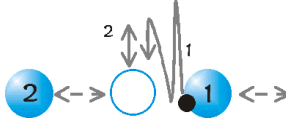
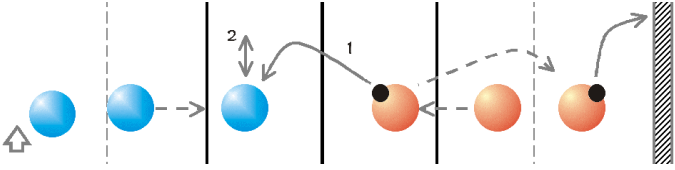
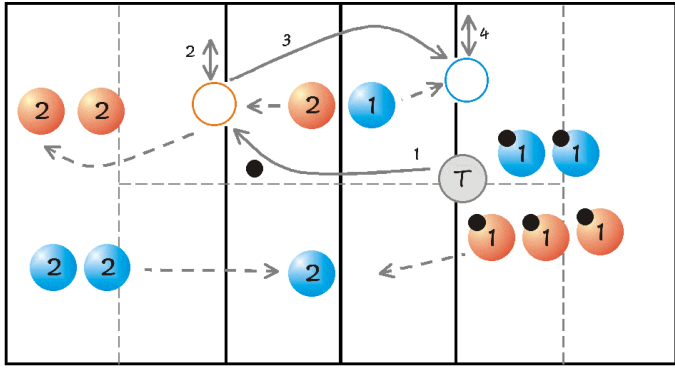


Tok	2-04. "Rusz się" do piłki Treść	Uwagi
rozgrzewka 3'	24-1. Zabawa orientacyjna: "znajdź swój kolor". Każdy uczeń otrzymuje szarfę w jednym z czterech kolorów (czerwony, zielony, niebieski, żółty). Na parkiecie leżą szarfy dodatkowe - po jednej w każdym kolorze. Na sygnał dzieci zajmują miejsce blisko szarfy w swoim kolorze. "Przechodzą" przez własną szarfę - od głowy do nóg i jak najszybciej ustawiają się w "jednokolorowym" rzędzie. Zabawa powtarzana kilkakrotnie, za każdym razem zmiana zadania z szarfą.	Trucht w różnych kierunkach. Dzieci zapamiętują swój kolor. Podział na "kolory" będzie obowiązywał w dalszej części lekcji.
7'	24-2. Ćwiczenia przygotowujące i rozgrzewające: - przerzuty piłki z ręki do ręki, - przerzuty w podskokach na prawej i lewej nodze, - w podskokach na jednej nodze przekładanie piłki pod uniesionym prawym i lewym kolaniem, - krążenia piłką wokół kolan, tułowia i głowy.	Każdy z piłką. W "rozsypance".
ćwiczenia analityczne 8'	24-3. Odbicia oburącz górne i dolne w miejscu i po przemieszczeniu. - (1) Z piłką. Ustaw się na środku - między liniami bocznymi. Na sygnał trenera podrzuć piłkę pionowo i wycofaj się do swojej linii bocznej. Obserwuj jak kolega odbija piłkę, przyjmij pozycję startową. - (2) Bez piłki. Z pozycji startowej na linii bocznej na sygnał trenera wystartuj do przodu. Dobiegij do piłki, zatrzymaj się. Po koźle odbij piłkę nad siebie i złap. Przykładowe pozycje startowe: -"libero" (postawa siatkarska), -"żuczek" (przysiad podparty), -"Fred" (stepowanie w rozkroku), -"sprinter" (wypad podparty), -"most" (podpór przodem), -"placek" (leżenie przodem).	 Dwójkami, piłka na dwójkę. Ustawienie: równoległe do siatki - między liniami bocznymi.
ćwiczenia syntetyczne 10'	 Czerwony podaje piłkę do zielonego (niebieski do żółtego). Biegiem wycofuje się za linię końcową, gdzie wykonuje zadanie z przyborem (szarfą, skakanką, z piłką przy ścianie, itp.). Formy podań: -rzut po parkiecie, -z własnego podrzutu odbicie oburącz górne, -odbicie oburącz dolne, -dwukrotne odbicie nad sobą.	Po dwóch stronach siatki: "czerwoni" w rzędzie naprzeciwko "zielonych", "niebiescy" naprzeciwko "żółtych". Najpierw w formie ścistej później zabawowej, np. konkurs: - które kolory zrobią zadanie bez błędów?
ćwiczenia globalne 10'	24-5. Mecz "z pomocą trenera".  - (1) "Zieloni" i "żółci". Podaj mi piłkę, dobiegnij do siatki. Wycofaj się kiedy kolega z drugiej strony siatki będzie przebijał. Odbij piłkę nad siebie i złap. Wróć na koniec kolejki. - (2) Podejź do siatki. Razem z moim przerzutem wycofaj się. Odbij nad siebie, a w drugim odbiciu przebij nad siatką. Współpracuj - odbijaj dokładnie do kolegi z zastępu po drugiej stronie. Punkty zdobywacie razem - jako jedna drużyna.	W kolorowych "zastępach", ustawienie po dwóch stronach siatki. Punkty "na głos" liczą kapitanowie kolorowych zastępów. Sety do 15pkt. W drugim secie inne "sparowanie" kolorów.
część końcowa 2'	24-6. Ćwiczenia korekcyjne z szarfą. Marsz na palcach, szarfa w prostych RR w pionie. Zginanie i prostowanie ramion - szarfa za głowę i w górę. Chwył szarfy oburącz z tyłu nisko. Plecy wyprostowane,	Marsz "gęsiego" po obwodzie koła. Każdy z szarfą.