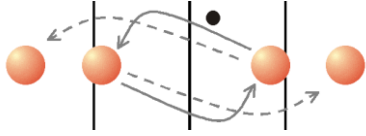


	1-14. Współpraca w zespołach	
Tok	Treść	Uwagi
rozgrzewka 3'	<p>14-1. Zabawa orientacyjna: "wiewiórki do dziupli"</p> <p>Ćw. A Każde koło - "dziuplę" - zajmuje jedno dziecko - "wiewiórka". Na hasło: "wiewiórki z dziupli", dzieci wychodzą z kół i przemieszczają się w dowolnych kierunkach różnymi sposobami: truchtem, krokiem dostawnym, podskokami, skipem, itp. Na hasło: "wiewiórki do dziupli", każde dziecko wbiega do dziupli i podnosi oba ramiona do góry.</p> <p>Ćw. B Każda "wiewiórka" z piłką. Po wyjściu z "dziupli" kozłuje piłkę, podrzuca, przekłada z ręki do ręki. W "dziupli" trzyma piłkę wysoko ponad głową.</p>	<p>W różnych miejscach na parkiecie, narysowane koła "dziuple dla wiewiórek".</p> <p>W ćwiczeniu B, każdy z piłką.</p>
7'	<p>14-2. Ćwiczenia przygotowujące i rozgrzewające.</p> <p>Pionowy podrzut piłki od dołu i chwyt. Między podrzutem i chwytem</p> <p>Ćwiczenia dodatkowe: -kłaśnięcie w dłonie, raz z przodu raz z tyłu, -kłaśnięcie pod uniesionym prawym i lewym kolaniem, - dotknięcie dłońmi parkietu.</p> <p>Pionowy rzut piłki oburącz zza głowy w parkiet, chwyt przed drugim kozłem, ćwiczenia dodatkowe jak wyżej.</p>	<p>Każdy z piłką.</p> <p>Każdy podrzut dzieci zaczynają z własnej "dziupli".</p>
ćwiczenia analityczne 10'	<p>14-3. Doskonalenie odbić oburącz.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wykonaj akcję: z własnego podrzutu odbij nad siebie "górnym", poczekaj na kozioł, odbij "dolnym" i złap piłkę.</li> <li>- Z własnego podrzutu odbij nad siebie kolejno: "górnym", "dolnym", głową i złap piłkę.</li> <li>- Pobij swój rekord najdłuższej serii odbić na przemian: "górne" - "dolne".</li> </ul>	<p>Ćwiczenia w swojej "dziupli".</p>
ćwiczenia syntetyczne 10'	<p>14-4. Ćwiczenia z przebieganiem.</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rzuć oburącz zza głowy nad siatką - do pierwszego w przeciwnym rzędzie. Przebiegaj krokiem dostawnym za podaniem - na stronę przeciwną.</li> <li>- Z własnego podrzutu przebij nad siatką odbiciem oburącz górnym. Przebiegaj krokiem skrzyżnym.</li> <li>- Z własnego podrzutu przebij nad siatką odbiciem oburącz górnym. Przebiegaj stepowaniem siatkarskim.</li> </ul>	<p>Czwórkami, dwóch po jednej stronie, dwóch po drugiej stronie siatki.</p> <p>Jedna piłka na czwórkę.</p> <p>Dolny naciąg siatki odpięty.</p>
	<p>14-5. Forma zabawowa.</p> <p>Ćwiczenie poprzednie w formie konkursu:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Punkt zdobędzie zespół, który wykona tyle dobrych akcji pod rząd, żeby wrócić do pozycji wyjściowych - pełne "okrążenie".</li> <li>- Po upadku piłki wróćcie na pozycje wyjściowe i zacznijcie od początku.</li> </ul>	
ćwiczenia globalne 8'	<p>14-6. Gra uproszczona: "dwójki", w obronie chwyt, w ataku odbicie.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przebijaj nad siatką odbiciem górnym lub dolnym z własnego podrzutu.</li> <li>- W obronie złap piłkę i obowiązkowo podaj - rzuć do kolegi. Zamiast łąpać możesz też odbić do kolegi.</li> </ul>	<p>Boisko 3x5m.</p>
część końcowa 2'	<p>14-7. Zabawa: "balonik".</p> <p><i>"baloniku mój malutki, rośnij duży, okrągłutki, balon rośnie, że aż strach, przebrał miarę, no i trach"</i></p>	<p>Dzieci, trzymając się za ręce w kole, realizują ruchowo treść rymowanki.</p>