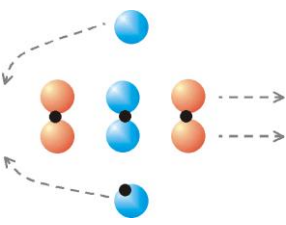


Tok	1-03. Krok dostawny Treść	Uwagi
rozgrzewka 10'	<p>03-1. Zabawa bieżna przy muzyce. Dzieci wykonują ruchowo tematy muzyczne odtwarzane przez nauczyciela: szybkie i skoczne, po czym wolne i ciche. Nauczyciel odtwarza podobną muzykę. Tym razem sugeruje dzieciom sposób ruchowej realizacji utworów muzycznych:</p> <ul style="list-style-type: none"> - szybkie i skoczne wymagają zastosowania postawy wysokiej oraz energicznych i szybkich ruchów, - natomiast wolne i ciche, odwrotnie, pozycji niskiej oraz płynnych i obszernych ruchów. 	<p>Ustawienie: w "rozsypanie", trucht w różnych kierunkach.</p>
	<p>03-2. Ćwiczenia przygotowujące:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ściskanie piłki oburącz na wysokości: głowy, klatki piersiowej i ud, z przodu i z tyłu tułowia, - krążenia piłką wokół głowy, bioder, kolan, kostek, - ósemki wokół kolan oraz wokół kostek, - toczenie piłki po ósemce pomiędzy stopami, - przekładanie piłki pod prawym i lewym uniesionym kolaniem. 	<p>Każdy ze średnią piłką gimnastyczną W "rozsypanie". Krążenia i ósemki w prawą i lewą stronę.</p>
ćwiczenia analityczne 10'	<p>03-3. Rzuty oburącz i chwyt w "koszyk", w postawie siatkarskiej</p> <ul style="list-style-type: none"> - pionowy rzut piłki oburącz od dołu, chwyt: nad czołem (w koszyk), później na poziomie bioder, - pionowy rzut piłki oburącz od góry, chwyt jw., - pionowy rzut piłki oburącz od dołu, po czym klaśnięcie: 1x, 2x, 3x, chwyt, - pionowy rzut piłki oburącz od dołu, chwyt w podskoku 	<p>Ustawienie jw. Pytanie do uczniów: - kiedy łapiemy piłkę górną w "koszyk" a kiedy dołem?</p>
ćwiczenia syntetyczne 15'	<p>03-4. Przemieszczanie się po boisku, współpraca w parach.</p> <p>Dwójki przemieszczają się na drugą stronę sali krokiem dostawnym. Utrzymują piłkę między sobą, kolejno: czołami, brzuchami, plecami, w dłoniach wysoko nad głową, w dłoniach nisko na wysokości kolan.</p> <p>Po wykonaniu ćwiczenia dzieci wracają krokiem dostawnym po zewnętrznej stronie sali.</p>	<p>Dwójkami, piłka gimnastyczna na dwójkę.</p>  <p>Organizacja ćwiczenia: "strumień" - jedna dwójka za drugą.</p>
	<p>03-5. Rzuty i chwyt piłki w ruchu.</p> <p>Dwójki przemieszczają się krokiem dostawnym na drugą stronę sali, wykonując jednocześnie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - rzuty oburącz przed klatki piersiowej, - rzuty oburącz od dołu, - powrót jak poprzednio.. 	<p>Dwójkami, piłka gimnastyczna na dwójkę.</p> <p>Ustawienie: jak poprzednio, około 3m od siebie.</p>
część końcowa 5'	<p>03-6. Ćwiczenia rozciągające z piłką gimnastyczną i oddechowe przy muzyce.</p> <p>Siad rozkroczny, kolana proste, piłka w obu dłoniach:</p> <ul style="list-style-type: none"> - przesuwanie piłki do prawej i lewej stopy, - przesuwanie piłki w kierunku prawego i lewego pośladka (tuż przy parkiecie), - sięganie piłką za głowę a następnie przesuwanie w przód (między nogami) po parkiecie, <p>W pozycji na czworakach dmuchanie na piłkę, tak aby się toczyła,</p> <ul style="list-style-type: none"> - przy wolnej i cichej muzyce dzieci naśladują mały wiaterek i małe gałązki drzew, - przy szybkiej i głośnej - huragan i duże gałęzie drzew. 	<p>W "rozsypanie". Każdy z piłką gimnastyczną.</p>