

## OBSZAR PIERWSZY

Anna Kasperek

### PIŁKA SIATKOWA

Temat : „ MÓJ PIERWSZY TRENING ” – mini piłka siatkowa dla przedszkolaków.

#### Cele główne:

- Wzmacnianie ogólnej sprawności fizycznej
- Doskonalenia koordynacji ruchowej

#### Umiejętności:

- Poprawne wykonywanie ćwiczeń.

#### Cele wychowawcze:

- Współdziałanie w grupie w celu poprawnego wykonania ćwiczeń

Miejsce ćwiczeń – Hala sportowa ZSO w Zatorze

Czas trwania – 45 min

Liczba ćwiczących –18

Wiek ćwiczących – oddział przedszkolny 4-6 lat.

Sprzęt i przybory: piłki do mini siatkówki, materace, obręcz, hula-hop, ławeczki, siatka na wysokości 1,5 m.

TOK	OPIS ĆWICZEŃ	UWAGI	UWAGI ORGANIZACYJNE
<b>Część I wstępna</b> Czynności organizacyjne	1.Zbiórka, powitanie. 2.Podanie zadań lekcji.	Uczniowie odpowiadają na pytanie: czym charakteryzuje się siatkówka i co potrzebne jest do przeprowadzenia treningu.	Uczniowie ustawieni w szeregu.
Zabawa ożywiająca	„ Zbieraj piłki”. Na sygnał uczniowie zbierają piłki rozrzucone po sali, każdy może wziąć tylko jedną piłkę i odłożyć ją na materac swojej drużyny. Wygrywa drużyna która zbierze najwięcej piłek.		Piłki rozrzucone są po całej Sali. Uczniowie podzieleni na 4 grupy.
Ćwiczenia koordynacyjne	1. Podrzuci i złap piłkę. 2. Podrzuci i złap piłkę po koźle. 3. Podrzuci i złap piłkę po	Nauczyciel zwraca uwagę by wyrzut piłki wykonany był z	Każdy uczeń posiada 1 piłkę, ustawienie w dowolnym miejscu

	wykonaniu obrotu.	półprzysiadu a dłonie ułożone w tzw. koszyczek	na sali.
Ćwiczenia rzutne	1. Uczniowie rzucają piłkę , pojedynczo do hula hop, które trzymane przez nauczycieli po przeciwnej stronie siatki. Wygrywa drużyna, która trafi najwięcej razy.		Uczniowie ustawieni w 4 rzędach, twarzą do siatki, każdy ma piłkę. Czas ćw. 1 min
	2.Uczniowie rzucają piłkę do siebie przez siatkę.	Nauczyciel zwraca uwagę na odp. ułożenie dł.	Ustawienie w parach, po obu stronach siatki.
Ćwiczenia zręcznościowe	Uczniowie turlają piłkę po ławce jednorącz a następnie wykonują rzut do hula hop, które trzymane jest przez nauczyciela po drugiej stronie siatki.	Dłoń otwarta toczy piłkę	Ust. 4 rzędy prostopadle do siatki.
Ćwiczenie uspokajające	Uczniowie rzucają piłką do obręczy zamontowane j na wysokości ok.2 m.		Uczniowie ust.w jednym rzędzie na środku Sali. Każdy z piłką
Zakończenie lekcji	Zbiórka, pożegnanie, wręczenie pamiątkowych medali .	Nauczyciel gratuluje ukończenia „Pierwszego treningu”	