

Gimnastyka

dla młodszych i starszych ☺

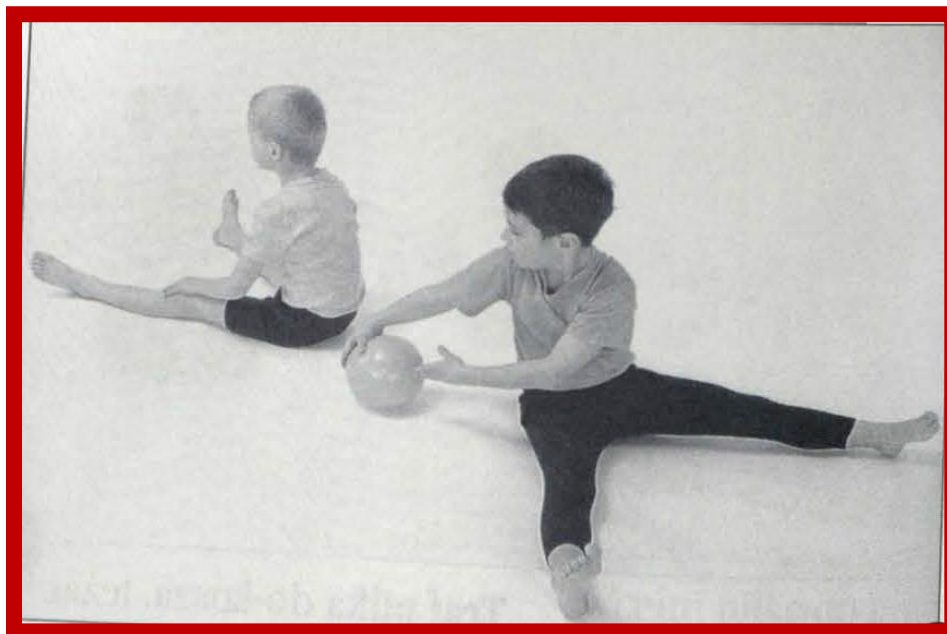
część 3



mgr Agnieszka
Sztochman

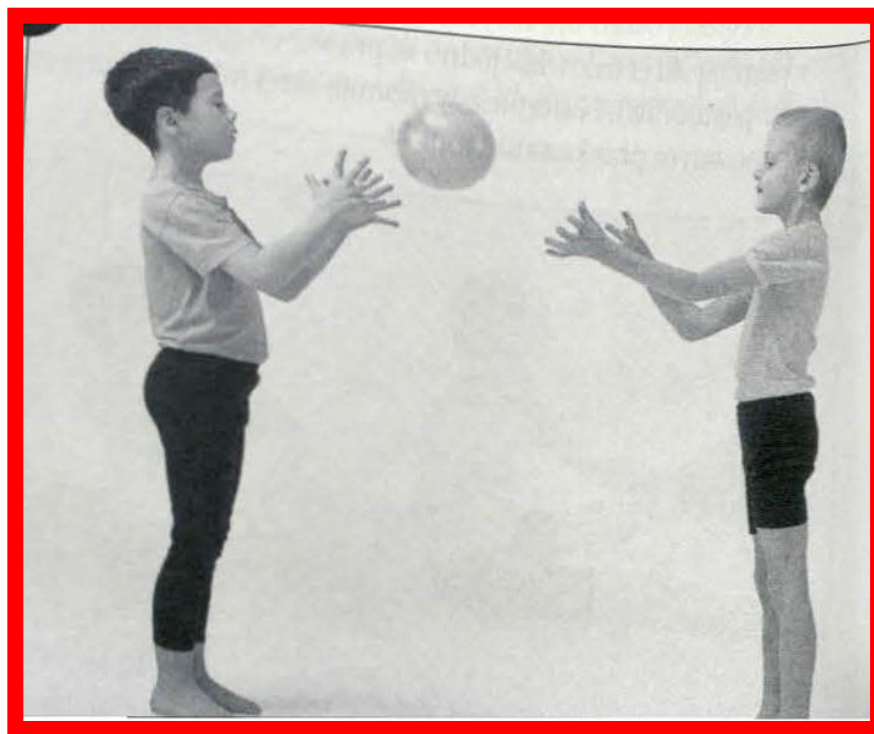
PODANIA PIŁKI *BOKIEM* Z POŁOŻENIEM JEJ ZA SOBĄ

Dzieci siedzą z nogami wyprostowanymi w rozkroku tyłem do siebie w odległości około 1,5 m. Między nimi na podłodze leży piłka. Jedno dziecko wykonuje skręt tułowia w prawo z pochyleniem w tył, bierze w dłonie piłkę, wykonuje mocny skręt tułowia w lewo i kładzie piłkę na podłodze między sobą a kolegą. Następnie, w podobny sposób, ćwiczenie wykonuje partner.



PODANIA PIŁKI DO SIEBIE

Dzieci stoją naprzeciwko siebie i rzucają do siebie piłkę.



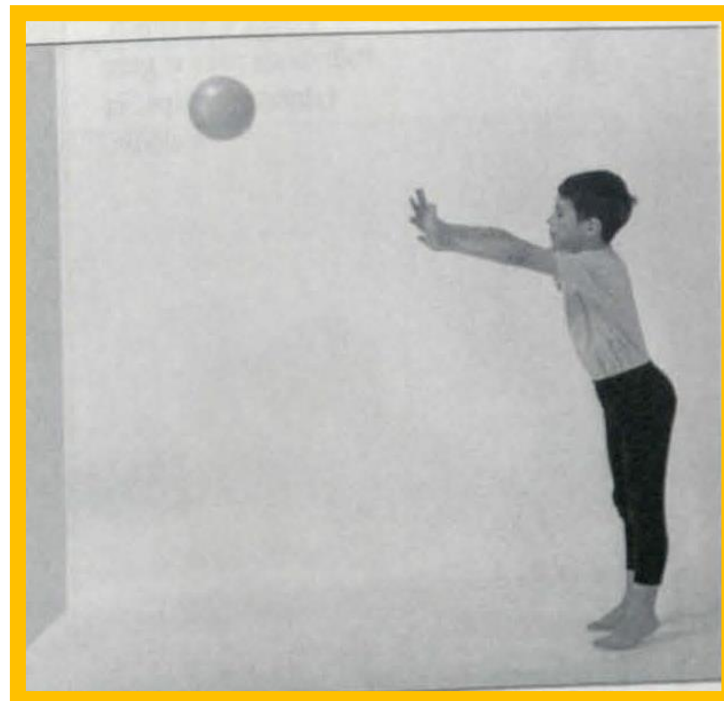
KTO DORZUCI PIŁKĘ DO ŚCIANY ...

Dzieci stoją naprzeciwko ściany (w odległości około 1,5 m) z piłkami w dłoniach. Rzucając piłkę przed siebie, starają się aby doleciała do ściany.

Odmiany:

Rzut piłki wykonywany jest:

- **sprzed piersi**
- **znad głowy**
- **od dołu,**
- **jednorącz**



RZUĆ W GÓRĘ I ZŁAP PIŁKĘ

Dzieci stoją z piłkami w dłoniach. Rzucają piłkę w górę i starają się złapać w dłonie opadające piłki.

Ćwiczenie można wykonywać również w siadzie.

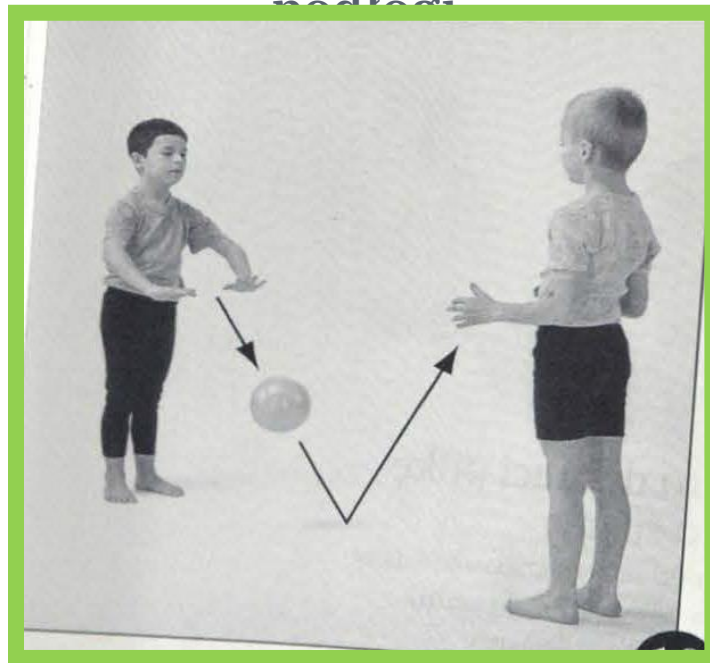


RZUTY PIŁKI Z ODBICIEM O PODŁOGĘ

Dzieci stoją przodem do siebie w odległości około 2 m.

Jedno dziecko trzyma w dłoniach piłkę rzucają piłkę do siebie tak, aby przed złapaniem przez drugie dziecko piłka odbiła się od

podłogi



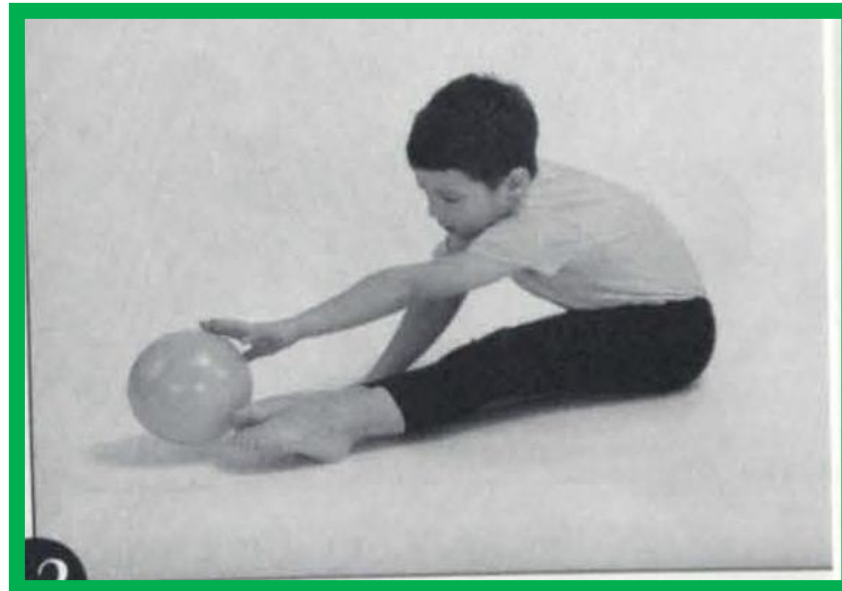
TOCZENIE PIŁKI WOKÓŁ SIEBIE

Dzieci siedzą z nogami wyprostowanymi i złączonymi .

Dziecko trzyma dłońmi leżącą na podłodze przy biodrach piłkę.

Dzieci toczą piłkę po podłodze wokół bioder i wyprostowanych nóg.

Po wykonaniu 3 okrążeń piłki w jedną stronę należy wykonać następne 3 okrążenia w stronę przeciwną.

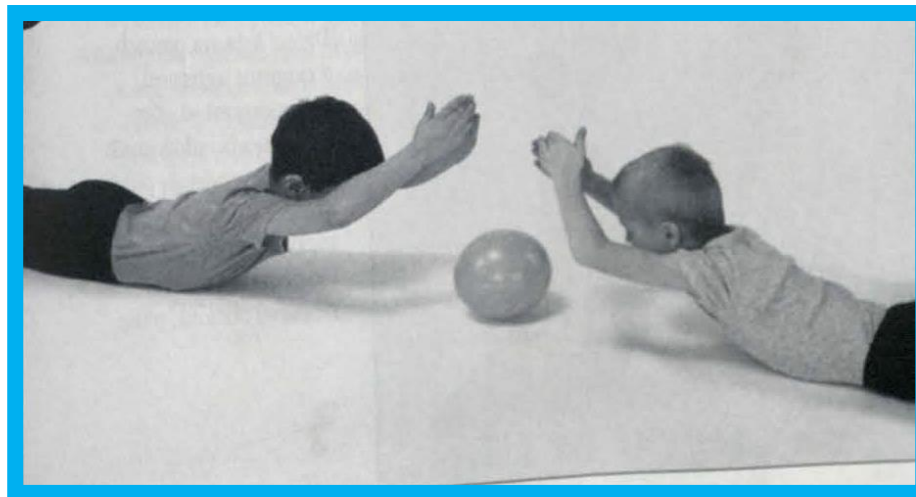


KŁAŚNIJ W DŁONIE NAD PIŁKĄ

Dzieci leżą na brzuchach naprzeciwko siebie w odległości wyciągniętych rąk.

Między nimi na podłodze leży piłka. Trzymają ręce wyprostowane, wyciągnięte w bok i uniesione nad podłogę. W tempie dyktowanym przez rodzica wykonują następujące ruchy.

- na 1 - przenoszą ręce w przód z klaśnięciem w dłonie nad piłką,
- na 2 - przenoszą ręce w bok.

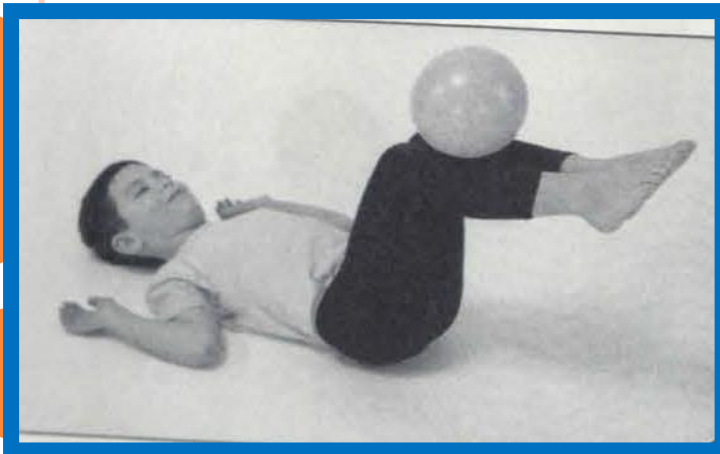


UTRZYMAJ PIŁKĘ

Dzieci leżą na plecach z nogami ugiętymi, uniesionymi nad podłogę.

Na ustawionych poziomo podudziach dziecko kładzie sobie piłkę.

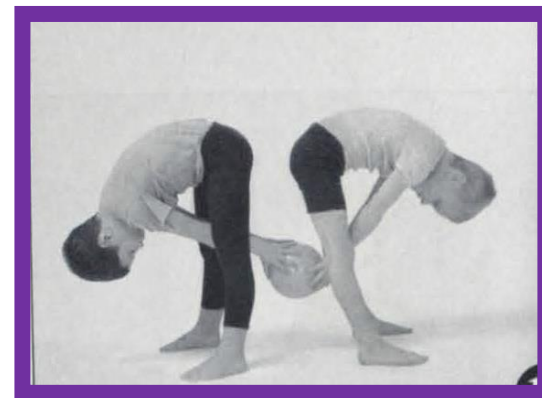
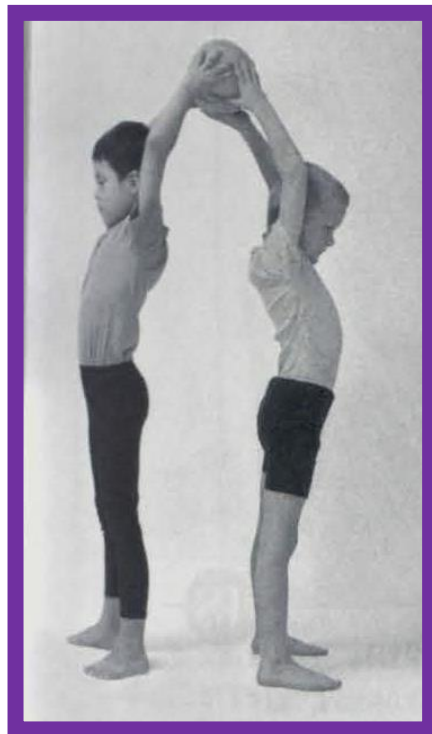
Starają się najdłużej utrzymać piłkę na nogach.



PODANIA PIŁKI DOŁEM I GÓRĄ

Dzieci stoją tyłem do siebie w rozkroku w odległości około 0,5 metra

Jedno dziecko trzyma w dłoniach piłkę. Oboje unoszą ręce w górę, przekazując piłkę do rąk partnera, a następnie wykonują skłon tułowia w przód, przekazując piłkę między nogami w ręce kolegi.



Dziękuję Wam za poświęcony czas 😊

Bardzo się cieszę, że tak pięknie

ćwiczyście 😊

