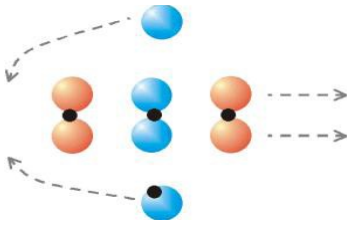
# Krok dostawny , zabawy w klasie 1

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

| Tok | Treść | Uwagi |
|---|---|---|
| rozgrzewka<br>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:<br>– szybkie i skoczne wymagają zastosowania postawy wysokiej oraz energicznych i szybkich ruchów,<br>– natomiast wolne i ciche, odwrotnie, pozycji niskiej oraz płynnych i obszernych ruchów. | Ustawienie: w" rozsypce", trucht w różnych kierunkach. |
| | Ćwiczenia przygotowujące:<br>– ściskanie piłki oburącz na wysokości: głowy, klatki piersiowej i ud, z przodu i z tyłu tułowia,<br>– krążenia piłką wokół głowy, bioder, kolan, kostek,<br>– ósemki wokół kolan oraz wokół kostek,<br>– toczenie piłki po ósemce pomiędzy stopami,<br>– przekładanie piłki pod prawym i lewym uniesionym kolanem | Każdy ze średnią piłką gimnastyczną<br><br>W "rozsypce".<br><br>Krążenia i ósemki wprawą i lewą stronę. |

| | | |
|---|---|---|
| | Rzuty oburącz i chwyty w "koszyczek", w postawie siatkarskiej<br>– pionowy rzut piłki oburącz od dołu, chwyt: nad czołem (w koszyczek), później na poziomie bioder,<br>– pionowy rzut piłki oburącz od góry, chwyt jw.,<br>– pionowy rzut piłki oburącz od dołu, po czym klaśnięcie: 1x, 2x, 3x, chwyt,<br>– pionowy rzut piłki oburącz od dołu, chwyt w podskoku | Ustawienie jw.<br><br>Pytanie do uczniów:<br>– kiedy łapiemy piłkę górą w "koszyczek" a kiedy dołem? |
| ćwiczenia analityczne<br>10' | Przemieszczanie się po boisku, współpraca w parach.<br>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.<br>Po wykonaniu ćwiczenia dzieci wracają krokiem dostawnym po zewnętrznej stronie sali. | Dwójkami, piłka gimnastyczna na dwójkę.<br><br>Organizacja ćwiczenia: "strumień" -jedna dwójka za drugą. |
| ćwiczenia syntetyczne<br>15' | Rzuty i chwyty piłki w ruchu.<br>Dwójki przemieszczają się krokiem dostawnym na drugą stronę sali, wykonując jednocześnie:<br>– rzuty oburącz sprzed klatki piersiowej,<br>– rzuty oburącz od dołu,<br>– powrót jak poprzednio.. | Dwójkami, piłka gimnastyczna na dwójkę.<br><br>Ustawienie: jak poprzednio, około 3m od siebie. |
| część końcowa<br>5' | Ćwiczenia rozciągające z piłką gimnastyczną i oddechowe przy muzyce.<br>Siad rozkroczny, kolana proste, piłka w obu dłoniach:<br>– przesuwanie piłki do prawej i lewej stopy,<br>– przesuwanie piłki w kierunku prawego i lewego pośladka (tuż przy parkiecie),<br>– sięganie piłką za głowę a następnie przesuwanie w przód | W "rozsypce".<br><br>Każdy z piłką gimnastyczną. |

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

Bibliografia: Młodziezowa Akademoa Siatkówki