

1-02. Rzuty jednoręcz i oburęcz		
Tok	Treść	Uwagi
rozgrzewka 15'	02-1. Zabawa bieżna: "berek magnes". Na sygnał, berek naśladuje wybraną postać (baletnicę, zawodnika sumo, surykatkę, leniwca, żołnierza, detektywa itp). Dzieci naśladują berka, równocześnie zbliżając się do niego. Ćwiczenie trwa do chwili, aż wszyscy znajdą się obok berka w określanych pozycjach.	Ustawienie: w "rozsypce". Trucht w różnych kierunkach.
	02-2. Ćwiczenia przygotowujące: – ściskanie kulki oburącz na wysokości: głowy, klatki piersiowej i ud, przed biodrami i za pośladkami, – krążenia kulką wokół głowy, bioder, kolan, kostek, – ósemki wokół kolan i wokół kostek, – toczenie kulki po ósemce pomiędzy stopami, – przekładanie kulki pod uniesionym prawym i lewym kolaniem	W rozsypce, każdy z kulką z gazety. Krążenia i ósemki w prawą i lewą stronę.
ćwiczenia analityczne 10'	02-3. Rzuty oburącz w postawie siatkarskiej: – pionowy podrzut kulki oburącz od dołu, chwyt: nad głową, na wysokości twarzy, później na wysokości bioder, – podrzut oburącz znad czoła, chwyt, – podrzut oburącz od dołu, klaśnięcie: 1x, 2x, 3x, chwyt, – podrzut oburącz od dołu, chwyt w wyskoku	W rozsypce, każdy z kulką.
ćwiczenia syntetyczne 10'	02-4. Rzuty jednoręcz i oburęcz w parach, w postawie siatkarskiej: – rzuty jednoręcz, chwyt oburącz, – rzut oburącz od dołu, chwyt nad czołem, – rzut oburącz od dołu, chwyt na wysokości bioder, – rzut oburącz sprzed klatki piersiowej, chwyt nad czołem, – rzut oburącz sprzed klatki piersiowej, chwyt na wysokości bioder	Kulka na dwójkę. Naprzeciwko, około 3m od siebie.
	02-5. Konkurs rzutów. Ćwiczenia poprzednie, wykonywane w formie zabawy - konkursu: – która para, w czasie 1 minuty (każde ćwiczenie osobno) wykona najwięcej rzutów i chwytów bez upadku kulki na parkiet	
część końcowa 5'	02-6. Ćwiczenia oddechowe. Wszystkie dzieci razem z nauczycielem w postawie siatkarskiej: Nauczyciel zaczyna "mrużyć" jednocześnie przenosząc ciężar ciała z nogi na nogę. Dzieci mu wtórują, powoli podnosząc głos. Na koniec wszyscy "krzyczą" jednocześnie wyskakując do góry.	Ustawienie: w "rozsypce".

