

Krok dostawny , 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 .Zabawy z piłką .

Liczba ćwiczących 20

Czas trwania 45min

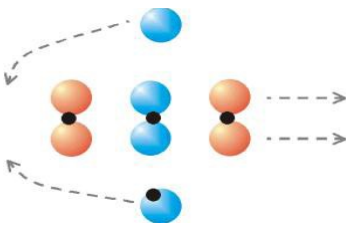
Miejsce ćwiczeń: sala gimnastyczna

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
- Wiomości; uczeń współdziała w grupie w celu osiągnięcia zwycięstwa.

Tok	Treść	Uwagi
rozgrzewka 10'	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: – szybkie i skoczne wymagają zastosowania postawy wysokiej oraz energicznych i szybkich ruchów, – natomiast wolne i ciche, odwrotnie, pozycji niskiej oraz płynnych i obszernych ruchów.	Ustawienie: w" rozsypce", trucht w różnych kierunkach.
	Ćwiczenia przygotowujące: – 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 kolanem	Każdy ze średnią piłką gimnastyczną W "rozsypce". Krążenia i ósemki wprawą i lewą stroną.

	Rzuty oburącz i chwyt w "koszyczek", w postawie siatkarskiej – pionowy rzut piłki oburącz od dołu, chwyt: nad czołem (w koszyczek), 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	Ustawienie jw. Pytanie do uczniów: – kiedy łapiemy piłkę górą w "koszyczek" a kiedy dołem?
ćwiczenia analityczne 10'	Przemieszczanie się po boisku, współpraca w parach. 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. Po wykonaniu ćwiczenia dzieci wracają krokiem dostawnym po zewnętrznej stronie sali.	Dwójkami, piłka gimnastyczna na dwójkę.  Organizacja ćwiczenia: "strumień" -jedna dwójka za drugą.
ćwiczenia syntetyczne 15'	Rzuty i chwyt piłki w ruchu. Dwójki przemieszczają się krokiem dostawnym na drugą stronę sali, wykonując jednocześnie: – rzuty oburącz sprzed klatki piersiowej, – rzuty oburącz od dołu, – powrót jak poprzednio..	Dwójkami, piłka gimnastyczna na dwójkę. Ustawienie: jak poprzednio, około 3m od siebie.
część końcowa 5'	Ćwiczenia rozciągające z piłką gimnastyczną i oddechow e przy muzyce. Siad rozkroczny, kolana proste, piłka w obu dłoniach: – 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	W "rozsypance". Każdy z piłką gimnastyczną.

	(między nogami) po parkiecie, W pozycji na czworakach dmuchanie na piłkę, tak aby się toczyła, - przy wolnej i cichej muzyce dzieci naśladują mały wiaterek i małe gałązki drzew, - przy szybkiej i głośnej - huragan i duże gałęzie drzew.	
--	--	--

Bibliografia: Młodzieżowa Akademia Siatkówki