

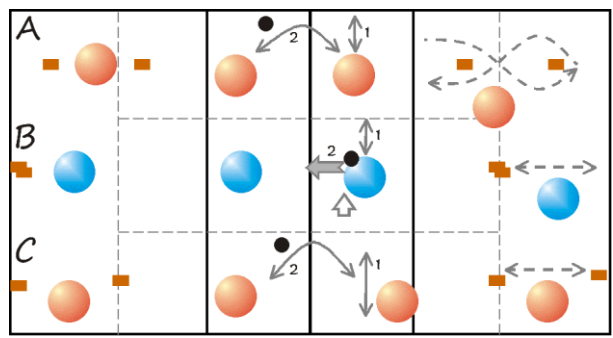


| Tok | 3-06. Z woreczkami i piłkami, koordynacja | Uwagi |
|------------------------------|---|---|
| rozgrzewka 3' | <p>46-1. Zabawa orientacyjna: "zmiana właściciela". Dzieci przemieszczają się po sali, wykonują ćwiczenia z woreczkiem gimnastycznym: -marsz z woreczkiem na głowie, -przekładanie pod uniesionym prawym i lewym kolaniem, -pionowe rzuty i chwytty, -w rozkroku ósemki pomiędzy nogami. Na hasło "zmiana właściciela" każde dziecko zostawia swój woreczek na parkiecie i zabiera inny, pozostawiony przez kolegę</p> | Każdy z woreczkiem gimnastycznym. |
| 7' | <p>46-2. Ćwiczenia przygotowujące i rozgrzewające.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chwytty i odbicia piłki z własnego podrzutu. - Po chwycie piłki poczekaj aż kolega zrobi zadanie z woreczkiem. - Po odbiciu do kolegi zrób zadanie dodatkowe z woreczkiem gimnastycznym. <p>Przykładowe zadania z woreczkiem gimnastycznym.</p> <ul style="list-style-type: none"> - przenieś woreczek z przodu do tyłu - 1-2m za siebie, a po następnym podaniu piłki odwrotnie - z tyłu do przodu, - doskocz w przód, podnieś i podrzuc woreczek pod kolaniem uniesionej nogi, złap, połóż go na parkiecie i wróć na pozycję wyjściową, - podrzuc woreczek za siebie, obróć się i złap, rzuć go delikatnie na 1-2m przed siebie, - podrzuc woreczek nad siebie, zrób pełny obrót i złap zanim spadnie, - w siadzie rozkrocznym, przełóż woreczek pod kolaniem uniesionej nogi kolejno: prawej i lewej. |  <p>Dwójkami, piłka na dwójkę. Ustawienie: równoległe do siatki w odległości 5-6m od siebie. Każdy z woreczkiem gimnastycznym. Woreczek leży na parkiecie z przodu 1-2m przed dzieckiem.</p> |
| ćwiczenia analityczne 8' | <p>46-3. Odbicia oburącz górne i dolne po koźle.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wykonaj zadanie z piłką, w tym czasie kolega musi wykonać zadanie z woreczkami. - Zamieńcie się miejscami i przyborami, kiedy kolega z woreczkami wykona swoje zadanie. <p>Przykładowe zadania z piłką: -odbijaj nad sobą po koźle, -odbijaj nad sobą, co 2-3 odbicia zrób półobrotu, -odbijaj na przemian "górnym" i czołem, -podrzucaj i odbijaj nad sobą w podskoku</p> <p>Zadania z woreczkami - powtarzaj 3-4-krotnie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - oburącz podrzuc oba woreczki jednocześnie złap jednorącz - jeden lewą drugi prawą ręką, - jeden woreczek złap i podrzucaj, po podrzucie, drugi woreczek przenoś z prawej strony na lewą i z powrotem. - podrzuc woreczki kolejno jeden po drugim z lewej i prawej ręki, złap oburącz, najpierw pierwszy, później drugi. - z siadu prostego podrzuc oba woreczki, szybko wstań i złap zanim spadną. |  <p>Ustawienie: prostopadłe do siatki.</p> <p>Jeden z piłką przy siatce, drugi na linii końcowej (5m) z dwoma woreczkami.</p> |
| ćwiczenia syntetyczne 10' | <p>46-4. Forma zabawowa</p>  <p>ćw. A</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zadanie z piłką przy siatce. Odbij nad sobą 1 lub 2 razy, podaj nad siatką do kolegi z zastępu. Przejdź do tyłu - do zadania z woreczkami. - Zadanie z woreczkami. Przemieszczaj się krokiem dostawnym ósemką między woreczkami leżącymi na parkiecie. | <p>Dwójki połączone w zastępy 4-osobowe.</p> <p>Jedna piłka i cztery woreczki na zastęp.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kto zrobi najdłuższą serię odbić nad siatką? - Kto zrobi 12 podań nad siatką, popełniając przy tym najmniej błędów? - Kto najdłużej będzie odbijał nad siatką bez błędu? |

| | | |
|------------------------|---|-----------------------------------|
| | <p>ćw. B</p> <ul style="list-style-type: none"> - Odbij piłkę nad siebie, złap i z własnego podrzutu przebij w wyskoku. - Przenieś woreczki z jednej linii na drugą i ustaw jeden na drugim - z linii 5m na 9m lub odwrotnie. <p>ćw. C</p> <ul style="list-style-type: none"> - Odbij piłkę nad siebie i usiądź na parkiecie. Poczekaj na kozioł piłki, szybko wstań i odbij nad siatką. - Zamień miejscami woreczki leżące na liniach końcowych - 5m i 9m. | |
| ćwiczenia globalne 10' | <p>46-5. Gra uproszczona: "dwójki" rozegraj na dwa lub trzy odbicia.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zagrywka zza linii końcowej. - Raz w ciągu akcji możecie przebić piłkę bez rozegrania - w jednym odbiciu. Pozostałe piłki musicie rozegrać na dwa lub na trzy odbicia. | Boiska 3x5m. |
| część końcowa 2' | <p>46-6. Ćwiczenia korekcyjne.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Maszeruj na palcach. Podnieś ramiona i ugnij za głową. Na przemian rozkładaj ramiona w bok - łokcie do wysokości barków i podnoś do góry. - Maszeruj swobodnie. Opuść ramiona i złóż za plecami. Opuszczaj ramiona mocniej w dół - ściągaj łopatki. | Marsz "gęsiego" po obwodzie koła. |