

Temat 43 Zabawy z piłką.

Uczeń wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych, opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych, wykonuje kozłowanie piłki w miejscu i ruchu, rzuca do celu.

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 podłoże piłki prawą i lewą ręką – odbijaj piłkę o podłoże 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 podłoże 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 podłoże 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>

