
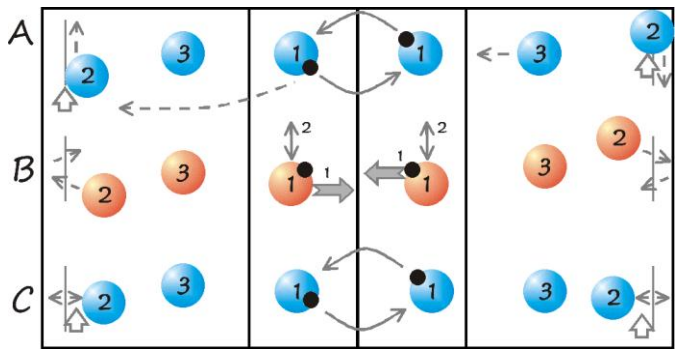
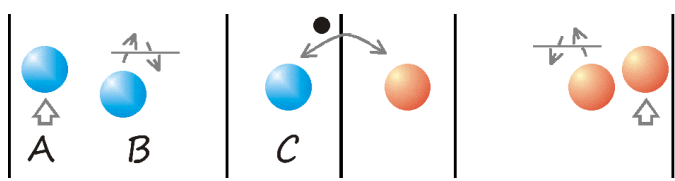


Tok	3-04. Wyścig rzędów i tor przeszkód	Uwagi
rozgrzewka 3'	<p>44-1. Zabawa orientacyjna ze skakanką: "Pan Sobieski"</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ze skakanką na linii bocznej. W miejscu podskakuj - biegnij "rowerkiem" przez skakankę. - Z piłką. Kozłuj i krokiem dostawnym przemieszczaj się do przeciwnej linii bocznej. Zamień z kolegą piłkę na skakankę. Teraz ty ćwiczysz na linii bocznej ze skakanką a on kozłuje do przeciwnej linii. - Na sygnał trenera ustawcie się we wskazanym miejscu boiska, np.: na linii końcowej lub w polu ataku itd. Tam wykonujcie podskoki na skakance i podskoki z piłką śpiewając rymowankę: "Pan Sobieski miał trzy pieski: czerwony, zielony, niebieski". 	<p>Trójkami, jedna piłka i dwie skakanki na trójkę.</p> <p>Ustawienie: równoległe do siatki, dwóch ze skakanką na przeciwnych liniach bocznych, jeden z piłką między nimi.</p>
7"	<p>44-2. Ćwiczenia przygotowujące i rozgrzewające.</p> <ul style="list-style-type: none"> - (1) Ze skakanką. Ćwiczenia w podskokach. - (2) Ze skakanką. Ćwiczenia gibkości. - (3) Z piłką. Ćwiczenia koordynacyjne w truchcie. <p>Przykładowe zadania dla (1), skoki ze skakanką: -podskoki obunóż ("żabki"), -podskoki na jednej nodze (2x2), -podskoki obunóż ("krzyżaki"), -własne pomysły dzieci naśladowane później przez grupę.</p> <p>Zadania dla (2), skakanka złożona do 1/4 długości, trzymana oburącz: -przechodzenia nad skakanką w przód i w tył, -krążenia tułowia z ramionami nad głową, -przenoszenie skakanki nad głową w tył - za plecy i w przód, ramiona proste, -skłony boczne łączone z wypadami bocznymi.</p> <p>Zadania dla (3), z piłką: -kozłowanie z jednoczesnymi uderzeniami o pośladki i krążeniami wolnego ramienia, -prowadzenie piłki nogami i obustronne krążenia ramion, -prowadzenie piłki podeszwą stopy i klaskanie z przodu i z tyłu tułowia.</p>	 <p>Ustawienie i zmiany ról jak w ćwiczeniu poprzednim.</p>
ćwiczenia analityczne 8'	<p>44-3. Wyścigi rzędów.</p>  <ul style="list-style-type: none"> - (1) Z piłką, przy siatce. Po wykonaniu zadania z piłką przebiegnij na linię końcową swojego boiska - do zadania ze skakanką. - (2) Ze skakanką. Po wykonaniu zadania ze skakanką zajmij miejsce w kolejce do piłki. - (3) Czekaj w kolejce aż kolega wykona zadanie przy siatce i poda ci piłkę. <p>Przykładowe zadania z piłką i ze skakanką w kolejnych wyścigach:</p> <p>wyścig A</p> <ul style="list-style-type: none"> - (1) Jednocześnie przerzućcie piłki nad siatką. Złapcie piłkę rzuconą z drugiej strony. Jeśli choćby jedna piłka spadnie musicie powtórzyć przerzut. Po drugim błędzie już nie powtarzacie. Złapaną piłkę podaj koledze z kolejki. (2) Przeskakuj obunóż w bok nad leżącą skakanką. Zrób cztery przeskoki. <p>wyścig B</p> <ul style="list-style-type: none"> - (1) Jednocześnie z własnego podrzutu odbijcie nad siatką. Piłkę lecącą z drugiej strony odbij nad siebie i złap. W przypadku błędu - obowiązkowa jedna powtórka. (2) Na czworakach, przejdź nad leżącą skakanką 4 razy. <p>wyścig C</p> <ul style="list-style-type: none"> - (1) Z siadu prostego odbij nad siatką. Wstań i złap piłkę odbitą z drugiej strony. (2) Przeskakuj obunóż nad skakanką w przód i w tył - 4 przeskoki. 	<p>Trójki łączą się w zastępy 6-osobowe.</p> <p>Ustawienie: 3 po jednej stronie siatki trzech po drugiej stronie - w rzędach.</p> <p>Piłka u pierwszego w rzędzie, skakanka na linii końcowej (9m).</p> <p>W każdym wyścigu dzieci wykonują 3 "okrążenia" 3 pełne zmiany.</p> <p>Współpraca w 6-osobowym zastępie.</p>

<p>ćwiczenia syntetyczne 10'</p>	<p>44-4. Tor przeszkód.</p>  <p>Stacja A. Ćwiczenia skoczności ze skakanką. Seria 12-16 podskoków Stacja B. Ćwiczenia w podporach. Stacja C. Zadania z piłką przy siatce. Odbicia nad siatką. Przykładowe ćwiczenia w kolejnych obwodach. Na stacji A: – podskoki obunóż ("żabki"), -jednonóż ("rowerek"), -obunóż ("krzyżaki"). Na stacji B: – z leżenia przodem przetoczenia po skakance, na przemian 2x w kierunku siatki, 1x w kierunku linii końcowej, powtórz to samo, – w podporze tyłem przechodzenia rękami i nogami nad skakanką 6x, – przeskoki zajęcze (w przysiadzie podpartym) w bok nad skakanką 6x Na stacji C: – odbijaj nad siatką z kolegą po drugiej stronie siatki na jedno odbicie - 5x, – odbij dwa razy: przyjmij górnym, przebij dolnym - 5x, – złap i z własnego podrzutu przebij oburącz w wyskoku- 5x.</p>	<p>Ustawienie jak w ćwiczeniu poprzednim.</p> <p>Dzieci wykonują zadania w formie ścistej.</p> <p>Każdy obwód dzieci pokonują 3-krotnie.</p> <p>Uwagi: – jeśli kolega nie skończył swojego zadania poczekaj, aż skończy, – nie spiesz się wykonując swoje zadania.</p>
<p>ćwiczenia globalne 10'</p>	<p>44-5. Gra: "trójkami", "przegrywamy - odpadamy" na jedno odbicie.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Zagrywaj odbiciem oburącz zza linii ataku. – W czasie akcji, po każdym przebiciu piłki zejdź z boiska i ustaw się za linią końcową (3m). Kolejne przebicie w akcji musi zrobić następny z drużyny. – Jeśli popełnisz błąd, to opuszczasz grę. Przejdź na linię 9m i wykonaj zadanie dodatkowe ze skakanką. Następna akcja koledzy będą grać we dwójkę. A jeśli odpadnie kolejny z trójki, to w grze pozostanie tylko jeden. – Seta wygrywa trójka, która wyeliminuje wszystkich zawodników trójki przeciwnej. 	<p>Boisko 3x3m.</p> <p>Zadanie dodatkowe - ze skakanką na linii końcowej (9m).</p> <p>Każdy mecz to 5 setów.</p>
<p>część końcowa 2'</p>	<p>44-6. Ćwiczenia rozciągające ze skakanką.</p> <p>Siad rozkroczny, kolana proste, skakanka złożona na 1/4.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Skłon w przód do jednej nogi, zahacz skakankę za stopę. – Przesuwaj skakankę po parkiecie pod nogą od uda do stopy. – Zahacz skakanką za stopę, delikatnie przyciągnij skakankę do siebie i unosząc prostą nogę w górę. 	