

## Lekcja 2

### 2.1. Zabawa - magnes i szpilki

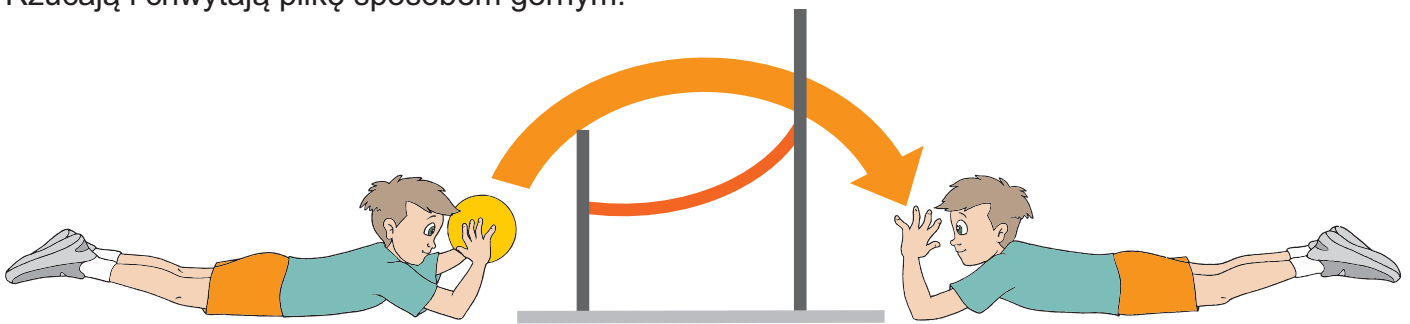
Ćwiczący swobodnie biegają. Na sygnał jeden z nich zatrzymuje się w miejscu i staje się „magnesem”, do którego „przyklejają” się pozostali ćwiczący.

### 2.2. Zabawa - supeł w kole

Ćwiczący ustawieni obok siebie w kole. Na sygnał zamykają oczy, wyciągając ręce do środka koła i chwytając ręce innych. Kiedy już każdy trzyma kogoś za ręce, można otworzyć oczy i próbować rozplątać supeł, wciąż trzymając się za ręce innych.

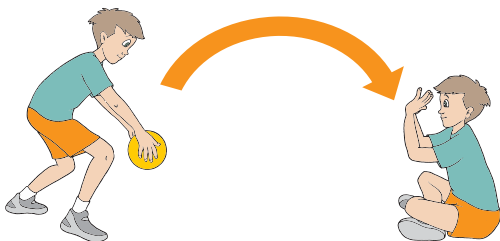
### 2.3. Toczenie piłki w leżeniu przodem

Ćwiczący leżą przodem w dwójkach naprzeciwko siebie. Pomiędzy nimi nisko rozwieszona taśma. Rzucają i chwytają piłkę sposobem górnym.



Wersja 1. Ćwiczący siedzą w dwójkach, pomiędzy nimi rozwieszona taśma. Rzuty piłki nad taśmą.

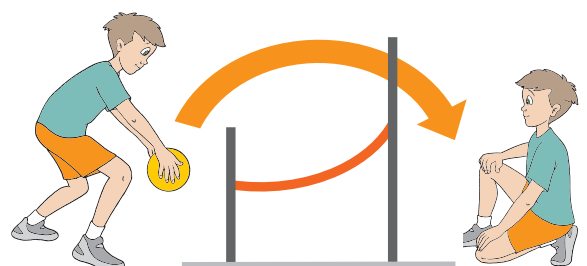
### 2.4. Rzuty piłki dołem i chwyt w siadzie skrzyżnym w dwójkach



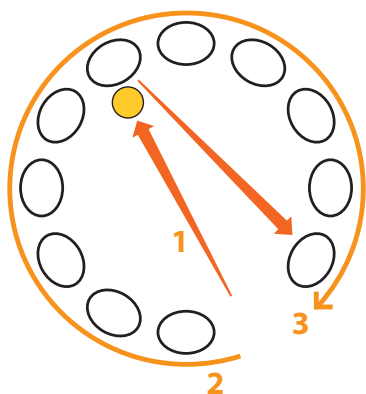
Ćwiczący ustawieni w dwójkach naprzeciwko siebie. Jeden ćwiczący rzuca piłkę sposobem dolnym, drugi ćwiczący w siadzie skrzyżnym chwyt ją i rzuca sposobem górnym.

Wersja 1. Ćwiczący ustawieni pomiędzy rozciągniętą taśmą i nad nią rzucają piłkę.

**Uwaga!** Zwiększaj wysokość, na jakiej wisi taśma, zachęcaj ćwiczących do dokładnego rzucania piłki. Pamiętaj, aby ćwiczący zamienili się zadaniami.



## 2.5. Podania piłki z obieganiem koła

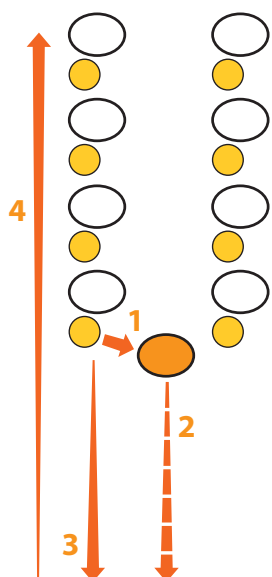


Ćwiczący siedzą w siadzie skrzyżnym na obwodzie koła. Jeden rzuca piłkę (1) do ćwiczącego naprzeciw niego i biegnie (2) dookoła grupy. Pozostali rzucają do siebie piłkę, licząc ile rzutów potrzebuje biegnący, aby obieć koło i zająć z powrotem swoje miejsce (3).

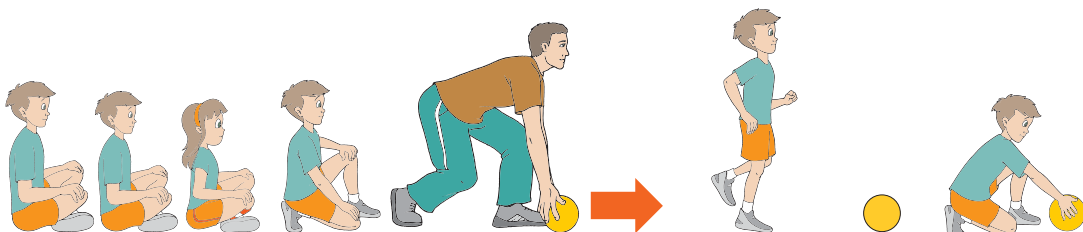
**Uwaga! Nie wolno podawać piłki do siedzącego obok ćwiczącego.**

Wersja 1. Ćwiczący leżą przodem i toczą piłkę do siebie.

## 2.6. Chwytywanie toczącej się piłki



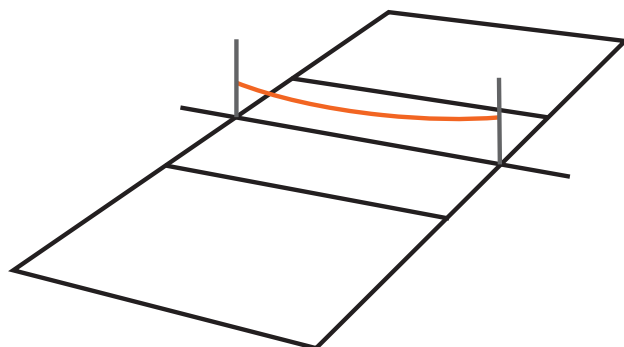
Ćwiczący ustawieni w dwóch rzędach, każdy z piłką. Nauczyciel staje pomiędzy rzędami. Pierwszy ćwiczący w rzędzie podaje piłkę nauczycielowi (1), który toczy piłkę po podłożu (2). Ćwiczący biegnie za piłką (3), chwytają ją w przysiadzie i wraca na koniec swojego rzędu (4). Ćwiczący z drugiego rzędu podaje piłkę nauczycielowi i wykonuje to samo zadanie.



Wersja 1. Ćwiczący zatrzymują piłkę, siadając na niej w pogłębionym przysiadzie.

## 2.7. Rzucanka siatkarska pod siatką z trzema podaniami

Ćwiczący podzieleni na dwie drużyny, każda na polu obrony piłki siatkowej. Obie posiadają piłkę. Na sygnał drużyny rzucają piłki kozłem pod taśmą tak, aby odbiła się od pola ataku, chwytają piłkę rzuconą przez przeciwnika i po wykonaniu trzech podań w obrębie swojej drużyny, jak najszybciej rzucają ją w stronę przeciwnika. Ćwiczący nie mogą przekraczać linii ataku. Punkt zdobywa drużyna, która przerzuciła dwie piłki na stronę przeciwnika.



Taśma zawieszona na wysokości około 1,5 m nad podłożem.