

Tok	1-01. Postawa siatkarska, zabawy	Uwagi
Tok	Treść	Uwagi
rozgrzewka 15'	01-1. Zabawa naśladowcza: "pokaż jak". <ul style="list-style-type: none"> - chodzi baletnica, następnie jak chodzi zawodnik sumo, - stoi surykatka, a jak leniwiec, - chodzi żołnierz, jak skrada się detektyw, - rośnie brzoza, a jak leszczyna, - biega pies pudelek, jak chodzi stary niedźwiedź, - kręci się wiertło, a jak duży wiatrak, - skacze kangur i żabka. 	W rozsypce, dzieci realizują ruchowo słowa nauczyciela.
	01-2. Zabawa naśladowcza: "figurka na gazecie" Każde dziecko dostaje dużą kartkę z gazety, którą rozkłada w dowolnym miejscu, następnie przemieszcza się truchtem pomiędzy gazetami. Na hasło: "baletnica", zajmuje miejsce na dowolnej gazecie i przyjmuje postawę baletnicy. Zabawę powtarzamy kilkakrotnie, za każdym razem zmieniając naśladowaną postać: zawodnika sumo, surykatki, leniwca, żołnierza, detektywa, brzozy, krzaka leszczyny itd.	Uwaga! Śliska gazeta!
	01-3. Ćwiczenia przygotowujące: <ul style="list-style-type: none"> - krążenia kulką wokół bioder (w prawą i w lewą stronę), - krążenia wokół głowy, - ósemki pomiędzy nogami, - przekładanie kulki pod uniesionym prawym i lewym kolaniem. 	Każde dziecko zabiera swoją kartkę z gazety i zwiija ją w kulkę.
ćwiczenia analityczne 10'	01-4. Rzuty papierową kulką. Rzuty jednoręcz na drugą stronę sali z pozycji: baletnicy, zawodnika sumo, surykatki, leniwca itd. Przemieszczanie po kulkę: wypady z krążeniem RR w tył, wieloskoki z naprzemiennym wymachem RR, podskoki obunóż z zamachem ramion, obrót na środku dystansu, czworakowanie, "raczki".	Wzdłuż dłuższego brzegu sali, każdy z kulką. Pytanie do uczniów: - z której pozycji (wysokiej czy niskiej) łatwiej jest rzucić kulkę?
ćwiczenia syntetyczne 10'	01-5. Rzuty i chwyt w dwójkach: <ul style="list-style-type: none"> - rzuty i chwyt w postawie baletnicy, później w postawie zawodnika sumo, - rzuty i chwyt w postawie surykatki, później w postawie leniwca, - rzuty i chwyt w postawie żołnierza, później w postawie detektywa, - rzuty i chwyt w postawie siatkarskiej. 	Dwójkami, piłka na dwójkę, naprzeciwko, około 3m od siebie.
	01-6. Konkurs rzutów w parach. Rzuty i chwyt kulki w postawie siatkarskiej, <ul style="list-style-type: none"> - która para, w czasie 2 min wykona najwięcej rzutów i chwytów (bez upadku kulki na parkiet) ? 	Ustawienie: jak poprzednio.
część końcowa 5'	01-7. Ćwiczenia rozciągające i oddechowe. <ul style="list-style-type: none"> - Pokaż jak: kot wypręża grzbiet, toczą się kuleczki, składa się cyrkiel itp. - Pokaż jak: wieje wiatr, wyje wilk, dmuchasz piórko itp. 	Ustawienie: w "rozsypce".