

Lekcja 15

15.1. Zabawa - wiatraczki

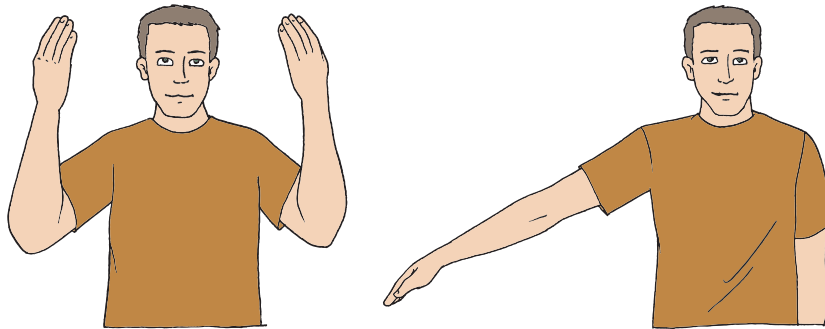
Ćwiczący ustawieni w rozsypce - na sygnał nauczyciela biegają swobodnie na boisku. Na drugi sygnał zatrzymują się, unoszą ramiona w bok i obracają.

Wersja 1. Ćwiczący zatrzymują się na liniach bocznych lub końcowych boiska.

Wersja 2. Ćwiczący zatrzymują się poza boiskiem.

15.2. Zabawa - wbiegnij na boisko

Ćwiczący biegają swobodnie po boisku oraz w jego pobliżu. Na sygnał - oba ramiona uniesione i wybiegają poza boisko, na sygnał - jedno ramię w kierunku podłoża i wbiegają na boisko.



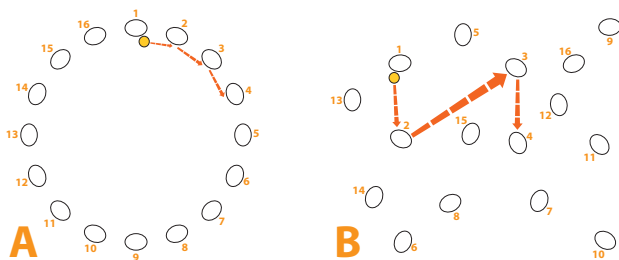
15.3. Zabawa - szybka zamiana miejsc

Ćwiczący ustawieni w rozsypce w postawie siatkarskiej - każdy z piłką. Podrzucają piłkę nad głowę, na sygnał kładą swoje piłki na podłożu i chwytają piłkę położoną przez innego ćwiczącego.

Wersja 1. Ćwiczący podrzucają piłkę w siadzie skrzyżnym.

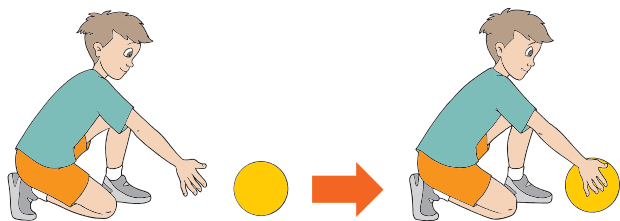
Wersja 2. Ćwiczący podrzucają piłkę w leżeniu tyłem.

15.4. Rozsypka z koła



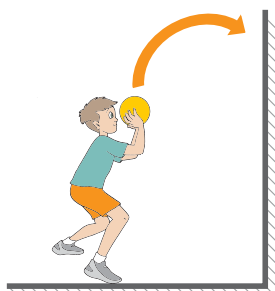
Ćwiczący ustawieni na zewnątrz koła podają po obwodzie piłkę i zapamiętują od kogo dostają podanie i do kogo podają (A). Na sygnał rozbiegają się po całym boisku, ale wciąż podają piłkę w zapamiętanej kolejności (B).

15.5. Toczenie piłki po podłożu 1



Ćwiczący ustawieni w rozsympce - każdy z piłką. Na sygnał toczą swoje piłki po podłożu w dowolnym kierunku. Toczenie piłki oburącz całymi dłońmi.

15.6. Rzuty i chwytaki piłki górá z odbiciem od ściany



Ćwiczący ustawieni przed ścianą, każdy z piłką. Rzucają piłkę i chwytają ją po odbiciu od ściany.

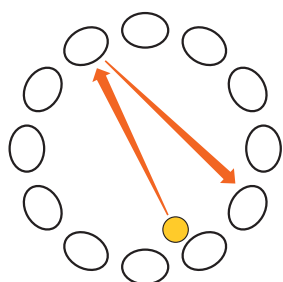
Wersja 1. Piłka może odbić się od podłoża przed chwytem.

Wersja 2. Po rzucie piłki ćwiczący wykonuje przysiad z dotknięciem oburącz podłoża i chwytaki piłkę.

Wersja 3. Po rzucie piłki ćwiczący wykonuje obrót o 180 stopni i chwytaki piłkę.

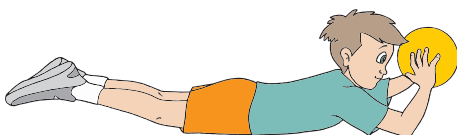
Uwaga! Zwracaj uwagę na poprawną postawę podczas rzutu i chwytaki piłki. Na ścianie możesz zaznaczyć wysokość, powyżej której ćwiczący powinni rzucać piłkę.

15.7. Podania piłki w kole w leżeniu przodem

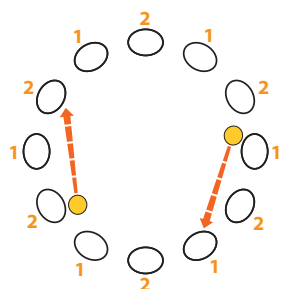


Ćwiczący leżą przodem na obwodzie koła i toczą do siebie piłkę.

Uwaga! Nie wolno podawać piłki do leżącego obok ćwiczącego.

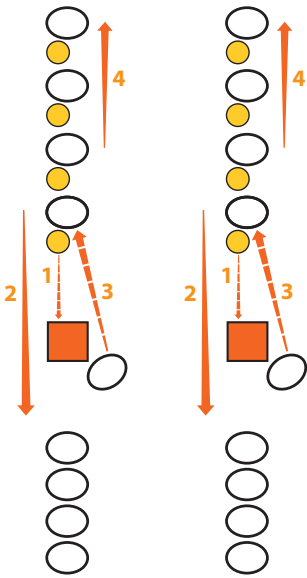


15.8. Wyścig piłek w kole



Ćwiczący podzieleni na dwie drużyny, oznaczone jako jedynki i dwójki, ustawione naprzemiennie na obwodzie koła. Na sygnał drużyny podają do siebie piłkę po obwodzie koła. Wygrywa ta, której piłka dogoni piłkę przeciwników.

15.9. Wyścig z rzutem do kosza na piłki



Ćwiczący podzieleni na dwie drużyny ustawione naprzeciw swojego kosza na piłki. Obok kosza stoi kapitan drużyny, każdy ćwiczący z piłką. Na sygnał pierwsi w szeregu rzucają swoje piłki do kosza (1). Jeżeli piłka znajdzie się w koszu, ćwiczący przebiega na drugą stronę kosza (2). Jeżeli rzut jest niecelny, kapitan podaje piłkę rzucającemu (3), który wraca na koniec swojego rzędu (4). Wygrywa drużyna, której wszyscy ćwiczący znajdą się po drugiej stronie kosza.

