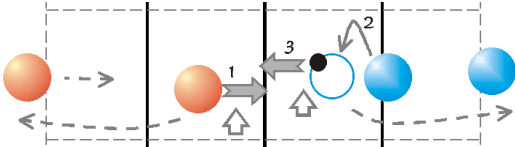


2-16. Skacz jak "Zibi"		
Tok	Treść	Uwagi
rozgrzewka 7'	36-1. Zabawa: "polowanie na komary". Dzieci przemieszczają się po boisku jednocześnie klaszcząc: przed klatką piersiową, za pośladkami, nad głową, pod kolanem uniesionej nogi itp., Na sygnał wykonują określone ćwiczenie, w określonym miejscu np. przysiady na linii końcowej, krążenia ramion w kole na środku boiska, podpór przodem na linii środkowej, podskoki obunóż w rozsypce, itp.	W "rozsypce", trucht w dowolnych kierunkach.
ćwiczenia analityczne 10'	36-2. Chwyty, rzuty i odbicia w wysoku. ćw. A – Przy siatce. Rzuć piłkę w wysoku zza głowy koźłem tak, żeby spadała na linię końcową (5m). Wyląduj i pobeignij na obronę. – W obronie. Odbij piłkę "dolnym" nad sobą, złap i pobeignij do siatki. ćw. B – Przy siatce. Z własnego podrzutu odbij oburącz "górnym" w wysoku do obrońcy. Przebiegnij na obronę. – W obronie. Złap w wysoku. ćw. C – Przy siatce. Odbij "dolnym" nad siebie, w drugim odbiciu w wysoku "górnym" odbij do obrońcy. Przebiegnij za podaniem. – W obronie. Odbij "górnym" lub "dolnym" nad siebie i złap w wysoku.	Dójkami, piłka na dwójkę. Ustawienie: prostopadłe do siatki.
ćwiczenia syntetyczne 10'	36-3. Odbicia oburącz górne w wysoku.  Forma ścisła – Z piłką. Z własnego podrzutu odbij oburącz "górnym" w wysoku nad siatką. Wyląduj i wycofaj się za linię końcową. Po drodze wykonuj ćwiczenia w podskokach. – Bez piłki. Przebijaną piłkę odbij dolnym i złap. Z własnego podrzutu przebij w wysoku, itd. Przykładowe ćwiczenia w podskokach: – "wiatraki w przód": podskoki z nogi na nogę i obustronne krążenia ramion w przód i w tył, – "wiatraki bokiem": podskoki krokiem dostawnym z krążeniami ramion na zewnątrz i do wewnątrz, – skaczące "pajacyki": podskoki obunóż do rozkroku z bocznymi zamachami ramion. Forma zabawowa - konkurs. – Odbij nad siebie dowolnym sposobem, a przebij innym. Przykładowo: jeśli pierwsze odbiłeś "górnym", to przebić musisz "dolnym". – Przyjdź do tyłu, na linię końcową (5m) - za plecy kolegi. – Czy potraficie przebić nad siatką 15x bez popełnienia błędu?	Dwójki połączone w zastępy 4-osobowe. Jedna piłka na zastęp. Ustawienie: dwóch po jednej, dwóch po drugiej stronie siatki. Ćwiczenia w formie ścisłej przeplatane formą zabawową.
ćwiczenia globalne 10'	36-5. Gra uproszczona: "dwójki", przebijanie w wysoku. – Zagrywka zza linii ataku odbiciem górnym w wysoku. – Jeśli przebijasz w wysoku, to możesz kierować piłkę w dowolne miejsce boiska przeciwnika. – Jeśli przebijasz z miejsca (bez wysoku), to obowiązkowo kieruj piłkę w pole ataku przeciwnika - krótko za siatkę.	Boiska 3x5m.
część końcowa 3'	36-6. Ćwiczenia korekcyjne. W klęku podpartym, jednoczesne podnoszenie w górę jednego ramienia i przeciwnej nogi.	