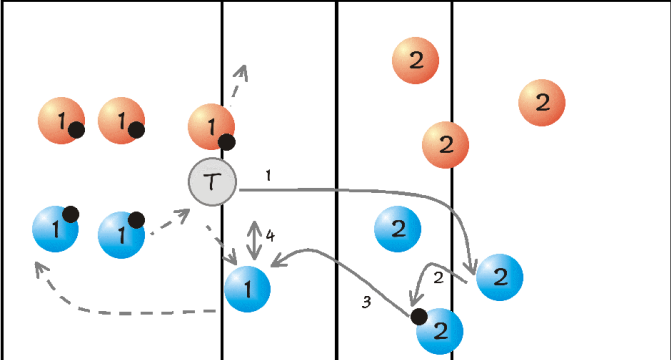


Tok	1-16. Odbicia i przemieszczanie, ćwiczenia w trójkach	Uwagi
rozgrzewka 3'	<p>16-1. Zabawa orientacyjna: "szybka zmiana właściciela"</p> <ul style="list-style-type: none"> - Przemieszczaj się krokiem dostawnym w różnych kierunkach. Podrzucaj piłkę na siebie i łap. - Na sygnał, zostaw swoją piłkę na parkiecie a podnieś inną. - Na sygnał podrzuć swoją piłkę, a po koźle złap inną. 	Każdy z piłką.
7'	<p>16-2. Ćwiczenia przygotowujące i rozgrzewające.</p> <p>Dzieci przemieszczają się w poprzek boiska i wykonują zadania z piłką:</p> <ul style="list-style-type: none"> - w pochyleniu tułowia tocz piłkę raz prawą, raz lewą dłoń blisko nogi, - wypuść piłkę przed siebie, po czym wyprzedź ją krokiem dostawnym i oburącz podnieś z parkietu, - w pozycji na czworakach tocz piłkę głową, - raczkując (w podporze tyłem) prowadź piłkę nogami. 	
ćwiczenia analityczne 8'	<p>16-3. Odbicia piłki oburącz górne i dolne.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Z własnego podrzutu zrób serię czterech odbić: -1 dolne i 3 górne; -2 dolne i 2 górne; -jakie będzie następne zadanie? - Czy potrafisz odbić 6x bez błędu, na przemian "górnym" i dolnym"? - Zrób poprzednie zadanie ale rozpocznij mocnym pionowym rzutem piłki w parkiet. 	Dzieci samodzielnie poddają pomysły jaką kombinację odbić można wykonać w następnym ćwiczeniu.
ćwiczenia syntetyczne 10'	<p>16-4. Podania z przebieganiem.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Podaj na drugą stronę i przebiegnij za podaniem. <p>Przykładowe formy podań: -rzut po parkiecie, -rzut sprzed klatki piersiowej, -z własnego podrzutu odbicie górne, później dolne, -rzut zza głowy kozłem.</p> <p>Formy przemieszczania: trucht, krok dostawny, krok skrzyżny, doskoki w przód, trucht tyłem, podskoki z nogi na nogę, skip lekkoatletyczny.</p>	Trójkami, jedna piłka na trójkę. Dwóch po jednej stronie z piłką, trzeci naprzeciwko bez piłki.
ćwiczenia globalne 10'	<p>16-5. Gra uproszczona: "mecze z pomocą trenera".</p>  <ul style="list-style-type: none"> - (1) Przekaż mi piłkę z ręki do ręki. Piłkę przerzuconą przez kolegów odbij nad siebie i złap. - (2) Odbij przerzuconą piłkę tak, żeby ktoś z twojego zastępu mógł ją złapać. Przerzuć dokładnie nad siatką do czekającego kolegi. 	Dwie drużyny podzielone na dwa podzespoły. Sety do 15pkt. Do dwóch wygranych setów.
część końcowa 2'	<p>16-6. Ćwiczenia rozciągające.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siad rozkroczny, kolana proste. Skłon bokiem i skłon przodem do prawej i lewej nogi. - Leżenie przodem. Przyciąganie prawej i lewej pięty do pośladka. - Podpór przodem. "Koci grzbiet". 	