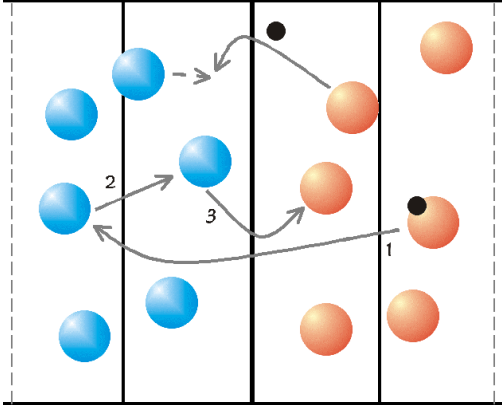


Tok	1-11. Odbicia po przemieszczeniu Treść	Uwagi
rozgrzewka 3'	11-1. Zabawa bieżna: "wiatr i śnieżynki". Nauczyciel uderza w bębenek głośno i rytmicznie: "śnieżynki" biegają, podskakują, krążą i wymachują ramionami, gdy bębenek cichnie: "śnieżynki" opadają na ziemię - chodzą w niskim przysiadzie lub na czworakach.	W "rozsypance".
7'	11-2. Ćwiczenia przygotowujące: - krążenia piłki wokół głowy, bioder, ud i stóp, - rzut piłki oburącz od dołu w przód, po dojściu, chwyt oburącz górny, - rzut piłki oburącz od dołu w bok, po dojściu (krokiem dostawnym) chwyt piłki oburącz górną, - rzut - toczenie piłki po parkiecie w przód, dojście biegiem, chwyt z parkietu, - rzut jw., biegiem wyprzedzenie piłki, chwyt z parkietu, - podrzut pionowy, chwyt piłki w wyskoku.	Każdy z piłką.
ćwiczenia analityczne 10'	11-3. Odbicia oburącz górne i dolne w parach z zadaniem dodatkowym. - Odbijaj nad sobą 3-krotnie. Rzuć piłkę do kolegi. Zrób ćwiczenia dodatkowe w czasie kiedy on będzie odbijał. Przykładowe ćwiczenia dodatkowe: -2 przysiady, -podpór przodem, -"stępowanie" siatkarskie, -3 podskoki.	Dwójki, piłka na dwójkę. Najpierw odbicia górne, później dolne.
8'	11-4. Forma zabawowa. - Z własnego podrzutu odbij nad sobą 2-krotnie: najpierw "dolnym" później "górnym". W trzecim odbiciu podaj do kolegi. - Po podaniu od kolegi złap piłkę. Liczcie dobrze wykonane akcje - bez upadku piłki.	
ćwiczenia globalne 10'	11-5. Gra: "rzucanka", na dwie piłki.  - Zaczynaj akcję jednocześnie - z dwóch stron przrzutem piłki nad siatką, rzucaj z za linii ataku. - Zróbcie jedno obowiązkowe podanie w drużynie. Przerzuć nad siatką na boisko przeciwników.	Boiska 9x5m. Objaśnienie: - jakie są wymiary boiska, - kiedy piłka spada na aut, - co będzie jeśli ktoś wypuści piłkę z rąk, - co będzie jeśli atakujący rzuci w siatkę.
część końcowa 2'	11-6. Zabawa rytmiczna. Dzieci recytują i wytupują rytm do rymowanki: "w zdrowym ciele, zdrowy duch, ćwicz codziennie, będziesz zuch".	Na obwodzie koła.