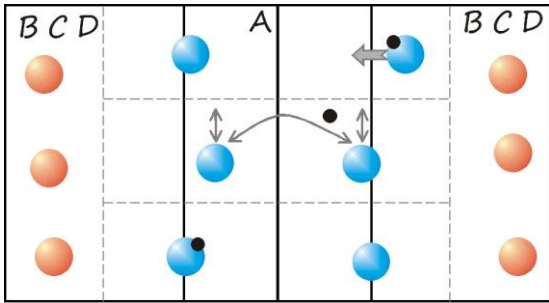


2-12. Obwód stacyjny		
Tok	Treść	Uwagi
rozgrzewka 2'	32-1. Zabawa bieżna: "natarcie". Dzieci przebiegają się w poprzek boiska, na środku odległości jednocześnie krzyczą "hura". Zabawa powtarzana kilkakrotnie, za każdym razem zmiana sposobu przemieszczania, np.: krok dostawny, trucht uderzając piętami o pośladki, podskoki z nogi na nogę, itp.	Wszyscy będą biegać w tym samym kierunku.
6'	32-2. Ćwiczenia rozgrzewające podczas przemieszczania w przód i w tył: -krążenia RR, -wymachy RR, -dotknięcie parkietu prawą i lewą ręką, -co 5 kroków pełny obrót w lewo i w prawo, -pięty o pośladki, -podskoki z nogi na nogę, -podskoki obunóż.	Forma organizacyjna: "wspólnym frontem". Między liniami bocznymi.
ćwiczenia analityczne syntetyczne globalne 30'	32-3. Obwód stacyjny. 5 minut na każdej stacji.  Stacja A (gra) powtarzana 3-krotnie na zmianę ze stacjami B, C, i D. Przykładowo: najpierw dzieci wykonują zadania na stacjach A i B, później na stacji A i C, a na końcu na stacjach A i D.	
	Stacja A. Gra uproszczona. – "single" na dwa odbicia.	Boiska 3x5m.
	Stacja B. Odbicia ze ścianą. – Zadanie główne: odbicia górne i dolne do ściany nad wyznaczoną linię ok. 2,5m – Zadanie dodatkowe: rzut piłki jednorącz prawą i lewą ręką do ściany, "od ściany" odbicie nad sobą, chwyt oburącz	Każdy z piłką. Przy ścianie.
	Stacja C. Podpory. – Zadanie główne: kołyska na brzuchu - w leżeniu przodem, przetaczanie z klatki piersiowej na uda, – Zadanie dodatkowe: kołyska na plecach - przetaczanie z siadu do leżenia przewrotnego.	Na materacu.
	Stacja D. Podskoki. – Zadanie główne: podskoki na skakance (rowerkiem, żabką, krzyżakiem, nożycami). – Zadanie dodatkowe: ćwiczenia rozciągające ze skakanką.	Każdy ze skakanką.
część końcowa 2'	32-4. Ćwiczenia rozciągające. Wypad przodem, stopa wysunięta przed kolano. Obie dłonie oparte na parkiecie. Dociskanie biodra w dół.	