



Radosna siatkówka a

Piotr Wróblewski

**Jak wprowadzić
dzieci w świat
gier
zespołowych**

Podstawa programowa kształcenia ogólnego dla szkół podstawowych

- ❖ Uczeń uczestniczy w zajęciach rozwijających sprawność fizyczną, zgodnie z regułami
- ❖ Uczeń potrafi: chwytać piłkę, rzucać nią do celu i na odległość, toczyć ją i kozłować



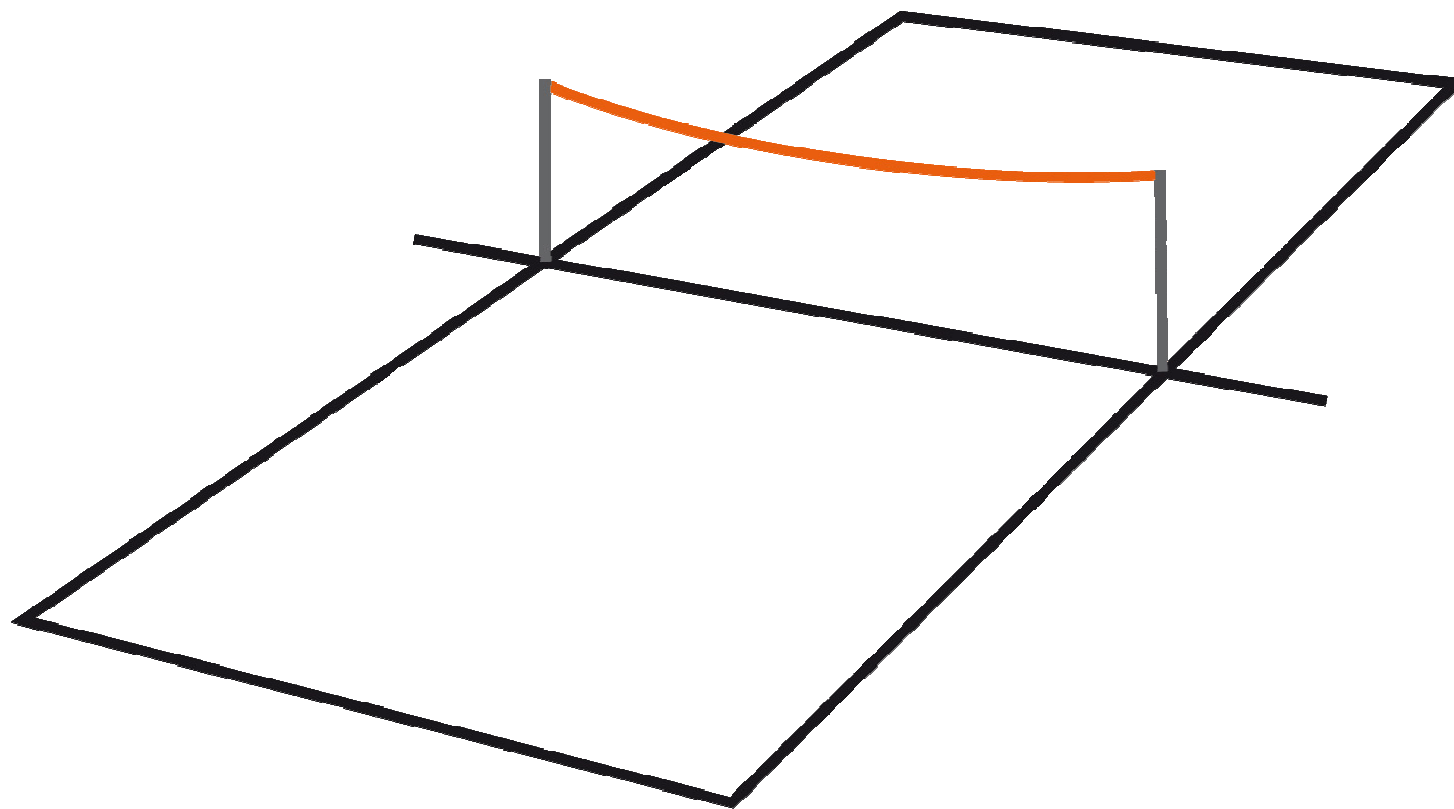
Gąbczaste piłki



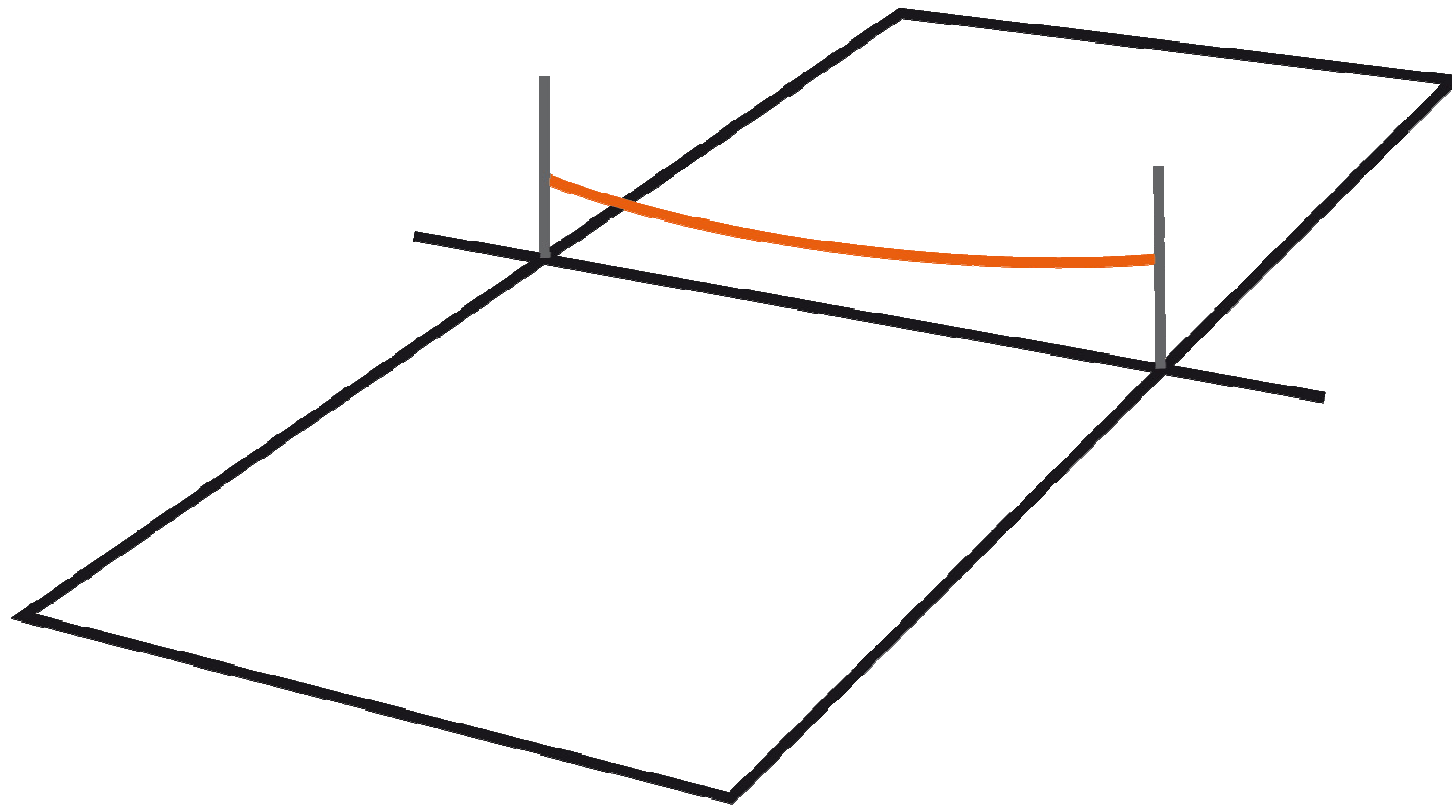
Elastyczna taśma zamiast siatki



Uprozczone boisko



Obniżona siatka

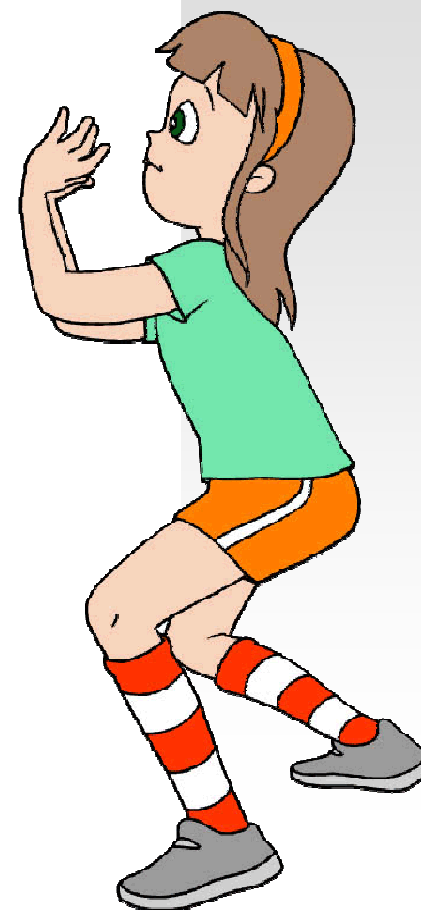


Zeszyt metodyczno-szkoleniowy dla klas 1-3



Opis techniki

- ❖ Nogi w lekkim rozkroku, stopy równoległe lub jedna noga wysunięta do przodu
- ❖ Ugięte kolana – ćwiczący jest w lekkim przysiadzie
- ❖ Ręce ugięte i uniesione na wysokość klatki piersiowej – przygotowane do odbicia piłki
- ❖ Tułów nieznacznie pochylony

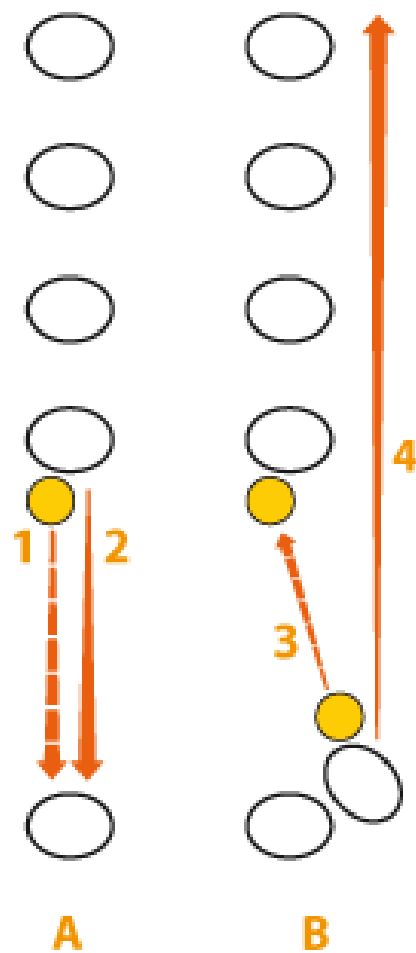


Opis zabaw, gier i ćwiczeń

- ❖ Ćwiczący ustawieni w dwójkach naprzeciwko siebie. Jeden ćwiczący rzuca piłkę sposobem dolnym, drugi ćwiczący w siadzie skrzyżnym chwytą piłkę i rzuca sposobem górnym



Rysunki ćwiczeń



Akademia siatkówki



www.akademiasiatkowki.com.pl

