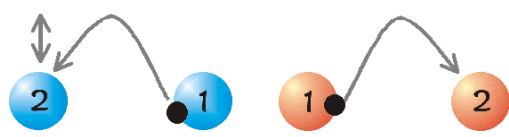


Tok	1-04. Odbicia oburącz górne, nauczanie	Uwagi
rozgrzewka 5'	04-1. Zabawa naśladowcza: "naśladowanie nauczyciela". Dzieci przemieszczają się po sali (truchtem, krokiem dostawnym, podskokami). Nauczyciel po sygnale demonstruje: postawę siatkarską, ułożenie ramion do odbicia górnego, później do odbicia dolnego. Zadaniem uczniów jest dokładne naśladowanie postawy nauczyciela.	W "rozsypance".
	04-2. Zabawa bieżna: "berek". Zadaniem berka jest dotknięcie dowolnego dziecka. Dziecko może uchronić się przed berkiem przyjmując postawę, zadaną przez nauczyciela, np.: w postawie siatkarskiej ułożenie ramion do odbicia górnego lub dolnego.	
10'	04-3. Ćwiczenia przygotowujące i nauczające: – pionowy rzut piłki oburącz od dołu, chwyt oburącz ponad czołem (w koszyczek), – pionowy rzut piłki oburącz od dołu, odbicie oburącz górne, chwyt, pionowy rzut piłki oburącz od dołu, po koźle chwyt oburącz ponad czołem (w koszyczek), – pionowy rzut oburącz od dołu, po koźle odbicie oburącz górne, chwyt.	W "rozsypance", każdy z piłką siatkową.
ćwiczenia analityczne 10'	04-4. Nauczanie. Chwyty piłki w "koszyczek" i odbicia z podrzutu kolegi.  – (1) Rzuć piłkę oburącz od dołu w kierunku kolegi. (2) Chwyt oburącz ponad czołem - "w koszyczek". – (1) Rzuć piłkę oburącz od dołu. (2) Odbij oburącz górnym nad siebie i złap.	Dwójkami, w odległości około 2,5m od siebie. Piłka na dwójkę.
ćwiczenia syntetyczne 10'	04-5. Konkurs rzutów i odbić oburącz górnych: – (1) Rzuć piłkę oburącz od dołu. (2) Odbij oburącz górnym nad siebie i złap. – Która dwójka w czasie 2min wykona ćwiczenie z najmniejszą liczbą upadków piłki?	Ustawienie jak wyżej. W kolejnych ćwiczeniach coraz większa odległość pomiędzy dziećmi.
część końcowa 5'	04-6. Ćwiczenia rozciągające i korekcyjne. Siad rozkroczny, kolana proste, piłka w obu dłoniach: – przesuwanie piłki w kierunku prawej i lewej stopy, – przesuwanie piłki w przód (między nogami) po parkiecie, Siad skrzyżny, łokcie na wysokości barków, piłka w dłoniach przed klatką piersiową: – ściskanie piłki, 4x w swoim tempie.	Każdy z piłką.

