GIMNASTYKA

DLA MŁODSZYCH I STARSZYCH ☺

CZĘŚĆ 2

mgr Agnieszka Sztochman

Czyja piłka dalej

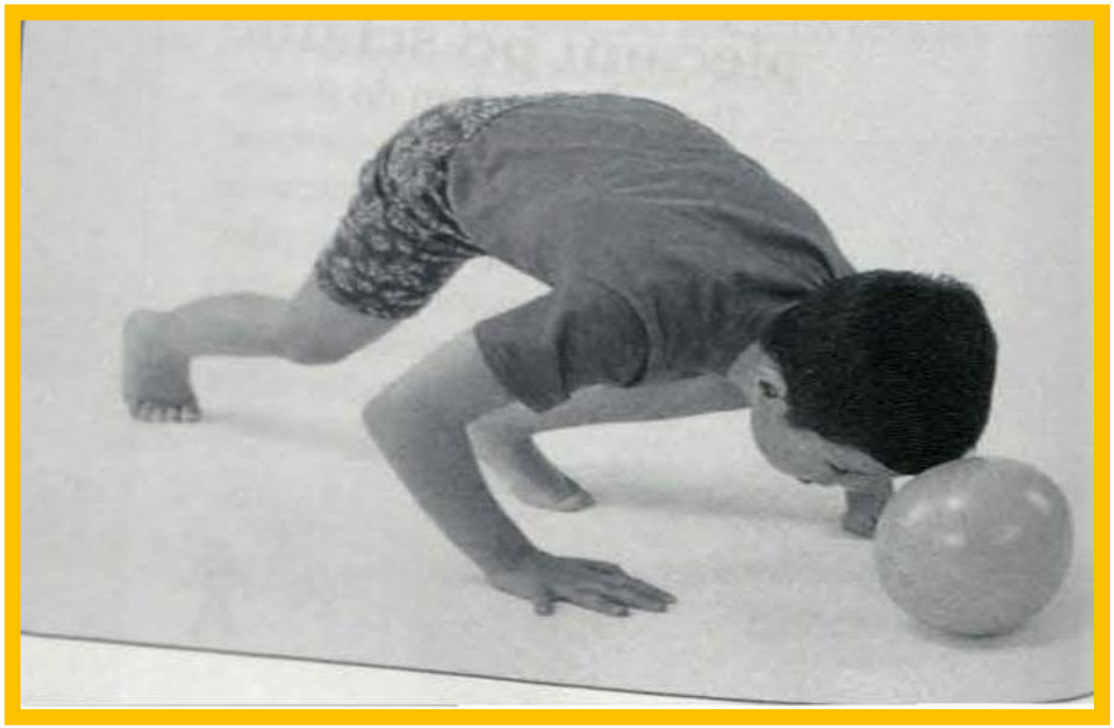
Dzieci ustawione w klęku podpartym. Przed nimi na podłodze leżą piłki. Nie odrywając dłoni ani kolan od podłogi, uginając ręce, uderzają piłkę czołem. Starają się, aby piłka potoczyła się jak najdalej.

Zabawę wygrywa ten, czyja piłka potoczy się dalej

Żuki toczące kulki

Dzieci chodzą na czworakach, popychając głową piłkę.

Piłka powinna być popychana czołem.

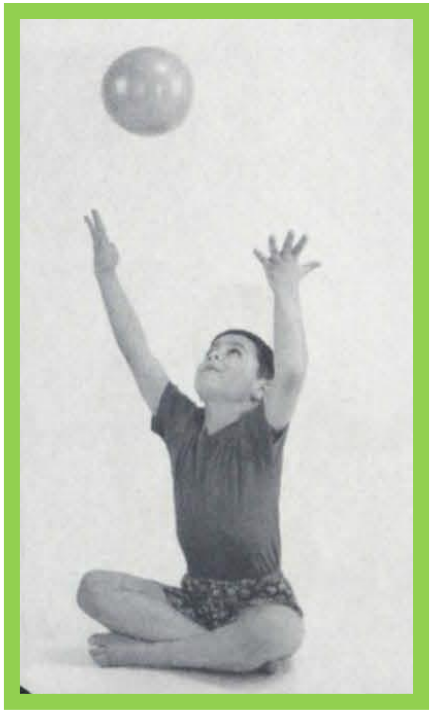


Rzuć piłkę do sufitu

Dzieci siedzą w siadzie skrzyżnym z piłkami w dłoniach.

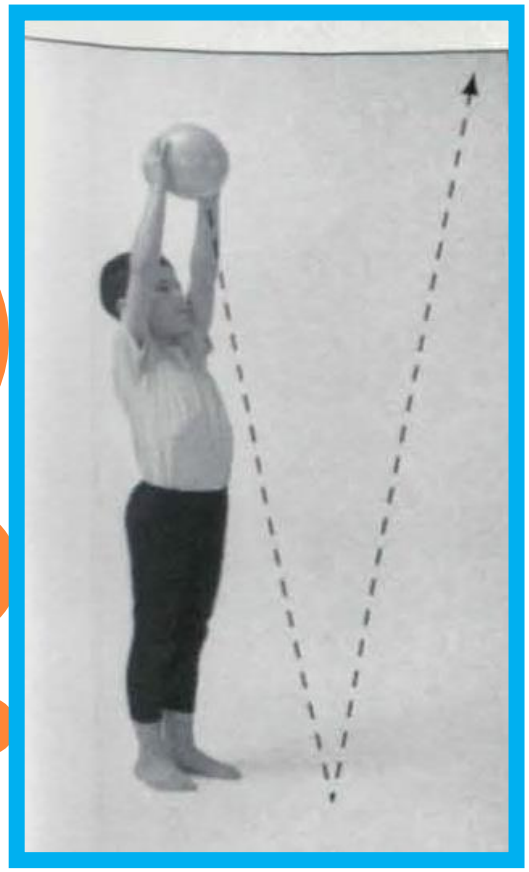
Rzucają piłkę w górę, aby odbiła się od sufitu, i starają się złapać w dłonie opadającą piłkę.

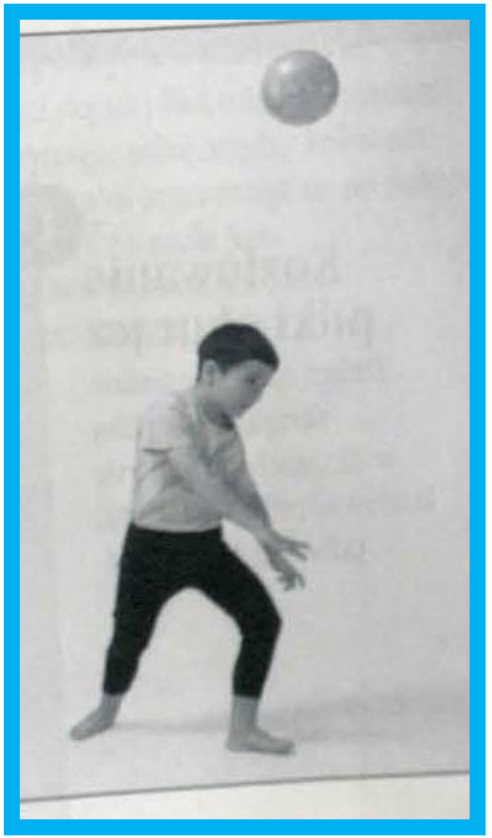
Odmiana: Dzieci rzucają piłkę tak, aby doleciała jak najbliżej sufitu. ale nie dotknęła go.



Przebiegnij pod piłką

Dzieci stoją z piłkami w dłoniach. Odbijają mocno piłkę od podłogi i przebiegają pod nią.

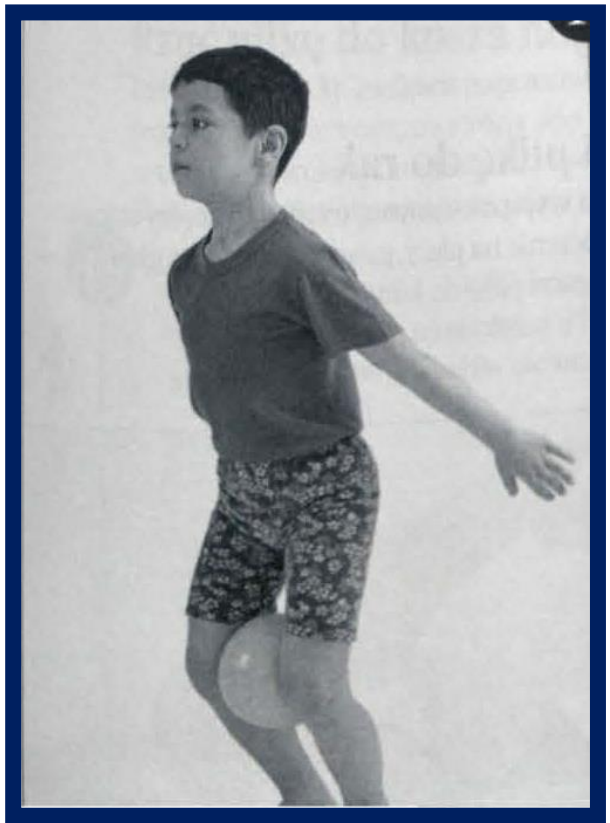




Podskoki z piłką między kolanami

Dziecko stoi z piłką miedzy kolanami.

Utrzymując piłkę miedzy kolanami, podskokami przesuwają się po pokoju.



Dziękuję za dzisiejsze zajęcia.