę i ustawia się w środku grupy. Dziecko z piłką, wywołując wybrany numer, wyrzuca piłkę wysoko w górę, dzieci rozbiegają się dookoła, a uczeń z wywołanym numerem stara się jak najszybciej złapać piłkę. Po jej uchwyceniu stara się trafić piłką w wybraną osobę. Jeśli mu się to uda, otrzymuje pierwszą literę ze słowa

„król”, osoba trafiona staje w środku grupy, dzieci ustawiają się dookoła niej. Grę zaczynamy od początku. Jeśli nie trafi, nie otrzymuje literki i po raz kolejny rozpoczyna grę.

Berek zbijany

(Uwaga! Ze względów bezpieczeństwa używamy tylko piłki piankowej)

Zasady są takie jak w berku podstawowym. Różnica polega na tym, że „berek” ma piłkę, a jego zadanie polega na tym, aby wykonać rzut piłką i trafić uciekającego. Osoba trafiona staje się berkiem. Do zabawy można wprowadzić kilku „berków”, w zależności od liczności grupy.

Złośliwa piłka

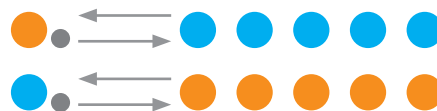
Zawodnicy ustawieni na obwodzie koła około dwóch kroków od siebie, każdy trzyma ręce założone do tyłu. W środku stoi podający piłkę. W dowolnym momencie podaje piłkę do jednego ze stojących na obwodzie, który powinien ją chwycić. Podający może wykonywać podania zwodzone. Można wprowadzić punktację (np. punkt karny – jeżeli nie złapie piłki lub rozłączy ręce przy podaniu zwodzonym).

Kto pierwszy, ten lepszy

Dzieci tworzą okrąg (każde trzyma piłkę) i siadają na parkiecie. Dzieci odliczają do trzech, zapamiętując swój numer. Na sygnał prowadzącego wyznaczony numer obiega koło i wraca na swoje miejsce, wykonując po drodze wskazane zadanie, np. obiegnięcie koła z piłką w rękach, toczenie piłki, kołowanie wokół siedzących uczniów itp.

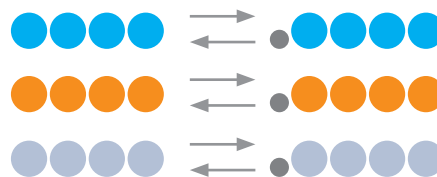
Drużyny ustawione w rzędach i w kole

Podanie piłki do kapitana



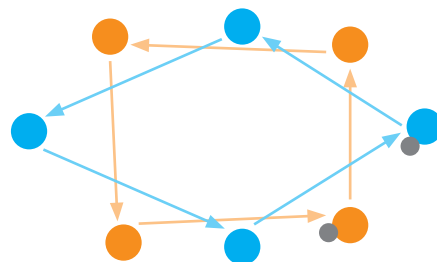
Kapitana z piłką ustawiamy przed każdym zespołem w odległości ok. 3 m. Kapitanowie podają kolejno piłkę każdemu zawodnikowi ze swojej drużyny. Zawodnicy starają się jak najszybciej podać piłkę do kapitana i po podaniu biegną na koniec rzędu. Wygrywa zespół, który pierwszy ukończy ćwiczenie. Rodzaj podania określa prowadzący, np. półgórny, górny, dolny, po koźle itp. Po każdym wyścigu następuje zmiana kapitana. Podania wykonujemy również lewą ręką.

Sztafeta wahadłowa



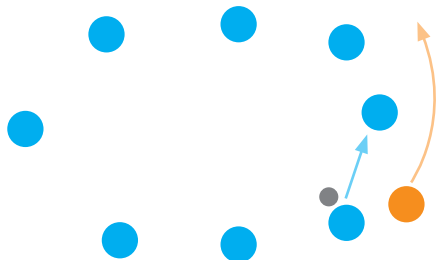
Grę rozpoczynają pierwsi z rzędów z piłkami, wybiegają do przodu i przekazują piłkę w ruchu do partnera z przeciwnego rzędu. Po podaniu piłki ćwiczący ustawiają się na końcu przeciwnego rzędu. Gra toczy się w momencie powrotu zawodników do pierwotnego ustawienia.

Piłka w kole



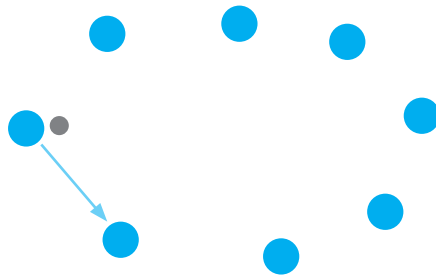
Boisko dowolne, dowolna liczba uczestników, ale parzysta, ustawiona na obwodzie koła. Ćwiczący odliczają do dwóch – jedynki stanowią jedną grupę, dwójki drugą. Na sygnał pierwsi ze swoich grup podają kolejno piłki. Jedynki podają w lewo, dwójki w prawo lub odwrotnie. Wygrywa drużyna, której piłka szybciej wróci do pierwszego gracza. Przebieg gry można zmieniać, np. podania lewą ręką, piłka wędruje w tym samym kierunku lub wędruje bez przerwy 3-4 razy itp.

Kto szybszy, piłka czy zawodnik



Uczniowie ustawieni w kole – z wyjątkiem jednego, który stoi poza kołem – za zawodnikiem z piłką. Na gwizdek uczniowie podają po kolei piłkę w kole. W międzyczasie ćwiczący, który znajdował się poza kołem, biegnie jak najszybciej po obwodzie koła. Jego głównym zadaniem jest dobiec szybciej niż piłka podawana po kolei w kole przez pozostałych uczestników.

Piłka w półkolu



Ćwiczący stojący w środku rzuca piłkę prawoskrzydłowemu, który ją odrzuca, następnie podaje drugiemu, trzeciemu itd. Jeżeli ktoś z półkola nie chwyci piłki, przechodzi na lewe skrzydło. Jeżeli podający nie chwyci piłki, również przechodzi na lewe skrzydło, jego miejsce zajmuje prawoskrzydłowy z półkola.

Zabawy i gry stosowane w nauczaniu rzutów

Rzut piłką o ścianę

Ustawienie w 3-4 rzędach w odległości ok. 8 m od ściany. Pierwsi z każdego rzędu dobiegają z piłką do ściany i z odległości 3 m rzucają piłkę, tak aby odbiła się od niej. Po chwycie dzieci wracają z piłką, przekazując następnemu. Sami zaś stają na końcu itd. Wygrywa rząd, który szybciej skończy grę.

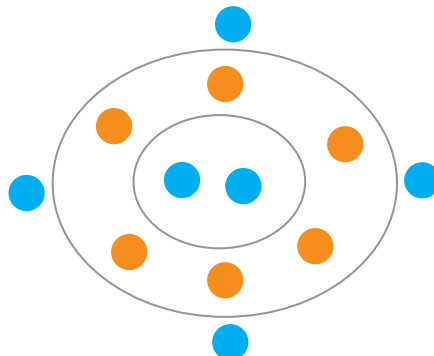
Konkurs rzutów piłkami do celu

Ćwiczący wykonują kolejno rzuty, starając się trafić do określonego dużego celu wyznaczonego na ścianie lub do dużej bramki. Dalszym utrudnieniem są rzuty piłką, by trafić pacholek, drugą piłkę itp. Stopień trudności wzrasta wraz ze zwiększaniem odległości od celu.

Ustawienie w rzędach przed bramkami. Na bramkach oznaczone punkty celowania przez zawieszone krążki lub szarfy. Uczniowie po kilku krokach rozbiegu rzucają w obrony przez siebie cel. Za trafne oddanie rzutu zespół zdobywa punkt. Wygrywa ta drużyna, która uzyskała więcej punktów.

Zabawy przygotowujące do nauczania gry

Piłka do koła



W grze uczestniczą dwa zespoły 6-, 10-osobowe. Na boisku narysowane są dwa koła: w małym kole jest jeden lub dwóch uczestników, w większym jeden zespół. Średnica małego koła ok. 2 m, dużego ok. 9 m. Zawodnicy znajdujący się na zewnątrz dużego koła starają się podać piłkę do partnerów znajdujących się w środku mniejszego koła. Czas gry 2 x 3 minuty. Wygrywa zespół, który więcej razy poda piłkę do koła.

Obrona skarbu

Boisko przygotowane jak wyżej. Dwie drużyny o równej ilości zawodników. W małym kole ustawiona jest skrzynia, na której leży piłka lekarska. Zespół broniący ustawia się w średnim kole. Zespół atakujący – w kole większym. Zadaniem drużyny z piłką jest strącenie piłki lekarskiej leżącej na skrzyni. Gra toczy się 2 x 3 minuty.

Położ piłkę w kole

W kwadracie o boku 9 m uczestniczą dwa zespoły 4-osobowe. Grę rozpoczynamy rzutem sędziowskim. Zadaniem atakujących jest położenie piłki w jednym z kół. Z piłką wolno zrobić trzy kroki, trzymać ją trzy sekundy, nie wolno kozłować. Po położeniu piłki w kole grę rozpoczyna drużyna, która straciła punkt. Czas gry 2 x 5 minut.

Piłka graniczna

Boisko o wymiarach ok. 40 m długości, 20 m szerokości. Linie końcowe zaznaczone chorągiewkami. Po obu

stronach boiska ustawiają się drużyny. Zawodnik drużyny, która wylosowała piłkę rozpoczyna grę rzutem w kierunku granicy przeciwnika. Drużyna przeciwna stara się przechwycić piłkę w powietrzu. Po schwytaniu piłki z powietrza zawodnik, który ją chwycił, może przed rzutem wykonać trzy kroki biegu. W przypadku dotknięcia przez piłkę podłoża rzut wykonuje się z miejsca upadku piłki. Jeżeli piłka wypadnie poza linię boczną, wówczas wyrzuca ją drużyna przeciwna z miejsca wyjścia piłki na aut. Drużyna, która przerzuciła piłkę poza granicę przeciwnika zdobywa punkt. Wówczas grę rozpoczyna ze środka boiska zespół przeciwny.

Piłka ręczna z materacami

Na środku boiska, w odległości 5 m od linii końcowych, po obu stronach boiska znajdują się materace. Grupa ćwiczebna podzielona na dwie drużyny. Ćwiczący z jednej drużyny starają się zdobyć teren przez podawanie piłki pomiędzy sobą i w pobliżu materaca przeciwnika starają się położyć piłkę na materac. Piłkę można położyć z każdej strony materaca. Drużyna przeciwnika broni się przed utratą punktu, starając się przechwycić piłkę w grze. Po utracie punktu grę rozpoczyna się na gwizdek sędziego przez podanie piłki. Zawodnicy w trakcie gry mogą wykonać trzy kroki biegu, jeden kozioł lub trzymać ją przez trzy sekundy. Zabawę wygrywa drużyna, która w określonym czasie zdobywa więcej bramek.

Do pięciu podań

Grupa podzielona jest na dwie drużyny, które rozchodzą się w rozsypane po boisku w ten sposób, że zawodnik jednej z nich pilnuje zawodnika drużyny przeciwniej. Zespół, który wylosował piłkę rozpoczyna jej podawanie między sobą. Jeżeli uda mu się pięciokrotnie podać piłkę, zdobywa punkt. Po zdobyciu przez jedną z drużyn punktu piłkę oddaje się przeciwnikom. W trakcie utraty piłki przez drużynę podczas gry dotychczasowe podania zostaną anulowane, a grę rozpoczyna drużyna, która ją zdobyła. Rywalizację wygrywa ten zespół, który uzyskał więcej punktów.

Możemy ustalać z dziećmi różną liczbę podań – od 3 do 10.

Tomasz Kościak ŚCDN w Kielcach

Fot. Artur Dziwired

Literatura

- Bondarowicz M., *Forma zabawowa w nauczaniu sportowych gier zespołowych*. Warszawa: Sport i Turystyka 1983.
- Dencikowska A., *Piłka ręczna*. Rzeszów: Uniwersytet Rzeszowski 2004.
- Jaworski J., Krawczyk A., Norkowski H., *Piłka ręczna*. Skrypt. Warszawa: AWF 1985.
- Kamiński M., *Piłka ręczna. Etapy szkolenia podstawowego*. Warszawa 1990.
- Kierczak U., Głos T., *Program wychowania fizycznego dla czterech etapów edukacyjnych*. Warszawa: WSiP 2002.
- Trześniowski R., *Gry i zabawy ruchowe*. Warszawa: Sport i Turystyka 1989.
- Zielenka Z., *Minipiłka ręczna*. Warszawa: RCMSZKFS 1992.

Z bagażu zagranicznych doświadczeń

Międzynarodowe Konferencje Nauczycieli Wychowania Fizycznego „Handball at school”, które organizujemy od ośmiu lat, za każdym razem dostarczają nam wielu interesujących spostrzeżeń. Każda konferencja wzbogacona jest o spotkania, wykłady i warsztaty metodyczne prowadzone przez najlepszych w Europie trenerów zajmujących się piłką ręczną dzieci. To, że nasi goście są delegowani przez European Handball Federation jest wystarczającą rekomendacją, aby choć pokrótce postarać się przybliżyć ich punkt widzenia na sposób pracy z najmłodszymi. Przytoczone fragmenty wkładów zagranicznych gości, oprócz zagadnień czysto metodycznych, dotyczą również etapów rozwoju dziecka oraz tego, jak ważną sprawą jest dostosowanie poziomu trudności proponowanych ćwiczeń i zadań ruchowych do wieku dziecka.

Lekcja piłki ręcznej

Ilona Hapkova

Członek Komisji Metodycznej European Handball Federation

Każda klasa, mimo że uczęszczają do niej dzieci w tym samym wieku, może być bardzo zróżnicowana pod względem sprawności fizycznej. W związku z tym zadaniem nauczyciela jest dobranie ćwiczeń adekwatnych do poziomu umiejętności dzieci. Aby ćwiczenia spełniały swoje zadanie, nie powinny być zbyt łatwe, ani zbyt trudne. Zadaniem nauczyciela jest modyfikowanie zarówno przestrzeni, tj. pola gry, które może być odpowiednio zmniejszane lub zwiększane, jak i ustalanie liczby graczy w zespołach uczestniczących w grze, sposobu podawania i chwytania piłki oraz rodzaju piłek, jakich użyjemy.

Zwykle nauczyciel rozpoczyna rozgrzewkę od gry uproszczonej z kilkoma modyfikacjami, po której wprowadza jedno ćwiczenie w trzech lub czterech wariantach, aby zakończyć lekcję meczem. Każdą modyfikację ćwiczenia poprzedza krótka ewaluacja poprzedniego, a każdą lekcję kończy kilkuminutowy stretching.

Podstawowe umiejętności rozwijane u uczniów szkół podstawowych na lekcjach piłki ręcznej

Zawodnik ataku: trzymanie piłki, chwytanie i rzucanie piłki (różnorodne podania jednoręcz i oburęcz, dla poprawności wykonania których niezwykle istotne są: prawidłowa postawa, poprawny ruch ręki, tj. właściwa praca łokcia i ramienia), wycucie dystansu, tj. odległość od przeciwnika czy bramki, kozłowanie piłki prawą i lewą ręką, poruszanie się po boisku z piłką i bez piłki, uwolnienie się od obrońcy (gra 1 na 1 na większej przestrzeni).

Obrońca: poruszanie się w biegu tyłem, trzymanie zawodnika drużyny przeciwnej, wycucie dystansu, tj. odległości od przeciwnika czy bramki, zdobywanie piłki (przechwycenie lub zabranie piłki przeciwnikowi), obrona pola bramkowego, rozpoczynanie ataku szybkiego (kontrola piłki, podejmowanie właściwych decyzji odnośnie pierwszego podania).

Bramkarz: orientacja i zajmowanie właściwej pozycji w bramce, wycucie dystansu, koordynacja ruchowa, odwaga, umiejętność rozpoczynania szybkiego ataku, uniwersalność (możliwość gry na różnych pozycjach).



Nauczyciel jest moderatorem, nie tylko sędzią

Najważniejsze dla dzieci to zrozumieć i stosować podstawowe zasady gry oraz oczywiście sama gra. Powierzając dzieciom rolę sędziego, nie tylko uczymy odpowiedzialności za podejmowane decyzje, ale o wiele skuteczniej uczymy zasad gry. Nauczyciel musi korygować działania graczy, jak i sędziego, wyjaśniać przepisy gry i decyzje sędziego, a przede wszystkim pozytywnie motywować uczniów do działania.

Gra uproszczona z elementami piłki ręcznej może być wykorzystywana w pracy z dziećmi w różnym wieku, właściwie na każdej lekcji wychowania fizycznego i na każdym jej etapie (w części wstępnej, przygotowawczej czy części głównej). Prowadząc lekcje w oparciu o elementy piłki ręcznej, rozwijamy u dzieci nie tylko wszystkie cechy motoryczne czy umiejętności ruchowe niezbędne do pełnego uczestniczenia w grze w piłkę ręczną, ale również umiejętności wzajemnej komunikacji w grupie (ponad społecznymi różnicami) oraz kształtujemy wzajemne relacje i właściwe postawy. Takie psychologiczne oddziaływanie nauczyciela na uczniów jest nierozłączną częścią jego działań. Wzmacnia u uczniów wewnętrzną satysfakcję z realizacji podjętych wyzwań, poczucie sensu przynależności do grupy, wspólnego dzielenia radości sukcesów, jak i smutku porażek.

Najważniejsze elementy uproszczonej piłki ręcznej

- Wyznaczenie pola gry (kwadrat, prostokąt, trójkąt, koło itp.), używanie do tego linii, taśmy, pachołków, hula-hoop, itp.
- Liczba zawodników w zespole wpływa na obciążenie każdego z graczy; zespół powinien mieć od 4 do 7 zawodników.
- Nauka prawidłowego poruszania się po boisku (biegi w różnych kierunkach: przodem, tyłem, krokiem dostawnym, skrzyżnym – przeplatanka, skippingi itp.).
- Praca nad właściwą postawą (ćwiczenia równoważne, ćwiczenia w siadzie i leżeniu).
- Różnorodność podań i ich modyfikacje (jednoręcz, oburęcz, po koźle, za plecami, znad głowy, między nogami, po wysoku itp.).
- Używanie różnego rodzaju piłek (do tenisa, do ping-ponga, do piłki ręcznej, ale różnych rozmiarów i zrobionych z różnych materiałów, np. z gumy, gąbki, oraz innych przyborów, takich jak: ringo, balony, piłeczki odbijające się w różnych kierunkach itp.).
- Bramki o różnego rodzaju wymiarach i kształtach mogą zdecydowanie wpływać na przebieg gry. Bramki do piłki ręcznej, minipiłki ręcznej, małe bramki, np. do unihokeja, bramki wyznaczone przez znaczniki ułożone na podłodze, hula-hoop, wyznaczone taśmą itp.

Gra uproszczona może wypełnić znaczną część lekcji lub całą lekcję. Układając scenariusz, rozważmy różnorodność możliwych do zastosowania gier oraz



Wyjaśnienie zasad gry przed jej rozpoczęciem

starajmy się modyfikować ich przebieg. Stosujemy różne rodzaje gier w czasie każdej jednostki lekcyjnej! Wybraną grę można łatwo przystosować do umiejętności danej grupy uczniów i zaadaptować ją tak, aby móc realizować cele, jakie sobie postawimy.

Nie zapominajmy o wyjaśnieniu zasad gry przed jej rozpoczęciem. W czasie jej trwania pilnujemy ustalonych wcześniej zasad, motywujemy uczniów i zachęcamy do większego zaangażowania w działania zespołu. Nie zapominajmy o podsumowaniu przebiegu zajęć i nagrodzeniu najbardziej zaangażowanych uczniów oraz zwróceniu uwagi na tych mniej zainteresowanych udziałem w lekcji.

Zasady i filozofia rozwoju sportowego dzieci

Milan Petronijević

European Handball Federation, Vienna, Austria

Istnieje wiele sposobów, aby osiągnąć zamierzony cel. Trenerzy w siłowniach sportowych często powtarzają, że tyle jest możliwości prowadzenia treningu siłowego, ile jest w siłowni ciężarków. Musimy jednak pamiętać o tym, że każdy program treningowy jest inny. Program przygotowany dla określonej grupy dzieci niekoniecznie musi się sprawdzać w pracy z inną grupą. Badania potwierdzają, że niezwykle ważne są fizjologiczne możliwości powiązane z rozwojem siły. Poniżej przedstawiam wybrane zasady dotyczące sportu dziecięcego, które moim zdaniem powinny być brane pod uwagę przy tworzeniu programów.

Trening indywidualny. Jeśli przygotowany trening sprawdzi się w przypadku danej osoby, nie oznacza to, że sprawdzi się w pracy z inną osobą i pozwoli osiągnąć ten sam poziom satysfakcji. Nie istnieje jedna ścieżka prowadząca do upragnionego celu. Istnieją olbrzymie różnice indywidualne pomiędzy dziećmi, mimo że są w tym samym wieku. Musimy być tego świadomi.



Nigdy nie stosuj w pracy z dziećmi treningu dla dorosłych

Nigdy nie stosuj w pracy z dziećmi treningu dla dorosłych. Najbardziej efektywne narzędzia treningowe nie powinny być stosowane na zajęciach z początkującymi, ponieważ w późniejszym okresie nie przyniosą one postępów (proces adaptacyjny). Obciążenia, intensywność i liczba treningów powinny być dobierane indywidualnie do każdego etapu rozwoju dziecka. Przeciążenia mogą poważnie zaszkodzić dzieciom, ich sportowemu rozwojowi i karierze.

Wielostronny rozwój zdolności. Musimy kształtować siłę i tworzyć szeroką bazę na potrzeby przyszłego rozwoju i specjalizacji. Musimy rozwijać podstawowe umiejętności ruchowe funkcjonujące w piłce ręcznej. Program treningowy powinien koncentrować się na rozwoju wszystkich cech motorycznych, dostarczać wszechstronnych doświadczeń ruchowych oraz kształtować koordynację ruchową.

Fazy rozwoju dziecka. Każda faza ma kilka cech charakterystycznych: biologiczną, fizjologiczną, społeczną i psychologiczną. Każdy trener i nauczyciel wychowania fizycznego powinni być bardzo dokładnie zaznajomieni z tymi zagadnieniami, a praca szkoleniowa musi być ściśle z nimi powiązana i wspierać naturalny rozwój dziecka.

Sport dziecięcy powinien mieć perspektywiczny charakter. Gracze powinni odnosić największe sukcesy na etapie seniora – to jest główny cel pracy szkoleniowej. Nie potrzebujemy mistrzów świata w wieku 10 lat, zawodnicy powinni osiągać mistrzostwo w seniorach. Ponieważ nie jest możliwe osiągnięcie najwyższych rezultatów w obu kategoriach, cały proces szkoleniowy powinien być podporządkowany jednemu celowi – osiągnięciu sukcesów na etapie seniora.

Dzieci powinny rozwijać się wszechstronnie. Wciąż istnieją szkoły sportowe, gdzie dzieci otrzymują bardzo dobre podstawy w zakresie umiejętności motorycznych. Jest to dość powszechne w krajach Europy Wschodniej i niezwykle ważne dla właściwego wyboru dyscypliny sportowej oraz pierwszej selekcji. W tego typu szkołach dzieci rozwijają podstawowe umiejętności ruchowe, takie jak: biegi, skoki, rzuty, przewroty i przerzuty, ćwiczenia równoważne oraz inne umiejętności, jak pływanie czy jazda na nartach. Trzeba jednak czasu, aby stać się zawodnikiem najwyższej klasy. Do mistrzostwa prowadzi bardzo długa droga, dlatego też my, trenerzy i nauczyciele, musimy dawać dzieciom i młodzieży właściwe wskazówki i stwarzać możliwości rozwoju tym, którzy chcą jedynie uczestniczyć w sporcie, jak również tym najbardziej utalentowanym, z których być może będą gwiazdy sportu. Długoterminowe plany treningowe powinny być tworzone w oparciu o naukowe zasady.

Pełny tekst można znaleźć w „Inspiracjach” 2012 nr 1-2.

*Fragменты wykładów wybrał: **Tomasz Kościak***

Fot. Artur Dziwerek

DZIECIĘCA PIŁKA RĘCZNA W OBIEKTYWIE

Pierwsza edycja Świętokrzyskiego Programu Wspierania Rozwoju Aktywności Fizycznej. Horyzonty Aktywności Fizycznej – Dziecięca Piłka Ręczna 2016/2017



Turniej powiatowy w Stopnicy



Bez dopingu ani rusz...



Karol Bielecki na turnieju w Wilczycach



Turniej powiatowy w Imielnie



Tanecznym krokiem do zwycięstwa. Turnieje powiatowe we Włoszczowie, Chęcinach i Wilczycach



Turniej powiatowy w Wielkiej Wsi