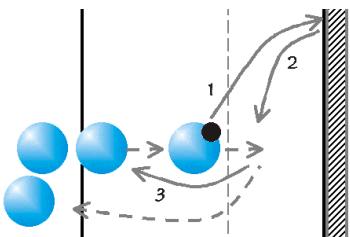


Tok	1-13. Ćwiczenia przy ścianie Treść	Uwagi
rozgrzewka 3'	13-1. Zabawa bieżna: "ogonki" Każdy z szarfą za spodenkami, kto "zbierze" najwięcej szarf.	Zabawa powtarzana dwukrotnie.
7'	13-2. Ćwiczenia przygotowujące i rozgrzewające. Pionowy podrzut piłki oburącz od dołu, chwyt po koźle. Między rzutem i chwytem ćwiczenia dodatkowe: -krążenia RR, -przysiad, -2 klaśnięcia z przodu i 2 z tyłu, -obrót o 360 stopni, -leżenie przodem Pionowy rzut piłki oburącz zza głowy w parkiet. Przed chwytem ćwiczenia dodatkowe jw.	Każdy z piłką. W "rozsypance".
ćwiczenia analityczne 8'	13-3. Odbicia oburącz górne i dolne o ścianę. - Z własnego podrzutu odbicie oburącz górne do ściany, chwyt piłki po koźle od parkietu. - Z własnego podrzutu odbicie oburącz górne do ściany, bezpośrednio po odbiciu "od ściany" chwyt. - Jak wyżej odbicie oburącz dolne. - Podrzut pionowy, po koźle odbicie oburącz górne do ściany, chwyt po koźle od parkietu. - Podrzut pionowy, po koźle odbicie oburącz górne do ściany, chwyt bezpośrednio "od ściany". - Jak wyżej odbicie oburącz dolne	Każdy z piłką, około 3m przed ścianą.  Jeśli liczba stanowisk przed ścianą jest zbyt mała, to ćwiczenia w parach, na zmianę.
ćwiczenia syntetyczne 10'	13-4. Konkurs odbić piłki o ścianę i mecz "z niezdarcą". - Wykonaj całą akcję: z własnego podrzutu odbij "górnym" do ściany. "Od ściany" odbij nad siebie i złap. - Jak poprzednio tylko zacznij odbiciem dolnym.	Ustawienie jak wyżej. - Kto zrobi bezbłędną serię 6 akcji? - Kto wygra "z niezdarcą"?
ćwiczenia globalne 10'	13-5. Rywalizacja rzędów.  - Z własnego podrzutu odbij piłkę do ściany. "Od ściany" złap i przekaz następnemu ze swojej drużyny. Przejdź na koniec kolejki, dopinguj kolegów. - Liczcie tylko dobre akcje. Jeśli upuścicie piłkę, to punktu za akcję nie można zaliczyć.	Trzy równoliczne zespoły. Jedna piłka na zespół.  Ustawienie w rzędzie za linią, np. 3m od ściany.  Rywalizacja do 15pkt. Do 3 wygranych setów.
część końcowa 2'	13-6. Zabawa: "śmiech to zdrowie". Każda drużyna jest "uczulona" na uzgodniony wcześniej kolor. Nauczyciel wypowiada różne kolory, wszyscy "chowają" głowę w kolana. Gdy dzieci usłyszą swój "uczulający" kolor, prostują plecy i wybuchają głośnym śmiechem.	Trzy drużyny, w siadzie skrzyżnym, każda na odwodzie koła.