

Odbicia oburącz górne , zabawy w klasie 1

Siatkówka to sport idealny dla dzieci. Rozwija zarówno ciało jak i umysł-można współdziałać w drużynie i świetnie się bawić we własnej klasie.

Temat: Siatkówka. Odbicia oburącz górne.

Liczba ćwiczących 20

Czas trwania 45min

Miejsce ćwiczeń: sala gimnastyczna

Przybory: piłki siatkowe.

CELE SZCZEGÓŁOWE W ZAKRESIE:

- Poznawczym: uczeń dokładnie wykonuje ćwiczenia oraz poznaje różne rodzaje postawy siatkarskiej
- Kształcącym: uczeń doskonali płynność i swobodę wykonywania ruchu
- Wychowawczym: uczeń kształtuje samodyscyplinę, samokontrolę, zaradność
- Motoryczności uczeń doskonali sprawność ogólną, szybkość i zwinność
- Umiejętności: uczeń umie współpracować i poznaje nowe elementy
- Wiadomości; uczeń współdziała w grupie w celu osiągnięcia zwycięstwa.

CZĘŚĆ WSTĘPNA

15 min

1 Zbiórka i powitanie

2. Sprawdzenie obecności

3 Podanie tematu zajęć.

4.Rozgrzewka

Zabawa: "marmurki". Dzieci przemieszczają po sali wykonując z piłką dowolne ćwiczenia: podrzuty, kozłowanie, krążenia wokół bioder, Na hasło: "marmurki", wszyscy zatrzymują się w postawie siatkarskiej z piłką gotową do odbicia oburącz górnego. Później do odbicia oburącz dolnego.

♥ Każdy z piłką

5. Ćwiczenia przygotowujące.

– Przerzuty piłki z ręki do ręki. – Krążenia piłki wokół bioder. Pionowy rzut piłki zza głowy w parkiet: – po koźle chwyt, – przed chwytem dotknięcie parkietu, kolejno: prawą dłońią, lewą dłońią, obiema

dłoźmi, – przed chwytem dwa przysiady, – przed chwytem podpór przodem.

♥ W rozsypane

CZĘŚĆ GŁÓWNA

20 min

1. Ćwiczenia analityczne

10min

★ Ćwiczenia przygotowujące i nauczające:

- rzuty i chwyt,
- podania piłki po parkiecie prostymi, złączonymi RR (jak do odbicia oburącz dolnego),
- z własnego podrzutu odbicie oburącz górne do kolegi, – z własnego podrzutu odbicie oburącz dolne.

♥ Dwójki naprzeciwko, około 3m od siebie.

Piłka na dwójkę.

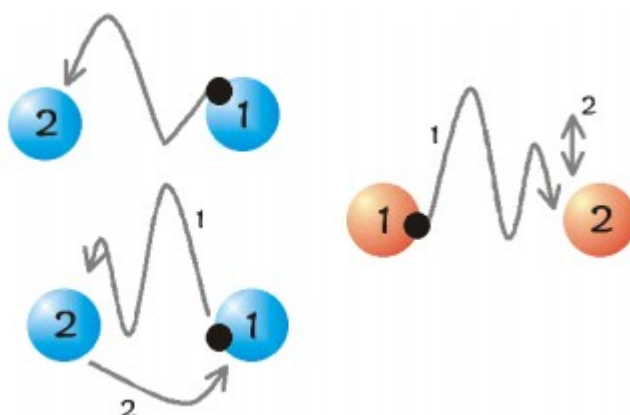
2. Ćwiczenia syntetyczne

10min

★ Odbicia oburącz górne i dolne po koźle:

- (1) rzut piłki oburącz zza głowy w parkiet do kolegi, (2) chwyt
- (1) podrzut piłki, (2) po koźle odbicie oburącz górne nad siebie, chwyt
- (1) podrzut piłki, (2) po koźle odbicie oburącz górne do kolegi, (w seriach po 6 powtórzeń),
- (1) podrzut piłki, (2) po koźle odbicie oburącz dolne nad siebie, chwyt,
- (1) podrzut piłki, (2) po koźle odbicie oburącz dolne do partnera, (w seriach po 6 powtórzeń).

♥ Ustawienie jak poprzednio.



★ Konkurs uderzeń piłki w parkiet: "kto mocniej"

– Rzuć piłkę oburącz zza głowy w parkiet tak, aby odbiła się jak najwyżej, – Punkty zdobywasz za odbicie piłki ponad taśmę. – Kto zgromadzi największą liczbę punktów?

♥ Dwie równoliczne grupy po obu stronach siatki.

Każdy z piłką.

★ 6. Rzutanka: "kto szybciej".

– Na sygnał, przerzucajcie piłki na stronę drużyny przeciwnej. – Dozwolony jest upadek piłki na parkiet. – Set dla drużyny, która po 30 sekundach, będzie miała mniej piłek na swoim boisku. – Gramy do 3 wygranych setów.

– To samo, ale teraz rzucajcie zza głowy kozłem - w parkiet.

CZĘŚĆ KOŃCOWA

5min

★ Ćwiczenia korekcyjne z piłką.

★ – marsz na palcach, piłka w prostych ramionach nad głową,

★ – marsz na ugiętych nogach (półprzysiad), piłka z tyłu na wysokości pośladków

♥ Marsz "gęsiego" po odwodzie koła