**Konspekt Lekcji: Wprowadzenie do gier "kwadrant" i "palant"**

Lekcja przeznaczona jest dla uczniów klasy VI

Czas trwania: 45 minut

I. Wprowadzenie (5 minut)

* Powitanie uczniów.
* Przedstawienie tematu lekcji: gry "kwadrant" i "palant".

II. Teoretyczne wprowadzenie do gier "kwadrant" i "palant" (10 minut)

* Opis gier: zasady, podobieństwa i różnice.
* Prezentacja umiejętności lekkoatletycznych, które można rozwijać dzięki tym grom.
* Omówienie, jak zasady gier wpływają na rozwój różnych umiejętności, takich jak szybkość, siła i zręczność.
* Omówienie zasady modyfikacji gier dla różnych poziomów umiejętności i zasady bezpieczeństwa.
* Podkreślenie roli strategicznego myślenia i szybkiego podejmowania decyzji.

III. Przybory i przygotowanie boiska (5 minut)

* Prezentacja sprzętu do gry w "kwadrant" i "palant".
* Przygotowanie boiska, dyskusja na temat znaczenia odpowiedniego przygotowania miejsca do gry.

IV. Praktyczne wprowadzenie do gier (15 minut)

* Demonstracja gry w "kwadrant" i "palant", z naciskiem na prawidłowe ustawienie graczy.
* Omówienie celu i przebiegu rozgrywki.
* Wyjaśnienie zasad zmiany pól i skucia graczy.

V. Dyskusja o historii i pochodzeniu gier (5 minut)

* Krótkie omówienie historii i pochodzenia "kwadrantu" i "palanta".
* Wprowadzenie elementów kulturowych i historycznych związanych z tymi grami.

VI. Zakończenie lekcji (5 minut)

* Podsumowanie omówionych zasad i zalet gry.
* Omówienie umiejętności rozwijanych dzięki tym grom.
* Przypomnienie o bezpieczeństwie podczas gry.
* Pozegnanie uczniów.

Przebieg lekcji:

**I Wprowadzenie**

Na dzisiejszej lekcji:

1. Zapoznamy się z zasadami gier "kwadrant" i "palant", a także ich podobieństwami i różnicami.
2. Omówimy podstawowe umiejętności lekkoatletyczne rozwijane dzięki tym grom.
3. Zobaczymy, jak zasady tych gier wpływają na rozwój różnych umiejętności, takich jak szybkość, siła i zręczność.
4. Nauczymy się, jak modyfikować te gry, aby dostosować je do różnych poziomów umiejętności i zastosować zasady bezpieczeństwa.
5. Dowiemy się, jak strategiczne myślenie i szybkie podejmowanie decyzji są kluczowe w tych grach.
6. Poznamy historię i pochodzenie "kwadrantu" i "palanta".
7. Przyjrzymy się, jakie przybory są potrzebne do gry oraz jak przygotować boisko.
8. Przyjrzymy się właściwemu ustawieniu graczy na boisku.
9. Omówimy cele i przebieg rozgrywki w "kwadrant" i "palant".
10. Poznamy zasady zmiany pól i skucia graczy.
11. Na koniec omówimy zalety i umiejętności rozwijane przez te gry.

Gry ”kwadrant” i „palant” to nieco inne odmiany tej samej gry. Gra ta rozwija podstawowe umiejętności lekkoatletyczne takie jak biegi i rzuty. Ćwiczy więc szybkość́, siłę̨ oraz zręczność́ potrzebną do złapania piłeczki w locie. Grę̨ zawsze można zmodyfikować́ i zastosować́ bardziej lub mniej uproszczoną wersję z zastosowaniem zasad bezpieczeństwa.

Palant, podobnie jak kwadrant, to tradycyjna polska gra zespołowa. Chociaż obie gry mają pewne podobieństwa, mają również unikalne zasady. Gra w palanta odbywa się na podobnym boisku jak w kwadrancie, z tym że pole jest dłuższe i węższe. Boisko ma kształt prostokąta, z podzielonym na dwie części – „pole bitwy” i „pole wybijania”, czyli „baza”.

Zasady gry w palanta są następujące:

* Podobnie jak w kwadrancie, jeden z graczy podbija piłkę, a następnie biega do kolejnej bazy, próbując zdobyć punkty dla swojej drużyny.
* Gracz podbija piłkę w taki sposób, aby upadła ona jak najdalej od bazy, co daje mu więcej czasu na dotarcie do następnej bazy.
* Celem gry jest zdobycie jak najwięcej punktów, które zdobywa się poprzez dotarcie do bazy.
* Podobnie jak w kwadrancie, gracze na „polu bitwy” mogą „skuć” gracza z drużyny przeciwnej, odbijając piłkę z powrotem do bazy, zanim ten zdąży do niej dotrzeć.
* Gra toczy się do momentu, gdy wszyscy gracze z drużyny wybijającej zostaną „skuci” lub zdobędą określoną liczbę punktów.

Podobieństwa między kwadrantem a palantem:

* Zarówno w palancie, jak i w kwadrancie, gracze muszą podbijać piłkę i biec do kolejnej bazy, próbując zdobyć punkty.
* W obu grach, gracze na „polu bitwy” mogą „skuć” gracza z drużyny przeciwnej.
* W obu grach korzysta się z podobnego sprzętu: piłki i palanta (bijaka).
* W obu grach kluczowe jest strategiczne myślenie, umiejętność szybkiego podejmowania decyzji i koordynacji ruchowej.

Różnice między kwadrantem a palantem:

* Kwadrant rozgrywany jest na boisku w kształcie kwadratu, podczas gdy palant na prostokątnym.
* W kwadrancie biega się dookoła boiska, w palancie biega się od jednej bazy do drugiej.
* W kwadrancie, gracz może zdobyć punkt tylko poprzez pełne okrążenie boiska, w palancie punkt zdobywa się za każde dotarcie do bazy.
* W kwadrancie piłka musi zostać odbita w taki sposób, aby upadła na pole walki lub poza nim, w palancie natomiast piłka musi zostać odbita jak najdalej od bazy.

**Kwadrant wywodzi się z zespołowej gry na punkty z użyciem kija. Jest to gra znana w Europie i Polsce już od czasów średniowiecza.**

Zasady kwadranta opracowane zostały prawie 100 lat temu (w 1930 r.), chociaż jego tradycje sięgają ponad 400 lat. Wywodzi się on bowiem z gry „palant”, w którego grano już na dworze Zygmunta Augusta. Palant uważany był nawet za najpopularniejszą grę w Polsce w XVIII i XIX wieku. Co ciekawe, jedna z tez, wysunięta przez prof. Normana Davisa w książce „Boże Igrzysko”, mówi o tym, że amerykański baseball wywodzi się właśnie z polskiego „palanta”. Wg niego amerykański gubernator John Smith, w 1608 r. zwerbował na swoją wyprawę do Ameryki polskich specjalistów z różnych dziedzin. To oni mieli rozpropagować palanta w jednej z pierwszych kolonii w Ameryce Północnej.

Wprowadzenie

Kwadrant to tradycyjna polska gra ruchowa o prostych zasadach, która zdobyła popularność wśród dzieci i dorosłych w całej Polsce. Gra jest dostosowana dla różnych grup wiekowych, począwszy od 7 lat, bez górnej granicy wiekowej. Gra kwadrant składa się z dwóch drużyn, a idealna liczba graczy wynosi od 10 do 20 osób, pod warunkiem, że jest parzysta. Gra odbywa się na kwadratowym boisku o boku od 10 do 15 kroków, które jest podzielone na dwie części: pole wybijania zwane 'gniazdem' i pole chwytania, zwanym 'polem walki'. Boisko jest wyznaczane za pomocą czterech wierzchołków, z których jeden oparty jest o linię prostą dzielącą boisko.

1. **Ustawienie**– jedna drużyna rozstawia się wewnątrz pola boiska na „polu walki”, druga zaś, równa liczebnie, w szeregu z lewej strony „gniazda”, twarzą w kierunku „pola walki”.
2. **Cel gry**– każdy z graczy w „gnieździe” powinien tak rzucić piłkę, aby po rzuceniu jej, miał jak najwięcej czasu na obiegnięcie dookoła „pola walki” po zewnętrznej stronie pachołków zwanych bazami, przez co zdobywa punkt dla swojej drużyny.
3. **Czas gry**– 2 x 10 min. Pierwszą połowę rozpoczyna drużyna A, drugą połowę drużyna B.

SLAJD 2 - Zasady Gry

Zasady gry w kwadrant są proste, co sprawia, że jest to doskonała gra dla grupy o różnym poziomie umiejętności. Gracze są podzieleni na dwie drużyny. Jedna drużyna znajduje się w 'gnieździe', które jest polem wybijania, podczas gdy druga drużyna znajduje się na 'polu walki'. Celem gry jest zdobycie jak najwięcej punktów przez podbicie piłki i obiegnięcie kwadratu. Każda drużyna ma za zadanie zdobyć jak najwięcej punktów poprzez wykonanie tych działań, ale jednocześnie przeciwna drużyna ma za zadanie skutkować graczy.

SLAJD 3 - Przybory Gry

Do gry w kwadrant potrzebujemy kilku prostych przyborów. Pierwszym jest piłka palantowa, która ma masę co najmniej 80g i obwód od 20 do 22cm. Drugim jest palant, który jest okrągłym kijem o średnicy od 4,5cm na jednym końcu i do 3cm na drugim końcu, a jego długość wynosi 70cm. W grze używamy również chorągiewek, które ustawione są w trzech wierzchołkach kwadratu i mają wysokość 1,5m.



SLAJD 4 - Ustawienie Graczy

Na początku gry, gracze są odpowiednio rozstawieni na boisku. Jedna drużyna, składająca się z takiej samej liczby graczy co druga, ustawia się wewnątrz kwadratu na polu walki. Druga drużyna ustawia się w szeregu z lewej strony 'gniazda', czyli pola wybijania, skierowana twarzą w kierunku pola walki. Każdy gracz w tej drużynie oznaczony jest kolejnym numerem. W kole leży palant i piłka.

SLAJD 5 - Cel Gry

Celem gry w kwadrant jest zdobycie jak najwięcej punktów. Każdy gracz w gnieździe ma za zadanie podbić piłkę w taki sposób, aby po podbiciu miał jak najwięcej czasu na obiegnięcie dookoła kwadratu, zdobywając tym samym jeden punkt dla swojej drużyny. Jednak równocześnie, każdy z graczy na polu walki powinien jak najwięcej przyczynić się do przejęcia 'gniazda' przez swoją drużynę.

SLAJD 6 - Przebieg Gry

Pierwszy gracz drużyny będącej w gnieździe wchodzi do półkola i podbija piłkę̨ w taki sposób, aby upadła na pole walki lub poza jego obrębem. Gdy mu się to uda, zostawia palant w półkolu, sam zaś biegnie do pierwszej chorągiewki z prawej strony boiska, a jeśli oceni, że zdąży nim chwytający odrzuci piłkę do gniazda, biegnie dalej, do drugiej chorągiewki .Po bardzo silnym podbiciu piłki może obiec całe boisko. Jeśli podbicie jest słabsze dobiega do pierwszej lub najwyżej drugiej chorągiewki gdzie staje trzymać się jej. Po podbiciu piłki przez następnego gracza ma możność ukończyć bieg i

zdobyć punkt.
Stojący na polu walki starają się w jakikolwiek sposób chwycić piłkę. Jeśli odrzucają ją tak do gniazda, że przekroczy granicę w czasie, gdy podbijający znajduje się między chorągiewkami, wówczas jest on „skuty” i udaje się na miejsce znajdujące się obok półkola, z prawej jego strony. Gracza obiegającego chorągiewki można także bezpośrednio skuć piłką. Jeśli graczowi uda się obiec boisko i wrócić na pole wybijania, wówczas zdobywa jeden punkt dla swojej drużyny. Zwycięża drużyna, która zdobędzie większą ilość punktów w określonym czasie.

SLAJD 7 - Zasady Zmiany Pól i Skucia Graczy

"Zasady zmiany pól w kwadrancie są jasne: zmiana następuje, gdy którykolwiek z graczy drużyny znajdującej się na polu walki chwyta piłkę w prawą lub lewą rękę, co nazywamy 'kampą'. Zmiana następuje również, gdy wszyscy gracze drużyny podbijającej zostaną 'skuci'. Skucie może nastąpić, gdy piłka nie zostanie podbita palantem, lub gdy po podbiciu palant znajdzie się poza półkolem.

Zalety gry w kwadrant:

1. Rozwój koordynacji ruchowej: Gra w kwadrant wymaga dobrego zrozumienia i kontroli swojego ciała. Musisz być w stanie poruszać się szybko, sprawnie i dokładnie, co pomaga poprawić Twoją ogólną koordynację ruchową.
2. Poprawa zdolności strategicznego myślenia: Gra wymaga szybkiego podejmowania decyzji. Musisz zdecydować, kiedy ryzykować biegiem do kolejnej chorągiewki, a kiedy zatrzymać się i oczekiwać na następny ruch. To ćwiczy umiejętność myślenia strategicznego i podejmowania decyzji.
3. Wzmacnianie ducha zespołowego: Kwadrant to gra zespołowa, w której współpraca i komunikacja są kluczowe do sukcesu. Wzmocnienie ducha zespołowego jest ważnym elementem tej gry.
4. Poprawa wytrzymałości i kondycji fizycznej: Bieganie dookoła boiska, podbijanie piłki i przechwytywanie jej wymaga dużej wytrzymałości i dobrej kondycji fizycznej.
5. Nauka fair play: Kwadrant, jak każda gra zespołowa, uczy zasad fair play. Gracze muszą szanować siebie nawzajem, sędziów i zasady gry.
6. Przywiązanie do tradycji: Gra w kwadrant to sposób na zrozumienie i docenienie polskiej tradycji i kultury.
7. Integracja i budowanie więzi: Gra w kwadrant jest świetnym sposobem na integrację grupy, nawiązanie nowych znajomości i budowanie więzi społecznych.
8. Uniwersalność: Kwadrant można grać prawie wszędzie - na boisku, w parku czy na plaży, co czyni go bardzo dostępną formą aktywności fizycznej.
9. Przyjazność dla różnych grup wiekowych: Kwadrant jest grą, którą mogą uprawiać zarówno dzieci, jak i dorośli. Reguły mogą być dostosowane do wieku i umiejętności graczy, co czyni tę grę przyjazną dla wszystkich.

*Wskazówki i Uwagi dla nauczyciela:*

*"Podczas gry w kwadrant, ważne jest przestrzeganie zasad i dbałość o bezpieczeństwo. Palant powinien być okrągły, ale dla graczy z mniejszą siłą można użyć palantu płaskiego i szerszego. Zasady gry można upraszczać i dostosowywać do potrzeb i umiejętności graczy. Kwadrant jest unikalną grą, uprawianą tylko w Polsce, a więc warto poświęcić jej trochę czasu i uwagi.*

*Pytania i Odpowiedzi*

*"Po zapoznaniu się z zasadami gry w kwadrant, może masz jakieś pytania? Czy są elementy, które wymagają dodatkowego wyjaśnienia? Czy są jakieś aspekty gry, które wydają się niejasne? To dobry moment, aby zadać te pytania, abyśmy mogli upewnić się, że wszyscy rozumieją zasady i są gotowi do gry."*

Nauczyciel: Czas na przedstawienie gry jaką „Palant”

Film pokazowy: <https://www.youtube.com/watch?v=ZXIBVt8b0dY>

Zasady gra w palanta w skrócie

**Potrzebne przybory do gry** "Do gry w palanta potrzebne są podobne przybory jak w kwadrancie - palant (bijak) i piłka. Palant to okrągły kij, który jest wykorzystywany do podbijania piłki. Piłka powinna być twarda, o masie minimum 80 gramów i obwodzie 20-22 cm, wypełniona włosiem lub pakułami i obszyta skórą.

**Boisko do gry** "Boisko do gry w palanta ma kształt prostokąta i jest podzielone na dwie części - 'pole bitwy' i 'pole wybijania', czyli 'baza'. Baza to miejsce, gdzie gracz podbija piłkę i skąd rozpoczyna swój bieg.

**Zasady gry** Celem gry jest zdobycie jak najwięcej punktów przez drużynę. Punkty zdobywa się poprzez bieg od bazy do kolejnej bazy po udanym podbiciu piłki. Gracze na 'polu bitwy' mogą 'skuć' gracza z drużyny przeciwnej, odbijając piłkę z powrotem do bazy, zanim ten zdąży do niej dotrzeć.

**Strategia gry** Kluczem do sukcesu w palancie jest strategiczne myślenie i szybka reakcja. Gracze muszą przewidywać ruchy przeciwników i podejmować szybkie decyzje, czy próbować zdobyć punkt, czy też zabezpieczyć się przed 'skuciem'.

****

*Dla nauczyciela*

*Podsumowanie:*

Podsumowanie omówionych zasad i zalet gry

* Zasady "Kwadranta"
	+ Zrozumienie rotacji i wymiany graczy.
	+ Poznanie zasad skucia.
* Zasady "Palanta"
	+ Wyjaśnienie zasad rzutu i punktowania.
	+ Omówienie zasady wymiany ról.
* Zalety obu gier
	+ Poprawa koordynacji ruchowej.
	+ Wzrost szybkości reakcji i siły.
	+ Rozwój zręczności i umiejętności strategicznego myślenia.
	+ Promowanie zdrowej rywalizacji i umiejętności pracy w zespole.

Omówienie umiejętności rozwijanych dzięki tym grom

* Umiejętności motoryczne
	+ Rozwój siły, zręczności i koordynacji ruchowej.
	+ Poprawa szybkości i precyzji.
* Umiejętności społeczne
	+ Współpraca i komunikacja w zespole.
	+ Rozwój umiejętności rywalizacji.
* Umiejętności strategiczne
	+ Rozwój umiejętności szybkiego podejmowania decyzji.
	+ Zdolność do planowania i przewidywania ruchów przeciwnika.

Przypomnienie o bezpieczeństwie podczas gry

* Należy przestrzegać zasad gry, aby uniknąć kontuzji.
* Ważne jest prawidłowe ustawienie graczy i utrzymanie odpowiedniej przestrzeni do gry.
* Należy zwracać uwagę na ograniczenia swojego ciała, nie forsować się ponad miarę.
* Korzystanie z odpowiedniego sprzętu gwarantuje bezpieczeństwo – w tym przypadku, odpowiednie piłki do "kwadrantu" i "palanta".
* Bezpieczeństwo innych graczy na boisku jest równie ważne jak twoje.