

Lekcja 11

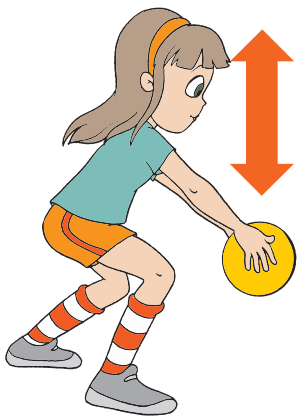
11.1. Berek

Uczestnicy poruszają się trzymając się dłońmi z kolana, goniący może puścić ręką kolano tylko w celu dotknięcia uciekającego.

11.2. Zabawa - polowanie na komary

Ćwiczący ustawieni w rozsypce. Na sygnał nauczyciela ćwiczący biegają i klaszczą w różny sposób: nad głową, przed sobą, za plecami, pod kolanem uniesionej nogi.

11.3. Podrzuty piłki dołem w miejscu



Ćwiczący ustawieni dowolnie na boisku, każdy z piłką rzucają i chwytają piłkę nad sobą.

Wersja 1. Po podrzucie piłki ćwiczący dotykają podłoża w klęku jedno nogi i chwytają piłkę.

Wersja 2. Ćwiczący chwytają piłkę po odbiciu się jej od podłoża.

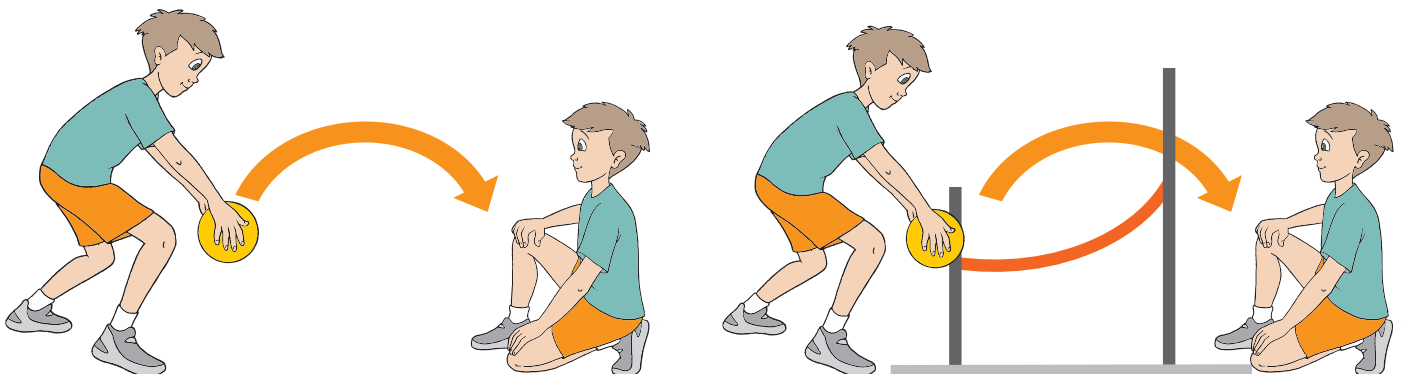
11.4. Rzuty i chwytanie piłki dołem

Ćwiczący w dwójkach naprzeciwko siebie. Rzucają i chwytają piłkę dołem.

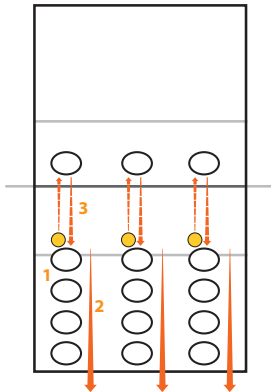
Wersja 1. Pomiędzy ćwiczącymi rozwieszona taśma. Rzuty piłki nad taśmą.

Wersja 2. Przed chwytem piłka może odbić się od podłoża.

Uwaga! Przed chwytem ćwiczący w klęku jedno nogi.



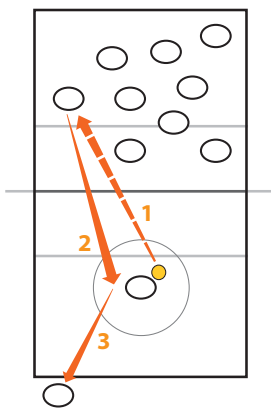
11.5. Wyścig z rzutem piłki nad taśmą do kapitana



Ćwiczący podzieleni na trzy drużyny ustawione w rzędach. Przed każdym rzędem kapitan na przeciwnym boisku. Na sygnał pierwszy w rzędzie rzuca piłkę nad taśmą (1) do kapitana i biegnie na koniec swojego rzędu (2). Kapitan chwytą piłkę i rzuca do kolejnego ćwiczącego (3). Wygrywa drużyna, która pierwsza wykona zadanie.

Uwaga! Zwiększaj wysokość, na jakiej wisi taśma, zachęcaj ćwiczących do dokładności.

11.6. Podanie nad taśmą do kapitana w kole



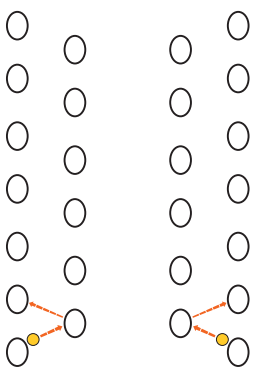
Ćwiczący ustawieni dowolnie na boisku. Po przeciwnej stronie jeden ćwiczący stojący po środku boiska rzuca piłkę nad taśmą (1). Ćwiczący, który chwyci piłkę, biegnie na przeciwne boisko (2), podaje piłkę rzucającemu i siada za linią końcową boiska (3). Po przejściu wszystkich na drugie boisko zmiana zagrywającego.

Wersja 1. Piłka przed chwyceniem piłki po rzucie nad taśmą może odbić się od podłoża.

Wersja 2. Przed rzuceniem piłki do kapitana ćwiczący wykonują dwa podania między sobą.

Wersja 3. Przed rzuceniem piłki do kapitana ćwiczący wykonują trzy podania między sobą.

11.7. Wyścig z podawaniem piłki w siadzie



Ćwiczący podzieleni na dwie drużyny. Każda drużyna w siadzie skrzyżnym w dwóch szeregach naprzeciw siebie. Na sygnał pierwszy w szeregu rzuca piłkę do siedzącego naprzeciwko ćwiczącego, który rzuca ją do siedzącego naprzeciwko następnego ćwiczącego. Wygrywa drużyna, której piłka pierwsza znajdzie się na końcu szeregu.

11.8. Rzucanka siatkarska nad neutralnym polem

Dzieci podzielone na dwie drużyny ustawione dowolnie na boisku przedzielonym neutralnym polem. Punkt zdobywa drużyna, gdy po rzucie nad polem neutralnym piłka dotknie boiska przeciwnika. Zagrywkę wykonuje dziecko, po którego rzucie drużyna zdobyła punkt z koła lub linii narysowanej na środku boiska.

Wersja 1. Rzut piłki dzieci mogą wykonywać tylko sposobem oburącz dolnym.

Wersja 2. Nad polem neutralnym rozwieszona jest taśma. Ćwiczący rzucają piłkę nad taśmą.

Wersja 3. Dwie taśmy rozwieszone są nad bliższymi liniami każdego pola neutralnego.

Uwaga! Pole neutralne powinno być na tyle szerokie, aby ćwiczący mogli rzucić nad nim piłkę na przeciwne boisko.

