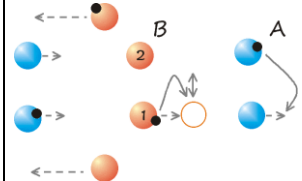
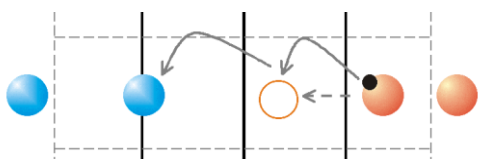


	2-11. Dwóch na dwóch	
Tok	Treść	Uwagi
rozgrzewka 3'	31-1. Zabawa bieżna: "ogonki w parach". Dzieci przemieszczają się krokiem dostawnym i doskokami starając się zabrać koledze szarfę i jednocześnie ochronić swoją.	Dwójkami, każdy z szarfą - "za spodenkami", z boku.
7'	31-2. Ćwiczenia przygotowujące i rozgrzewające. Dwójkami przemieszczanie się na drugi koniec sali: <ul style="list-style-type: none"> <li>- trucht i dowolne rzuty i chwyt,;</li> <li>- krok dostawny, rzuty i chwyt oburącz zza głowy,</li> <li>- krok skrzyżny, rzuty przed klatki piersiowej,</li> <li>- krok dostawny, rzuty i chwyt oburącz w parkiet, po koźle,</li> <li>- trucht tyłem rzuty od dołu,</li> <li>- krok dostawny, rzuty jednorącz.</li> <li>- w podskokach z nogi na nogę, rzuty oburącz.</li> </ul> Zadanie dla całej grupy: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Czy potraficie zrobić 3 "okrążenia" bez upadku piłki?</li> </ul>	Dwójkami, piłka na dwójkę.  Forma organizacyjna "strumień".  Ćwiczenia w parach - środkiem sali. Powrót przy liniach bocznych.
ćwiczenia analityczne 8'	31-3. Odbicia oburącz górne i dolne po przemieszczeniu. ćw. A <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przemierzaj się krokiem dostawnym. Łap piłkę i z własnego podrzutu odbij oburącz "górnym" do kolegi.</li> <li>- Jak poprzednio ale odbij "dolnym".</li> </ul> Zadanie dla dwójek: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Która para potrafi zrobić 6 odbić bez błędów?</li> </ul> ćw. B. <ul style="list-style-type: none"> <li>- (1) Podrzucić piłkę na 2m do przodu. Dobiegij i odbij nad sobą. Złap i znowu podrzuci lub od razu (bez chwytu) odbij do przodu.</li> <li>- (2) W tempie przemieszczania kolegi ćwicz skiping lekkoatletyczny.</li> <li>- (1) Jak poprzednio ale odbijaj "dolnym".</li> <li>- (2) Podskoki na jednej nodze w cyklu: 2 na lewej, 2 na prawej.</li> </ul>	  Ustawienie jak poprzednio.
ćwiczenia syntetyczne 5'	31-4. Forma zabawowa: mecz "z niezdara", odbicia po przemieszczeniu.   <ul style="list-style-type: none"> <li>- Złap piłkę. Cofnij się za linię ataku. Z własnego podrzutu odbij "dolnym" w kierunku siatki. Dobiegij do piłki i odbij "górnym" nad siatką. Wycofaj się za linię końcową - stań za kolegą z pary.</li> <li>- Każda dobra akcja - bez upadku piłki, to punkt dla was. Każdy błąd w akcji to punkt dla "niezdary".</li> </ul>	Czwórkami, jedna piłka na czwórkę. Dwójkami po dwóch stronach siatki.  Na boiskach 3x5m.
ćwiczenia globalne 15'	31-5. Gra szkolna: "single" na zmianę, na dwa odbicia. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zagrywka odbiciem górnym oburącz zza linii ataku.</li> <li>- W akcji wykorzystaj dwa odbicia. Po przebicciu piłki zawsze zejdź z boiska, następne przebiccie musi wykonać twój kolega.</li> </ul>	Boiska 3x5m. "Ligowy" system rozgrywek - z awansami na boisko zwycięzców i spadkami do niższej ligi.
część końcowa 2'	31-6. Ćwiczenia rozciągające z szarfą. Siad rozkroczny, kolana proste: <ul style="list-style-type: none"> <li>- przełóż szarfę za prawą i za lewą stopę,</li> <li>- przesuwał szarfę po parkiecie jak najdalej w przód.</li> </ul>	Każdy z szarfą.