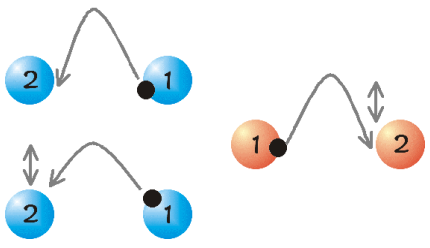


Tok	1-05. Odbicia oburącz dolne, nauczanie	Uwagi
rozgrzewka 10'	05-1. Zabawa naśladowcza: "lustro". Naśladowanie ruchów kolegi "jak w lustrze", np: postawa siatkarska, ułożenie RR do odbicia oburącz górnego i dolnego oraz krok dostawny.	Dwójkami, każdy z piłką. W "rozsypance". Trucht w różnych kierunkach.
	05-2. Ćwiczenia przygotowujące. Dzieci przemieszczają się na drugą stronę sali i jednocześnie wykonują: – prowadzenie piłki prawą i lewą nogą, powrót tak samo, – toczenie piłki prawą i lewą dłonią, – toczenie piłki prostymi, złączonymi RR (jak do odbicia oburącz dolnego), – przekładanie piłki pod udem uniesionego kolana, – przekładanie piłki pod udem, podczas wypadów w przód, – toczenie piłki głową na czworakach.	W poprzek sali.
ćwiczenia analityczne 10'	05-3. Nauczanie. Chwyty i odbicia oburącz dolne z własnego podrzutu i po koźle. – pionowy rzut oburącz od dołu, chwyt na wysokości bioder, – pionowy rzut oburącz od dołu, odbicie oburącz dolne nad siebie, chwyt, – pionowy rzut oburącz od dołu, po koźle chwyt na wysokości bioder, – pionowy rzut oburącz od dołu, po koźle odbicie oburącz dolne nad siebie, chwyt.	W "rozsypance".
ćwiczenia syntetyczne 15'	05-4. Nauczanie. Odbicia oburącz dolne i górne z podrzutu kolegi.  – (1) Rzuć piłkę oburącz od dołu do kolegi. (2) Złap na wysokości bioder. – (1) Rzuć piłkę oburącz od dołu. (2) Odbij oburącz dolnym nad siebie i złap. – (1) Rzuć piłkę oburącz znad głowy. (2) Odbij oburącz górnym nad siebie i złap. – (1) Rzuć piłkę oburącz od dołu. (2) Odbij oburącz górnym nad siebie i złap.	Dwójkami, około 2,5m od siebie. Piłka na dwójkę
	05-5. Konkurs odbić oburącz górnych i dolnych: – (1) Rzuć piłkę oburącz znad głowy. (2) Odbij oburącz górnym nad siebie i złap. – (1) Rzuć piłkę oburącz od dołu. (2) Odbij oburącz dolnym nad siebie i złap. – Która dwójka w czasie 2 min wykona ćwiczenie z najmniejszą liczbą błędów - "piłka nie spada"?	Ustawienie jak poprzednio. W kolejnym powtórzeniu konkursu zwiększona odległość w parze.
część końcowa 5'	05-5. Ćwiczenia rozciągające, z piłką. Leżenie tyłem, kolana ugięte, stopy na parkiecie: – podciąganie prawego kolana pod klatkę piersiową z jednoczesnym przechwytem piłki za prawym udem, – druga strona tak samo. Leżenie tyłem, prawa noga prosta w pionie: – przesuwanie piłki do prawej stopy, – druga strona tak samo.	Każdy z piłką. W "rozsypance".

