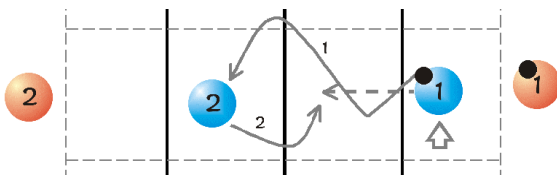
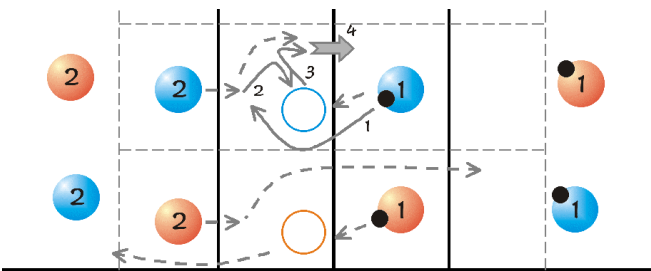


Tok	2-13. Współpraca w grach i zabawach Treść	Uwagi
rozgrzewka 3'	33-1. Zabawa: "młyńskie koło". Na hasło: "koło", wszyscy chwytają się za ręce, tworząc jedno, duże koło, które "kręci się" w prawo, a później w lewo. Zabawa powtarzana kilkakrotnie, za każdym razem zmiana chwytu, np.: pod łokcie, za barki, pod boki.	Między etapami zabawy, trucht w dowolnych kierunkach.
8'	33-2. Ćwiczenia przygotowujące i rozgrzewające. ćw. A - Z piłką. Stań na środku, podrzuc piłkę pionowo. Wycofaj się do swojej linii bocznej. Przyjmij pozycję startową. - Bez piłki. Z pozycji startowej, dobiegnij do podrzuconej piłki. Odbij nad sobą dwukrotnie: "dolnym" i "górnym". Złap piłkę i przygotuj się do podrzutu dla kolegi. ćw. B - Z piłką. Z linii bocznej, rzuć piłkę zza głowy kozłem w parkiet tak, aby spadała w okolicę środka odległości między wami. Przyjmij pozycję startową na swojej linii bocznej. - Bez piłki. Z pozycji startowej dobiegnij do piłki odbij nad sobą (2x), złap i wycofaj się do linii bocznej. Przykładowe pozycje startowe: -"żuczek", -"sprinter", -"placek", -"młynek" (z siadu obrót do leżenia przodem), -"leżak"	Dwójkami, piłka na dwójkę. Ustawienie: równoległe do siatki - między liniami bocznymi. W ćwiczeniu A pozycje startowe podaje trener. W ćwiczeniu B pozycje wywołuje dziecko z piłką
ćwiczenia analityczne 7'	33-3. Odbicia oburącz górne i dolne po przemieszczeniu.  - (1) Z pola obrony (między 3-5m), rzuć piłkę w wyskoku, zza głowy w parkiet tak, aby przeleciała nad siatką na boisko kolegi. Po jego przebiciu złap piłkę. - (2) Z pozycji startowej na linii końcowej, wystartuj w momencie kozła. Dobiegij do piłki i w jednym odbiciu (dowolnym) przebij nad siatką tak, aby kolega mógł złapać. Najpierw w formie ścisłej później zabawowej: - Zagrajcie mecz między dwójkami na tym samym boisku. Po każdym dobrze wykonanym ćwiczeniu przyznajcie sobie punkt.	Dwójkami, jedna piłka na dwójkę. Po dwóch stronach siatki, na boiskach 3x5m. Dwie dwójki ćwiczą na tym samym boisku, na zmianę. W seriach po 6 powtórzeń.
ćwiczenia syntetyczne 10'	33-4. Rozegraj akcję.  - (1) Z piłką. Z pola ataku, podrzuc piłkę nad siatką - do kolegi. Przejdź pod siatką i dograną piłkę odbij - wystaw do góry tak, żeby kolega mógł ją odbić nad siatką - przebić. Przejdź za linię końcową boiska. - (2) Bez piłki. Z pola obrony, dojdź to przebijanej piłki. Odbij w kierunku siatki tak, aby kolega mógł piłkę łatwo odbić do góry - wystawić. Odbij nad siatką - trafiaj w boisko. Pobiegnij za swoją piłką i ustaw się w kolejce po drugiej stronie.	Ustawienie jak w ćwiczeniu poprzednim. Dolny naciąg siatki odpięty. Objaśnienie i korekta: - do siatki dogrywaj wysokim - łagodnym łukiem, wystawiaj do góry 1m od siatki.
ćwiczenia globalne 10	33-5. Gra szkolna "dwójki", rozegraj akcję na dwa lub trzy odbicia. - Rozgrywajcie piłkę na dwa lub trzy odbicia. Jeżeli przebijesz na jedno odbicie i trafisz w pole gry, to nie zdobędziecie punktu, akcję trzeba powtórzyć.	Boiska 3x5m.
część końcowa 2'	33-6. Ćwiczenia rozciągające. Siad podparty na łokciach. Prawa stopa na lewym ugiętym kolanie. Podciąganie obu nóg do klatki piersiowej.	