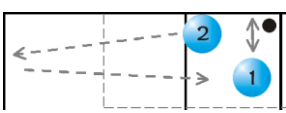
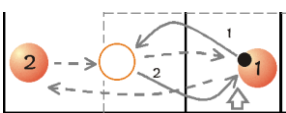
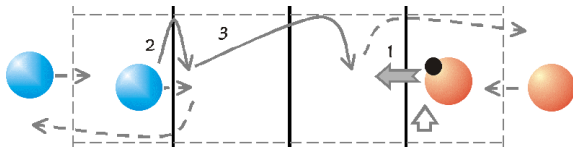


Tok	2-15. Broń jak "Igła" Treść	Uwagi
rozgrzewka 5'	<p>35-1. Zabawa: "zadanie na liniach". Dzieci przemieszczają się po sali wykonując z piłką dowolne ćwiczenia, np.: -koźłowanie, -podrzuty, -krążenia wokół bioder, -skip itp. Na hasło: "imię na linii bocznej", dzieci ustawiają się na liniach bocznych i rysują piłką w powietrzu, swoje imię dużymi literami. Zabawa powtarzana kilkakrotnie, za każdym razem zmiana hasła, np.: -ulubione zwierzątko na linii końcowej, -miejscowość w którym mieszkasz na linii środkowej, -ulubiona dyscyplina sportu na linii ataku, itp.</p>	<p>Każdy z piłką. W "rozsypance".</p>
ćwiczenia analityczne 8'	<p>35-2. Odbicia oburącz górne i dolne z zadaniem dodatkowym.</p> <ul style="list-style-type: none"> - (1) Z piłką przy siatce. Odbijaj piłkę nad sobą. - (2) Bez piłki. Przemieszczaj się od siatki do linii końcowej i z powrotem. Po drodze zrób ćwiczenia w biegu. Zmień kolegę przy siatce. <p>Przykładowe ćwiczenia bez piłki: -krok dostawny z krążeniami ramion, -krok skrzyżny, -dwa kroki dostawne i dwa skrzyżne na przemian, -doskoki po skosie w bok z dotknięciem ręką do parkietu, -skip lekkoatletyczny, -podskoki z nogi na nogę z zamachami ramion.</p>	 <p>Dwójkami, jedna piłka na dwójkę.</p> <p>Dwójki ćwiczą w strefie o szerokości 3m, między siatką a linią końcową.</p>
ćwiczenia syntetyczne 10'	<p>35-3. Odbicia w parach po przemieszczeniu.</p> <ul style="list-style-type: none"> - (1) Przy siatce. Z własnego podrzutu odbij oburącz w wysoku do kolegi w obronie. Złap odbitą - dograną przez niego piłkę. Przekaż mu ją i pobiegnij na jego miejsce. - (2) W obronie. Z pozycji startowej przed linią końcową dużego boiska (9m) wystartuj w momencie kiedy kolega podrzuci piłkę. Odbij piłkę w kierunku siatki łagodnym łukiem - dograj. Pobiegnij do siatki na miejsce kolegi. <p>Przykładowe pozycje startowe: -doskok w bok z dotknięciem ręki do parkietu, -z postawy siatkarskiej dotknięcie dłońmi do parkietu, -doskok w tył do linii końcowej, -z siadu prostego obrót do leżenia przodem.</p>	 <p>Ustawienie jak w ćwiczeniu poprzednim.</p>
ćwiczenia globalne 15'	 <ul style="list-style-type: none"> - Zagrywka odbiciem oburącz w wysoku z za linii ataku. - Obowiązkowo odbij dwa razy - 1. nad siebie i 2. przebicie. Zejdź z boiska, następną piłkę musi rozegrać twój kolega. 	<p>Boiska 3x5m. System rozgrywek: "ligowy".</p>
część końcowa 2'	<p>35-5. Ćwiczenia korekcyjne.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Marsz na palcach, ramiona ugięte, dłonie za głową. Odchylaj łokcie do tyłu. - Marsz swobodny, ramiona złączone za plecami. Ściągaj łopatki dół. 	<p>Marsz "gęsiego" po odwodzie koła.</p>