

## Odbicia górne Zabawy -nauczanie 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: "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 obręcz górnego. Później do odbicia obręcz dolnego.

Każdy z piłką.

2. Ćwiczenia przygotowujące.

- Przerzuty piłki z ręki do ręki.
- Krążenia piłki wokół bioder.

Pionowy rzut piłki zza głowy w parkiet:

- po koźle chwyt,
- przed chwycem dotknięcie parkietu, kolejno: prawą dłonią, lewą dłonią, obiema dłońmi,
- przed chwycem dwa przysiady,
- przed chwycem podpór przodem.

W

"rozsypce".

ćwiczenia analityczne

10m

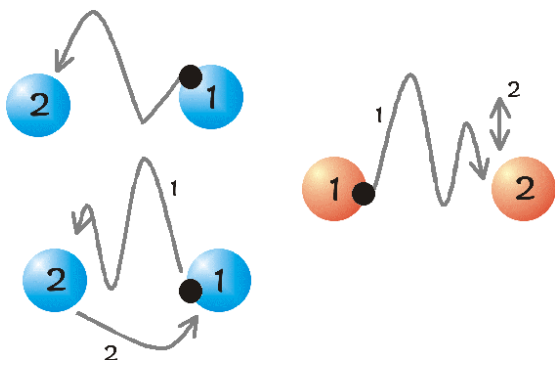
-3. Ćwiczenia przygotowujące i nauczające:

- 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 na przeciwko , około 3m od siebie. Piłka na dwójkę.

ćwiczenia syntetyczne 10m



(1) rzut piłki oburącz zza głowy wparkiet 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.

- 5. Konkurs uderzeń piłki wparkiet: "kto mocniej"
- Rzuć piłkę oburącz zza głowy wparkiet 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.  
Každy z piłką.

ćwiczenia globalne  
8'

- 6. Rzucanka: "kto szybciej".
- Na sygnał, przrzucajcie 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 kożłem w parkiet.

Ustawienie  
jak  
poprzednio.

część końcowa  
5m

- 7. 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