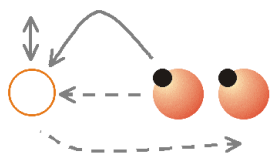


2-10. Biegamy i odbijamy		
Tok	Treść	Uwagi
rozgrzewka 3'	30-1. Zabawa naśladowcza: "animals". Na hasło nauczyciela: "kotek", dzieci naśladują sposób poruszania się i wydawane odgłosy kota. Zabawa powtarzana kilkakrotnie, za każdym razem zmiana wywoływanego zwierzątka.	W "rozsypce". Między etapami zabawy, przemieszczanie krokiem dostawnym.
5'	30-2. Ćwiczenia przygotowujące i rozgrzewające: <ul style="list-style-type: none"> <li>– przerzuty piłki przodem z ręki do ręki, połączone z zamachami ramienia w bok,</li> <li>– przerzuty łukiem nad głową,</li> <li>– wyrzut piłki oburącz z tyłu tułowia, chwyt z przodu,</li> <li>– krążenia piłki wokół bioder,</li> <li>– przechwyty pod uniesionym prawym i lewym kolaniem,</li> <li>– w rytm podskoków obunóż, dowolne przenoszenia piłki trzymanej w obu dłoniach, np.: zygakiem z dołu do góry i odwrotnie, po okręgu dużego koła, dwa akcenty piłką z prawej i lewej strony, dwa w górze i dwa w dole</li> </ul>	Każdy z piłką.  Trucht w różnych kierunkach.
ćwiczenia analityczne, syntetyczne 15'	30-3. Odbicia oburącz górne i dolne z zadaniem dodatkowym. <ul style="list-style-type: none"> <li>– W wyskoku, rzuć piłkę oburącz zza głowy, kozłem w parkiet. Pobiegnij za piłką i dobij ją dwukrotnie nad sobą, np. "górnym" i "dolnym". Złap i wróć do siatki. Poczekaj aż ćwiczenie zrobi kolega.</li> <li>– Z siadu prostego, wyrzuć piłkę wysoko do przodu. Szybko wstań, pobiegnij za piłką i po jednym koźle odbij dwukrotnie.</li> <li>– Ustaw się tyłem do boiska. Rzuć piłkę w tył - ponad głowę. Obróć się dotknij ręką do parkietu i pobiegnij za piłką. Odbij dwa razy.</li> <li>– Stań w szerokim rozkroku, tyłem do boiska. Rzuć piłkę kozłem pomiędzy nogami. Obróć cię i pobiegnij za piłką. Odbij dwa razy.</li> <li>– Jak w poprzednim ćwiczeniu, ale zacznij rzutem w podskoku.</li> </ul> <p>Każde ćwiczenie najpierw w formie ścisłej, później w zabawowej. Rywalizacja w dwójkach, np.: -Ćwiczcie na przemian, kto zrobi więcej dobrych akcji, ten w następnym konkursie "zagra" z innym zwycięzcą.</p>	  Ćwiczenia w swoich strefach - od siatki do linii końcowej. W jednej strefie o szerokości około 3m, zadania wykonuje dwójka dzieci, na przemian.
ćwiczenia globalne 15'	30-4. Gra uproszczona: "single" - preferowane odbicie dolne. <ul style="list-style-type: none"> <li>– Zagrywka oburącz zza linii ataku.</li> <li>– Możesz wykorzystać dwa odbicia, tylko wtedy jeśli jedno z nich będzie dolne. Przykładowo: jeżeli obronisz "górnym" nad siebie, to przebić nad siatką musisz "dolnym".</li> </ul>	Boiska 3x5m  Mecze "na zmianę".  Turniej, system "ligowy".
część końcowa 2'	30-5. Ćwiczenia rozciągające. <ul style="list-style-type: none"> <li>– W leżeniu przodem. Zegnij jedną nogę - pięta do poślądka, złap ręką za stopę i przyciągnij mocniej do poślądka. Powtórz na drugą nogę.</li> </ul>	W kole, twarzą do środka. Dzieci obserwują i porównują ruchy swoje i kolegów.