

# ŚWIETLICA ŚRODOWISKOWA - ZAJĘCIA Z PIŁKI SIATKOWEJ

PROWADZĄCY - HOŁOSYNIUK WOJCIECH  
TERMIN ZAJĘĆ - PIĄTKI 15<sup>30</sup> - 17<sup>30</sup>



## **Cele zajęć:**

1. *Kształtowanie sprawności ogólnej i specjalnej z zakresu piłki siatkowej.*
2. *Doskonalenie sprawności kondycyjnej i koordynacyjnej.*
3. *Doskonalenie elementów technicznych z zakresu piłki siatkowej.*
4. *Zbogacenie uczniów w wiadomości dotyczące przepisów gry i sędziowania.*

## **Zadania ogólne zajęć:**

1. *Doskonalenie cech motorycznych: szybkości, zwinności, gibkości, skoczności, siły.*
2. *Ćwiczenia wpływające na kształtowanie prawidłowej postawy ciała.*
3. *Nauka elementów techniki.*
4. *Eliminowanie błędów dotyczących techniki gry.*
5. *Nauka współpracy w zespole.*
6. *Rozwijanie zamiłowania do gry w piłkę siatkową.*
7. *Stworzenie warunków do rekreacji fizycznej.*

