

GIMNASTYKA DLA MŁODSZYCH I STARSZYCH ☺

CZEŚĆ 1

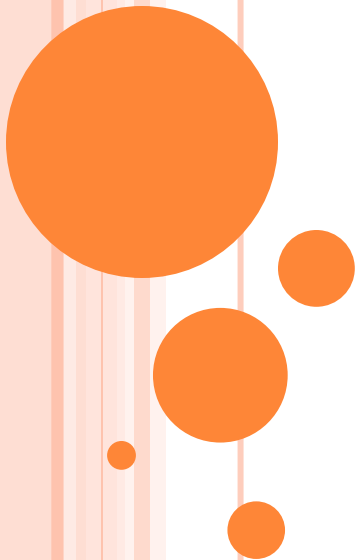
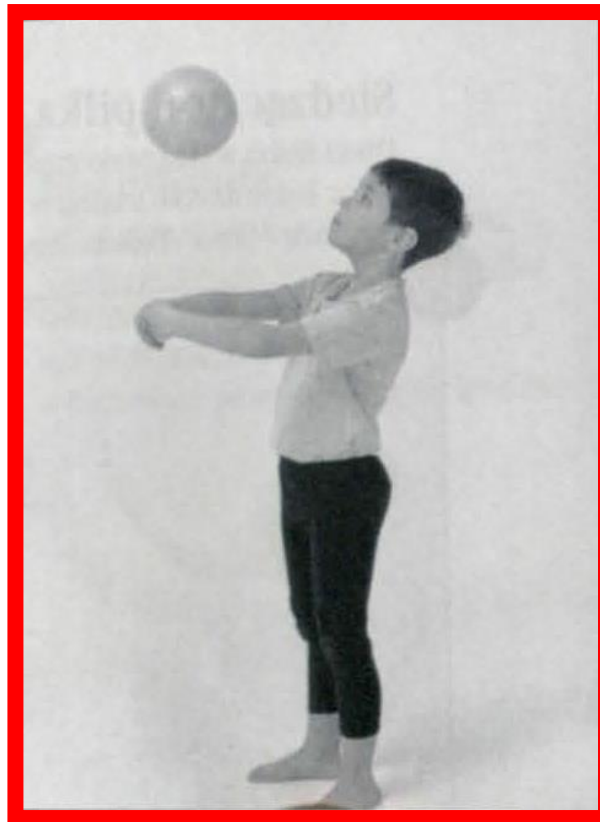


mgr Agnieszka Sztochman

PIŁKA DO KOSZA

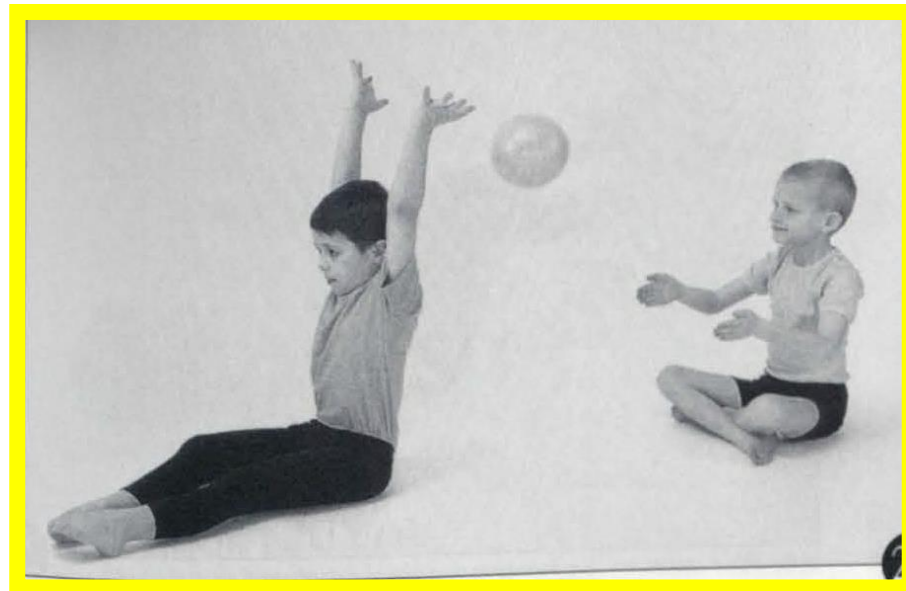
Dzieci stoją z piłkami w dłoniach. Wykonują rzut piłki w górę, a następnie uginają ręce przed sobą, tworząc z nich kółko „kosz”.

Opadająca piłka powinna trafić do „kosza” i spaść na podłogę.



RZUTY PIŁKI ZA SIEBIE

Jedno dziecko siedzi w siadzie skrzyżnym. Drugie siedzi tyłem do partnera w odległości około 2 m z wyprostowanymi nogami. Trzyma w wyciągniętych w górę rękach piłkę. Nie uginając rąk, rzuca piłkę w stronę kolegi. Po złapaniu piłki przez partnera oboje wykonują „w tył zwrot” i ćwiczenie powtarza drugie dziecko



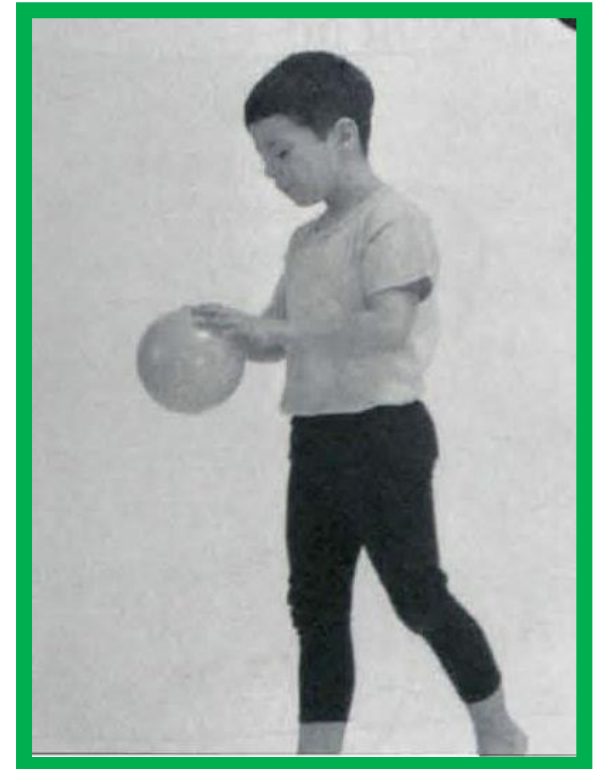
KOZŁOWANIE

Dzieci stoją , trzymając w dłoniach piłkę

Chodzą po pokoju kozłując piłkę

Odmiany:

- kozłowanie piłki prawą ręką
- kozłowanie piłki raz prawą raz lewą ręką

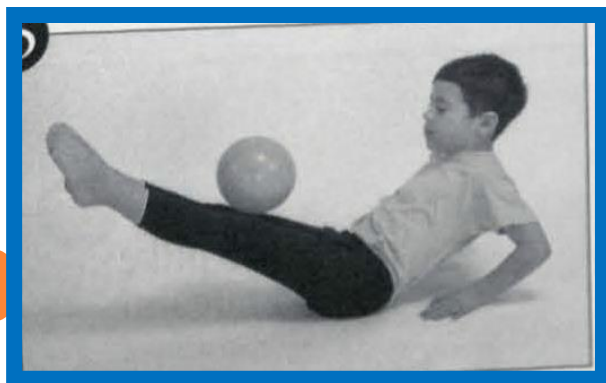


PIŁKA TOCZY SIĘ PO NOGACH

Dzieci siedzą z nogami wyprostowanymi i złączonymi.

Na nogach, przy stopach leży piłka.

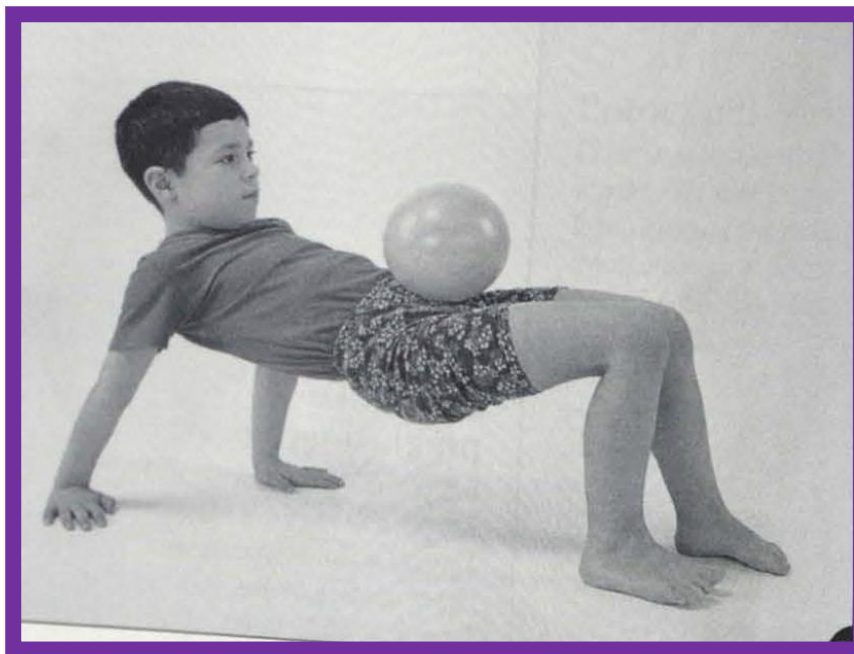
Unoszą wyprostowane nogi w górę i piłka toczy się po nogach w stronę bioder, a następnie unoszą biodra (wykonując podpór tyłem) i piłka toczy się po nogach do stóp. Starają się, by piłka nie spadła z nóg.



RAKI Z PIŁKĄ NA BRZUCHU

Dziecko stoi w podporze tyłem z nogami ugiętymi.

Biodra powinny być uniesione wysoko. Na brzuchu, w okolicach stawów biodrowych leży piłka. Dziecko chodzi po pokoju w podporze tyłem, starając się utrzymać piłkę na brzuchu.



DZIĘKUJĘ ZA SPĘDZONY CZAS

I ZAPRASZAM NA KOLEJNE

ZABAWY Z GIMNASTYKĄ 😊

