

## PLAN KURSU PIŁKA RĘCZNA (LICENCJA D ZPRP)

Treści modułu kształcenia		Godziny
<b>Zajęcia teoretyczne</b>		
1.	Historia piłki ręcznej na świecie i w Polsce, aktualne kierunki rozwoju i światowe trendy w szkoleniu dzieci i młodzieży	1
2.	Etapy nauczania i doskonalenia umiejętności w dziecięcej piłce ręcznej oraz zapoznanie z podstawowymi metodami, formami, zasadami nauczania i doskonalenia.	3
3.	Struktura organizowania zajęć z zakresu piłki ręcznej dla dzieci z uwzględnieniem podstawowych zagadnień w obszarze periodyzacji treningu	3
4.	Selekcja i nabór w dziecięcej piłce ręcznej	2
Razem		9
<b>Zajęcia praktyczne</b>		
1.	Organizacja i prowadzenie zajęć ruchowych dla dzieci. Zastosowanie wybranych form i metod rozgrzewki.	2
2.	Przykładowe zajęcia w piłce ręcznej dla dzieci w przedziale wiekowym 4-6 lat, 7-9 lat oraz 10-12 lat z uwzględnieniem różnych form ćwiczeń w nauczaniu i doskonaleniu podań, chwytów, kozłowania i rzutów.	3
3.	Goalcha jako przykładowa forma gry dla wszystkich – zasady, organizacja, przebieg i filozofia gry.	2
4.	Przykłady, znaczenie i zastosowanie mikro i mini gier w zajęciach piłki ręcznej. Różne sposoby modyfikacji. Organizowanie boiska, zasad działania i sędziowanie. Przygotowanie do rywalizacji wśród dzieci.	2
5.	Kompleksowość w organizowaniu zajęć ruchowych dla dzieci – zastosowanie ćwiczeń ruchowych w kształtowaniu wybranych zdolności motorycznych w połączeniu z elementami techniki użytkowej. Wybrane przykłady ćwiczeń.	1
6.	Psychospołeczna rola organizowania zajęć piłki ręcznej. Kształtowanie prawidłowych postaw wśród dzieci i instruktorów.	2
Razem		12
<b>łącznie</b>		<b>21</b>