

Temat 43 Zabawy z piłką.

Uczeń wykonuje kozłowanie piłki w miejscu i ruchu, rzuca do celu, demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne.

Do ćwiczeń będzie potrzebna piłka koszykowa, może być nożna siatkowa lub inna. Fragment bezpiecznej ściany (bez okien, lamp, itp.). Pachołki lub kamienie, kije. Wiadro lub kosz, szarfa.

Część wstępna: rozgrzewka według inwencji ucznia

Część ogólna

1. Odbicia o podłogę piłki prawą i lewą ręką – odbijaj piłkę o podłogę prawą ręką 3 razy a następnie przekaz piłkę kozłem do lewej ręki i też odbij 3 razy – 5 powtórzeń.
2. Kozłowanie piłki wokół własnego ciała – podobnie jak w poprzednim ćwiczeniu odbijamy piłkę o podłogę prawą i lewą ręką, starając się aby piłka okrążyła nasze ciało. Ćwiczenie wykonujemy w lewą i prawą stronę po 5 powtórzeń.
3. Odbicia kozłem o ścianę – stajemy w odległości ok. 3m od ściany, następnie oburącz rzucamy piłkę o podłogę kozłem tak aby piłka odbita od ściany wróciła do nas – 8 powtórzeń 3 serie.
4. Rzuty do celu – połóż na ziemi wiadro lub kosz, szarfę ewentualnie narysuj koło na ziemi. Z odległości ok. 2m staraj się trafić do środka na zmianę prawą i lewą ręką rzucając z wysokości obręczy barkowej. Po każdym rzucie zwiększaj odległość - 4 serie
5. Slalom – wytycz tor z 10 pachołków, kamieni lub patyków oddalonych od siebie o ok. 1m
 - prowadzisz piłkę prawą ręką między pachołkami - 4 serie
 - prowadzisz piłkę lewą ręką między pachołkami - 4 serie
 - prowadzisz piłkę na zmianę lewą i prawą ręką między pachołkami, tak żeby piłka była w ręce, która jest najdalej od pachołka - 4 serie

Pomocny link do zabaw

<https://www.youtube.com/watch?v=umyjvulRVvw>

<https://www.youtube.com/watch?v=-e4DqR8-GQg>

