

Lekcja 10

10.1. Berek - chroń plecy

Ćwiczący poruszają się cwałem bokiem. Berek musi dotknąć pleców uciekającego obiema dłońmi.

10.2. Zabawa - szukanie swojego koloru

Ćwiczący otrzymują różnokolorowe szarfy. Na sygnał biegają swobodnie po boisku. W rogach boiska ustawione kolorowe znaczniki. Na sygnał ćwiczący znajdują znacznik koloru szarfy i ustawiają się w jego pobliżu.

Wersja 1. Ćwiczący ustawiają się w pobliżu swojego znacznika w kole.

Wersja 2. Ćwiczący ustawiają się w pobliżu swojego znacznika w szeregu, przodem do środka boiska.

Wersja 3. Na sygnał ćwiczący zatrzymują się i zamykają oczy, w tym czasie prowadzący zmienia położenie znaczników. Na drugi sygnał ćwiczący ustawiają w pobliżu znacznika koloru szarfy.

10.3. Powódź

Ćwiczący biegają po boisku do piłki siatkowej. Każdy podrzuca dowolnie piłkę. Na sygnał „powódź!” starają się jak najszybciej znaleźć na wyznaczonym polu, np. materacach gimnastycznych, ławeczkach, kole narysowanym na podłożu.

10.4. Podrzuty piłki nad głową w miejscu z obrotem



Ćwiczący ustawieni dowolnie na boisku, każdy z piłką, rzucają i chwytają ją nad sobą. Po podrzucie piłki ćwiczący obraca się o 360 stopni.

Uwaga! Piłka może odbić się od podłoża przed chwytem.



10.5. Rzuty i chwytaki piłki w leżeniu przodem w dwójkach

Ćwiczący w dwójkach leżą przodem naprzeciwko siebie. Rzucają do siebie i chwytają piłkę sposobem górnym.

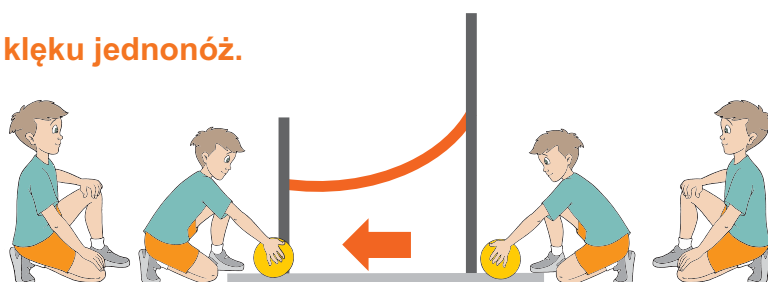
Uwaga! Zwiększaj wysokość na jakiej wisi taśma, zachęcaj ćwiczących do dokładności.



10.6. Toczenie piłki pod taśmą w dwójkach

Ćwiczący w dwójkach naprzeciwko siebie. Pomiędzy nimi nisko rozwieszona taśma. Ćwiczący toczą do siebie piłkę po podłożu.

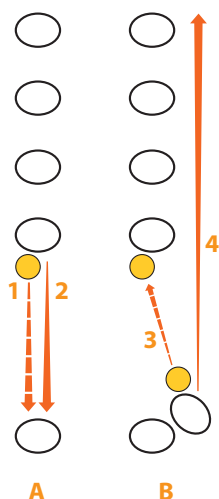
Uwaga! Przed chwytem obaj ćwiczący w klęku jednonóż.



10.7. Traf w ogon węża

Ćwiczący podzieleni na dwie drużyny. Zawodnicy drużyny A ustawieni na obwodzie koła. Zawodnicy drużyny B poruszają się wewnątrz koła w rzędzie trzymając ręce na biodrach poprzednika. Ostatni zawodnik „węża” ucieka przed zbiciem przez zawodników drużyny A. Mogą oni podawać między sobą piłkę, wykonywać zwody.

10.8. Wyścig z rzutem piłki do kapitana



Ćwiczący ustawieni w dwóch rzędach. Na sygnał pierwszy w rzędzie rzuca piłkę oburącz od dołu do kapitana (1A) i biegnie w jego kierunku (2A). Ćwiczący w rzędzie chwytają piłkę trzymaną przez kapitana, rzuca ją od dołu do następnego w swoim rzędzie (3B) i biegnie na jego koniec (4B). Wygrywa rząd, który szybciej wykona zadanie.

Uwaga! Zwróć uwagę, aby odległość pomiędzy rzędem a kapitanem nie była zbyt duża.

10.9. Rzucanka siatkarska pomiędzy taśmami

Ćwiczący podzieleni na dwie drużyny ustawione dowolnie na boisku przedzielonym elastyczną taśmą. Punkt zdobywa drużyna, gdy piłka po rzucie pomiędzy taśmami dotknie boiska przeciwnika. Zagrywkę wykonuje ćwiczący, po którego rzucie drużyna zdobyła punkt. Zagrywka dowolnym sposobem nad wyżej zawieszoną taśmą i z dowolnego miejsca własnego boiska.

Wersja 1. Rzut piłki ćwiczący mogą wykonywać tylko sposobem obręcz dolnym.

Uwaga! Zwróć uwagę, aby taśmy były rozwieszane w odległości umożliwiającej dzieciom swobodny rzut piłki.

