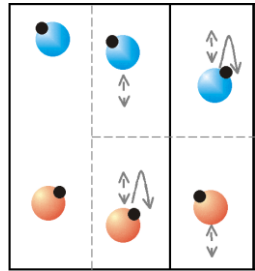
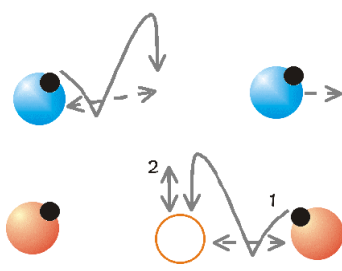
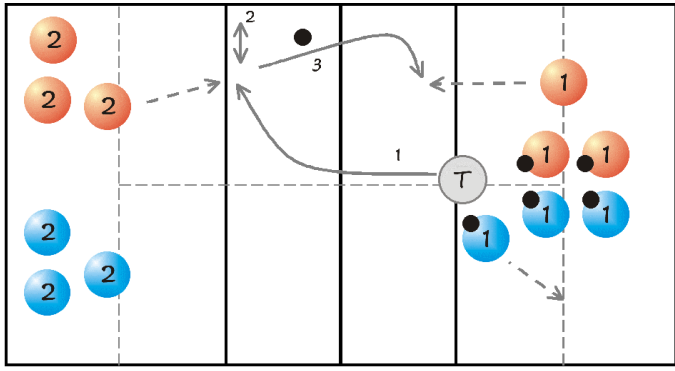


Tok	1-18. Odbicia po przemieszczeniu, doskonalenie Treść	Uwagi
rozgrzewka 3'	18-1. Zabawa orientacyjna: "zapamiętaj swój numer". Dzieci odliczają kolejno numery od 1 do 4. Na sygnał wywołane numery, np. wszystkie "jedyńki", okrążają koło biegiem (krokiem dostawnym, uderzając piętami o pośladki, skipingiem lekkoatletycznym). Zajmują swoje miejsca.	Na obwodzie koła.
5'	18-2. Ćwiczenia przygotowujące i rozgrzewające w miejscu i w marszu: <ul style="list-style-type: none"> - dowolne przerzuty piłki z ręki do ręki przed sobą i nad głową, - krążenia piłki wokół bioder, - ósemki wokół kolan i kostek, - toczenie piłki po ósemce pomiędzy stopami, - kozłowanie uderzeniami - uderzenia piłki trzymanej w drugiej ręce. 	Każdy z piłką. Dzieci naśladują trenera.
ćwiczenia analityczne 10'	18-3. Odbicia oburącz górne i dolne po przemieszczeniu. <ul style="list-style-type: none"> - Podrzucić piłkę, po której odbij trzy razy nad sobą. Między podrzutem i odbiciami zrobić ćwiczenie dodatkowe. <p>Przykładowe ćwiczenia dodatkowe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - przejść pod piłką obrócić się, - wycofać się 2 kroki i wrócić pod piłkę, - odskoczyć w bok i dotknąć ręką do parkietu, - usiąść na parkiecie i wstać. <p>Forma zabawowa - konkurs:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kto zrobi więcej niż 3x bez błędów? - Zagraj "z niezdarcą" do 5 pkt - Popraw swój rekord. 	 <p>Każdy z piłką. Ustawienie: w szeregu przy linii bocznej. Ćwiczenia wykonywane w kierunku do środka i z powrotem.</p>
ćwiczenia syntetyczne 10'	18-4. Odbicia po przemieszczeniu.  <ul style="list-style-type: none"> - Rzucić piłkę za głowę w parkiet, tak żeby odbiła się wysokim kozłem do przodu. Pobiegnij za piłką i złap ją. Wróć w marszu na swoje miejsce. Poczekaj aż swoje ćwiczenie zrobi kolega z przeciwka. <p>Później, zamiast chwytu odbicie nad sobą. Najpierw dolne, później dwa odbicia: dolne i górne.</p>	Ustawienie jak poprzednio - przy liniach bocznych. Dzieci ustawione naprzeciwko - w tych samych strefach - ćwiczą na zmianę tak, żeby nie zderzać się. Objaśnienie i korekta: <ul style="list-style-type: none"> - rzucaj w parkiet tak, żeby piłka spadała 3-4m przed tobą, - biegnij za piłką jak sprinter - trzymaj ramiona swobodnie, - nie wyciągaj i nie łącz rąk w czasie biegu, zbyt wcześnie, - złóż ramiona w ostatnim kroku - tuż przed odbiciem dolnym.

<p>ćwiczenia globalne 10'</p>	<p>18-5. Gra uproszczona: "mecz z pomocą trenera", odbicia po dośrodku.</p>  <ul style="list-style-type: none"> - (1) Podaj mi piłkę i wycofaj się za linię końcową (5m). Tam przyjmij postawę siatkarską - przygotuj się do startu. Złap piłkę przebijaną przez kolegę. - (2) Ustaw się w postawie siatkarskiej za linię końcową (5m). Przed moim przrzutem rozpocznij stepowanie siatkarskie. Wystartuj do piłki, odbij nad siebie, a później odbij nad siatkę - przebij - dokładnie do swojego kolegi. 	<p>Dwie drużyny, każda podzielona na dwa zastępy. Ustawienie jak na rysunku.</p> <p>W drużynie dzieci mogą dobrać się parami. Jeden w jednym zastępie - (1), drugi w zastępie drugim - (2), po to, aby wykonywać zadanie zawsze w swojej parze.</p>
<p>część końcowa 2'</p>	<p>18-6. Ćwiczenia korekcyjne. Marsz na palcach, ramiona w górze. Marsz swobodny, ramiona złączone za plecami, cofnij barki w tył.</p>	<p>Marsz "gęsiego" po obwodzie koła.</p>

