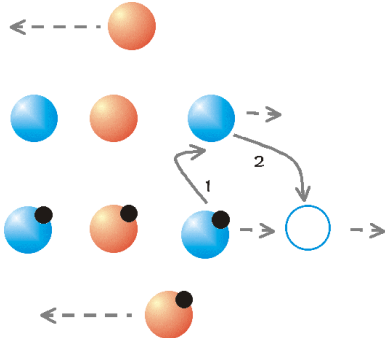


Tok	2-02. Przemieszczanie - odbijanie	Uwagi
rozgrzewka 3'	22-1. Zabawa bieżna: "ogonki". Dzieci przemieszczają się po sali krokiem dostawnym starając się zebrać jak najwięcej szarf. Zabawa powtarzana kilkakrotnie, za każdym razem zmiana sposób przemieszczania się po sali.	Każdy z szarfą za spodenkami.
7'	22-2. Ćwiczenia przygotowujące i rozgrzewające. Przemieszczanie się i ćwiczenia dodatkowe: <ul style="list-style-type: none"> <li>- w truchcie rzuty i chwyty,</li> <li>- w truchcie podania po parkiecie,</li> <li>- krok dostawny, rzuty oburącz sprzed klatki piersiowej,</li> <li>- krok dostawny, podanie kozłem.</li> </ul>	Dwójkami, piłka na dwójkę. Forma organizacyjna: "strumień". Ćwiczenia środkiem boiska, powrót przy liniach bocznych.
ćwiczenia analityczne 8'	22-3. Odbicia oburącz górne i dolne.  <ul style="list-style-type: none"> <li>- krokiem dostawnym, chwytą i z własnego podrzutu odbicia oburącz górne,</li> <li>- krok dostawny, z własnego podrzutu odbicia oburącz dolne,</li> <li>- krok dostawny, jeden łąpie i dorzuca, drugi odbija.</li> </ul> W formie zabawy: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Czy cała klasa - każda para wykona ćwiczenie bez błędu? Jeśli ktoś popełni błąd, to następna para rozpoczyna nową serię.</li> </ul>	Ustawienie i przemieszczanie jak w ćwiczeniu poprzednim.
ćwiczenia syntetyczne 10'	22-4. Odbicia w parach nad siatką. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Która para będzie miała najlepszy rekord odbić nad siatką. Odbijajcie "na jedno odbicie".</li> <li>- Ucz się od kolegów z drugiej pary. Naśladuj ich dobre odbicia, pomyśl dlaczego popełniają błędy.</li> </ul> ćw. A <ul style="list-style-type: none"> <li>- (1) i (2) odbijajcie dowolnie - "górnym" lub "dolnym".</li> </ul> ćw. B <ul style="list-style-type: none"> <li>- (1) odbijaj tylko "górnym", (2) dowolnie.</li> </ul>	Dwie pary w jednej strefie o szerokości 3m, ćwiczą na zmianę.  Druga para obserwuje ćwiczących.
ćwiczenia globalne 10'	22-5 Gra uproszczona: "dwójki", łąpanie i odbijanie. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zagrywka odbiciem oburącz górnym, zza linii ataku.</li> <li>- Przebitą piłkę złap i podrzucić do kolegi tak, żeby mógł ją odbić nad siatką.</li> </ul>	Boiska 3x5m.
część końcowa 2'	22-6. Ćwiczenia rozciągające z szarfą. W siadzie rozkrocznym, nogi wyprostowane: <ul style="list-style-type: none"> <li>- skłon w przód do jednej nogi, przetóż szarfę pod nogą - od stopy do siebie,</li> <li>- skłon w przód, przetóż szarfę pod nogą w drugą stronę - od siebie do stopy.</li> </ul>	W "rozsypance". Każdy z szarfą.