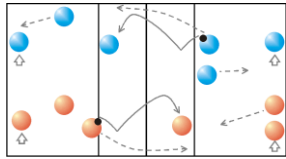


Tok	2-08. Skaczemy na skakance	Uwagi
rozgrzewka 3'	28-1. Zabawa orientacyjna: "myszka Miki". Dzieci przemieszczają się po sali i dowolnie podskakują przez skakankę: rowerek, żabka, krzyżak, nożyce. Na hasło, np.: "linia końcowa", wszyscy przebiegają na linię końcową, twarzą do środka boiska i przeskakują przez skakankę "rowerkiem" w rytm głośno wypowiedzanej rymowanki: <i>"Myszka Miki gra w guziki, Kaczor Donald pije sok, a my wszyscy uśmiechnięci, na skakance hop, hop, hop".</i> Zabawę powtarzana kilkakrotnie, za każdym razem zmiana linii i techniki wspólnych podskoków.	Każdy ze skakanką. W swoich strefach od linii bocznej do środka boiska.
6'	28-2. Ćwiczenia przygotowujące i rozgrzewające. Pionowe podrzuty piłki oburącz od dołu i chwytę po koźle z zadaniami dodatkowymi: -"stepowanie" siatkarskie, -podskoki z nogi na nogę (kolana wysoko), -podskoki obunóż ze skrętami bioder, -wyskok z przysiadu podpartego.	Każdy z piłką. W "rozsypance".
ćwiczenia analityczne 8'	28-3. odbicia oburącz dolne i górne w dwójkach z zadaniem dodatkowym - Złap piłkę. Z własnego podrzutu odbij "dolnym" na 1m do przodu, później "górnym" do kolegi. Wycofaj się robiąc zadania dodatkowe. - Zabawa - konkurs: Kto pobije rekord odbić bez łapania i bez upadku piłki? Tak jak poprzednio musisz odbić dwa razy - dwoma sposobami ("górnym" i "dolnym") w dowolnej kolejności. Do wyniku liczcie tylko podania między sobą. Zapamiętajcie najdłuższą serię.	Dwójki, piłka na dwójkę. Ustawienie: między liniami bocznymi, w odległości 7m. Zadania dodatkowe jak w ćwiczeniu poprzednim.
ćwiczenia syntetyczne 10'	28-4. Wyścig rzędów z zadaniem na skakance. Wyścig A - Złap piłkę i rzuć zza głowy koźlem w parkiet tak, aby piłka po koźle przeleciała nad siatką. Jeśli pomylisz się, to musisz powtórzyć. Po drugiej nieudanej próbie podaj do przeciwnego rzędu zwykłym rzutem. - Pobiegij pod siatką na linię końcową drugiego boiska. Zrób ćwiczenie dodatkowe ze skakanką. Ustaw się na końcu przeciwnego rzędu. - Drużyna kończy zadanie po pełnym "okrążeniu" - aż wrócicie na swoje pozycje wyjściowe. Wyścig B - Złap piłkę i z własnego podrzutu odbij "dolnym" nad siatką. Jeśli pomylisz się, to "dolne" zastąp odbiciem "górnym". - Do linii końcowej drugiego boiska przebiegaj podskokami z nogi na nogę. Zrób zadanie dodatkowe ze skakanką. Wyścig C - Przebijaną piłkę odbij nad siebie, w drugim odbiciu przebij nad siatką. Jeśli popełnisz błąd, to złap piłkę i odbij z własnego podrzutu. - Na drugie boisko przebiegaj krokiem dostawnym, zmieniając nogę wiodącą co dwa kroki. Zrób zadanie dodatkowe ze skakanką. Przykładowe zadania dodatkowe ze skakanką jak w rozgrzewce, 6 podskoków: rowerki, żabki, krzyżaki, nożyce.	 <p>Dwie równoliczne drużyny, każda podzielone na dwa rzędy ustawione po dwóch stronach siatki.</p> <p>Dolny naciąg siatki odpięty.</p> <p>Na linii końcowej przygotowane po dwie skakanki dla każdego rzędu.</p>
ćwiczenia globalne 10'	28-5. Gra uproszczona: "single", jedno dodatkowe odbicie. - Zagrywka odbiciem oburącz górnym zza linii ataku (3m). - Tylko raz w ciągu całej akcji (od zagrywki do błędu) możesz wykorzystać dwa odbicia.	Boisk 3x5m. Mecze "na zmianę".
część końcowa 3'	28-7. Ćwiczenia rozciągające ze skakanką. Siad rozkroczny, kolana proste, skakanka złożona na pół: - skłon przodem do nogi, przekładanie skakanki za prawą i lewą stopą, - skłon w przód, przesuwanie skakanki po parkiecie w przód, - ramiona proste nad sobą, zegnij łokcie, przetóż skakankę za głowę i za plecy, opuść jak najniżej - do linii barków i łopatek.	Każdy ze skakanką.