

Rzuty jednoręcz i oburącz -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
- Wiadomości; uczeń współdziała w grupie w celu osiągnięcia zwycięstwa.

Tok	Treść	Uwagi
rozgrzewka 5m	1. Zabawa bieżna: "berek magnes". Na sygnał, berek naśladuje wybraną postać (baletnicę, zawodnika sumo, surykatkę, leniwca, żołnierza, detektywa itp). Dzieci naśladują berka, równocześnie zbliżając się do niego. Ćwiczenie trwa do chwili, aż wszyscy znajdą się obok berka wokreślanych pozycjach.	Ustawienie: w"rozsypce".
	02-2. Ćwiczenia przygotowujące: – ściskanie kulki oburącz na wysokości: głowy, klatki piersiowej i ud, przed biodrami i za pośladkami, – krążenia kulką wokół głowy, bioder, kolan, kostek, – ósemki wokół kolan i wokół kostek, – toczenie kulki po ósemce pomiędzy stopami, – przekładanie kulki pod uniesionym prawym i	W rozsypce, każdy z kulką z gazety. Krążenia i ósemki wprawą i lewą stroną.

	lewym kolaniem	
ćwiczenia analityczne 10m	3. Rzuty oburącz w postawie siatkarskiej: - pionowy podrzut kulki oburącz od dołu, chwyt: nad głową, na wysokości twarzy, później na wysokości bioder, - podrzut oburącz znad czoła, chwyt, - podrzut oburącz od dołu, klaśnięcie: 1x, 2x, 3x, chwyt, - podrzut oburącz od dołu, chwyt w wysoku	W rozsypce, każdy z kulką.
ćwiczenia syntetyczne 10m	4. Rzuty jednorącz i oburącz w parach, w postawie siatkarskiej: - rzuty jednorącz, chwyt oburącz, - rzut oburącz od dołu, chwyt nad czołem, - rzut oburącz od dołu, chwyt na wysokości bioder, - rzut oburącz sprzed klatki piersiowej, chwyt nad czołem, - rzut oburącz sprzed klatki piersiowej, chwyt na wysokości bioder	Kulka na dwójkę. Naprzeciwko, około 3m od siebie.
	-5. Konkurs rzutów. Ćwiczenia poprzednie, wykonywane w formie zabawy -konkursu: - która para, w czasie 1 minuty (każde ćwiczenie osobno) wykona najwięcej rzutów i chwytów bez upadku kulki na parkiet	

część końcowa 5m	-6. Ćwiczenia oddechowe. Wszystkie dzieci razem z nauczycielem w postawie siatkarskiej: Nauczyciel zaczyna "mruczeć" jednocześnie przenosząc ciężar ciała z nogi na nogę. Dzieci mu wtórują, powoli podnosząc głos. Na koniec wszyscy "krzyczą" jednocześnie wyskakując do góry.	Ustawienie: w "rozsypanie". Ustawienie: w "rozsypanie".
-----------------------------	---	---



Bibliografia: Młodzieżowa Akademia Siatkówki