

## Odbicie oburącz dolne -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

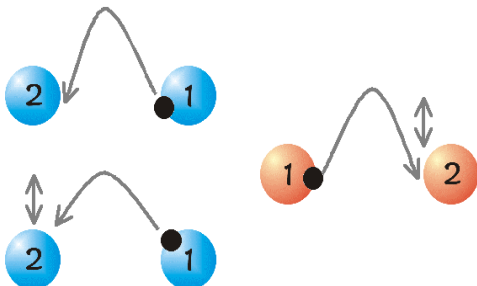
Miejsce ćwiczeń: sala gimnastyczna

Przybory: piłki siatkowe, .

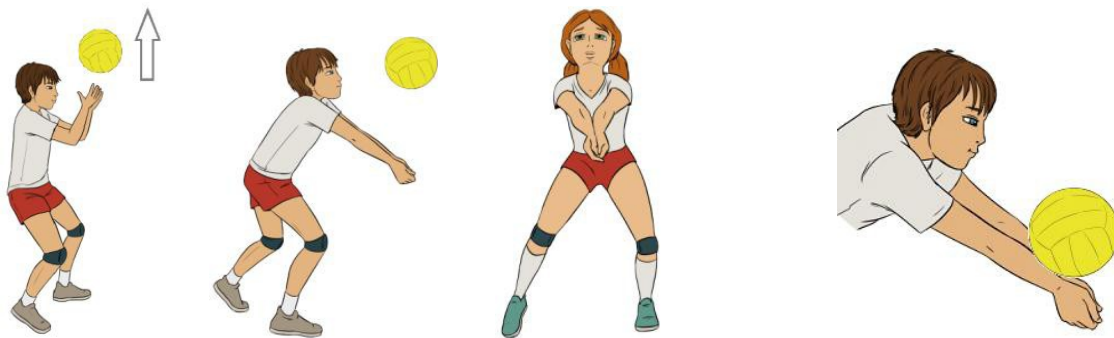
CELE SZCZEGÓŁOWE W ZAKRESIE:

- **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 naśladowcza: "lustro".  Naśladowanie ruchów kolegi "jak w lustrze", np: postawa siatkarska, ułożenie RR do odbicia oburącz górnego i dolnego oraz krok dostawny.	
	2. Ćwiczenia przygotowujące.  Dzieci przemieszczają się na drugą stronę sali i jednocześnie wykonują:  – prowadzenie piłki prawą i lewą nogą, powrót tak samo,  – toczenie piłki prawą i lewą dłonią,	W poprzek sali.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- toczenie piłki prostymi, złączonymi RR (jak do odbicia oburącz dolnego),</li> <li>- przekładanie piłki pod udem uniesionego kolana,</li> <li>- przekładanie piłki pod udem, podczas wypadów w przód,</li> <li>- toczenie piłki głową na czworakach.</li> </ul>	
<p>ćwiczenia analityczne 10m</p>	<p>3. Nauczanie. Chwyty i odbicia oburącz dolne z własnego podrzutu i po koźle.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pionowy rzut oburącz od dołu, chwyt na wysokości bioder,</li> <li>- pionowy rzut oburącz od dołu, odbicie oburącz dolne nad siebie, chwyt,</li> <li>- pionowy rzut oburącz od dołu, po koźle chwyt na wysokości bioder,</li> <li>- pionowy rzut oburącz od dołu, po koźle odbicie oburącz dolne nad siebie, chwyt.</li> </ul>	<p>W "rozsypance".</p>
<p>ćwiczenia syntetyczne 10m</p>	<p>4. Nauczanie. Odbicia oburącz dolne i górne z podrzutu kolegi.</p> 	

		<p>Dwójkami, około 2,5m od siebie.</p> <p>Piłka na dwójkę</p>
	<p>5. Konkurs odbić oburącz górnych i dolnych:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- (1) Rzuć piłkę oburącz znad głowy. (2) Odbij oburącz górnym nad siebie i złap.</li> <li>- (1) Rzuć piłkę oburącz od dołu. (2) Odbij oburącz dolnym nad siebie i złap.</li> <li>- Która dwójka w czasie 2 min wykona ćwiczenie z najmniejszą liczbą błędów - "piłka nie spada"?</li> </ul>	
<p>część końcowa 5m</p>	<p>5. Ćwiczenia rozciągające, z piłką.</p> <p>Leżenie tyłem, kolana ugięte, stopy na parkiecie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- podciąganie prawego kolana pod klatkę piersiową z jednoczesnym przechwytem piłki za prawym udem,</li> <li>- druga strona tak samo.</li> </ul> <p>Leżenie tyłem, prawa noga prosta w pionie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- przesuwanie piłki do prawej stopy,</li> <li>- druga strona tak samo.</li> </ul>	<p>Każdy z piłką.</p> <p>W "rozsypanie".</p>



Bibliografia: Młodzieżowa Akademia Siatkówki