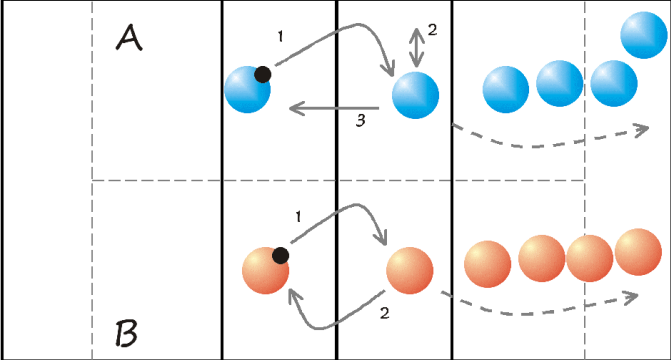


1-09. Odbicia górne, doskonalenie		
Tok	Treść	Uwagi
rozgrzewka 4'	09-1. Zabawa orientacyjna: "znajdź swoje koło". – Narysujcie swoje koła w dowolnym miejscu sali. – Kozłujcie piłkę i truchtajcie w różnych kierunkach. Na gwizdek, każdy zajmuje wolne koło i wykonuje zadane ćwiczenie.  Przykładowe ćwiczenie w kole z piłką: -krążenia wokół bioder; -ósemki między stopami, -przerzuty z ręki do ręki na wysokości kolan itp.	W "rozsypance". Každy z piłką.
7'	09-2. Ćwiczenia przygotowujące: – podrzucanie i łapanie piłki oburącz na wysokości: głowy, pasa i kolan, z przodu i z tyłu tułowia, – przemieszczanie po sali z piłką ułożoną na grzbietowej części dłoni prawej, następnie lewej, – przerzucanie piłki z ręki do ręki.	
ćwiczenia analityczne 8'	09-3. Odbicia piłki oburącz górne i dolne z własnego podrzutu i po kozle: – z własnego podrzutu odbicie oburącz górne, kolejno: jeden raz, dwa razy i trzy razy pod rząd, – z własnego podrzutu odbicie oburącz dolne - jak poprzednio, – pionowy wysoki podrzut piłki, po kozle odbicie oburącz górne nad siebie: jeden raz, dwa razy i trzy razy pod rząd, – jak wyżej odbicie dolne.	
7'	09-4. Konkurs odbić oburącz górnych i dolnych. – Kto pobije rekord najdłuższej serii odbić górnych nad sobą? - macie tylko trzy próby. – Kto pobije rekord odbić dolnych? – Kto będzie miał najdłuższą serię odbić na zmianę górnych - dolnych?	Błędem jest złapanie i upadek piłki.  Dzieci porównują, którą techniką odbijają lepiej.
ćwiczenia syntetyczne 10'	09-5. Rywalizacja rzędów.   ćw. A – Kapitan. Rzuć piłkę oburącz sprzed klatki piersiowej nad siatką do pierwszego w rzędzie. – W rzędzie. Odbij oburącz górnym nad siebie, złap i podaj piłkę po parkiecie do kapitana. Przebiegnij na koniec własnego rzędu. – Która drużyna zrobi najwięcej dobrych akcji w trzech "okrążeniach"? ćw. B – Kapitan. Odbiciem górnym przebij piłkę nad siatką do pierwszego w rzędzie. Złap odbitą przez niego piłkę. – W rzędzie. Odbij "górnym" lub "dolnym" do kapitana. – Zagrajcie mecze "z niezdarcą". Drużyna z lepszym wynikiem wygra seta.	Dwie drużyny w rzędach.  Jedna piłka w drużynie.  "Okrążenie" to cykl, w którym wszyscy w drużynie wykonali po jednym powtórzeniu.
część końcowa 4'	09-7. Zabawa rytmiczna. "W górę rączki, niby las, potem w bok jak drogowskaz, tak się drzewa w lesie chwiały, a tak dzieci prosto stały, w górę rączki potem w bok, niski przysiad potem skok."	Na obwodzie koła dzieci realizują ruchowo słowa rymowanki.