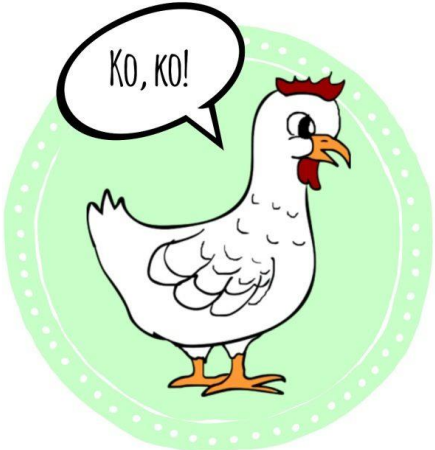



29.05.2020 r. (piątek)

Zestaw zabaw ruchowych z wykorzystaniem piłki

Przed zajęciami trzeba wykonać rozgrzewkę:

 <p>SZUKAJ ROBACzków JAK KURA. (RĘCE ZAPLEcione NA PLECACH, CYKliczne SKŁONY)</p> <p><small>BZTEKEMBADZ.BLOGSPOT.COM</small></p>	 <p>KOP JAK KOŃ. (KŁĘK PODPARTY Z RAMIONAMI UGIĘTYMI W ŁOKCIACH, WYMACHY DO TYŁU RAZ JEDNĄ, RAZ DRUGĄ NOGĄ)</p> <p><small>BZTEKEMBADZ.BLOGSPOT.COM</small></p>
--	---

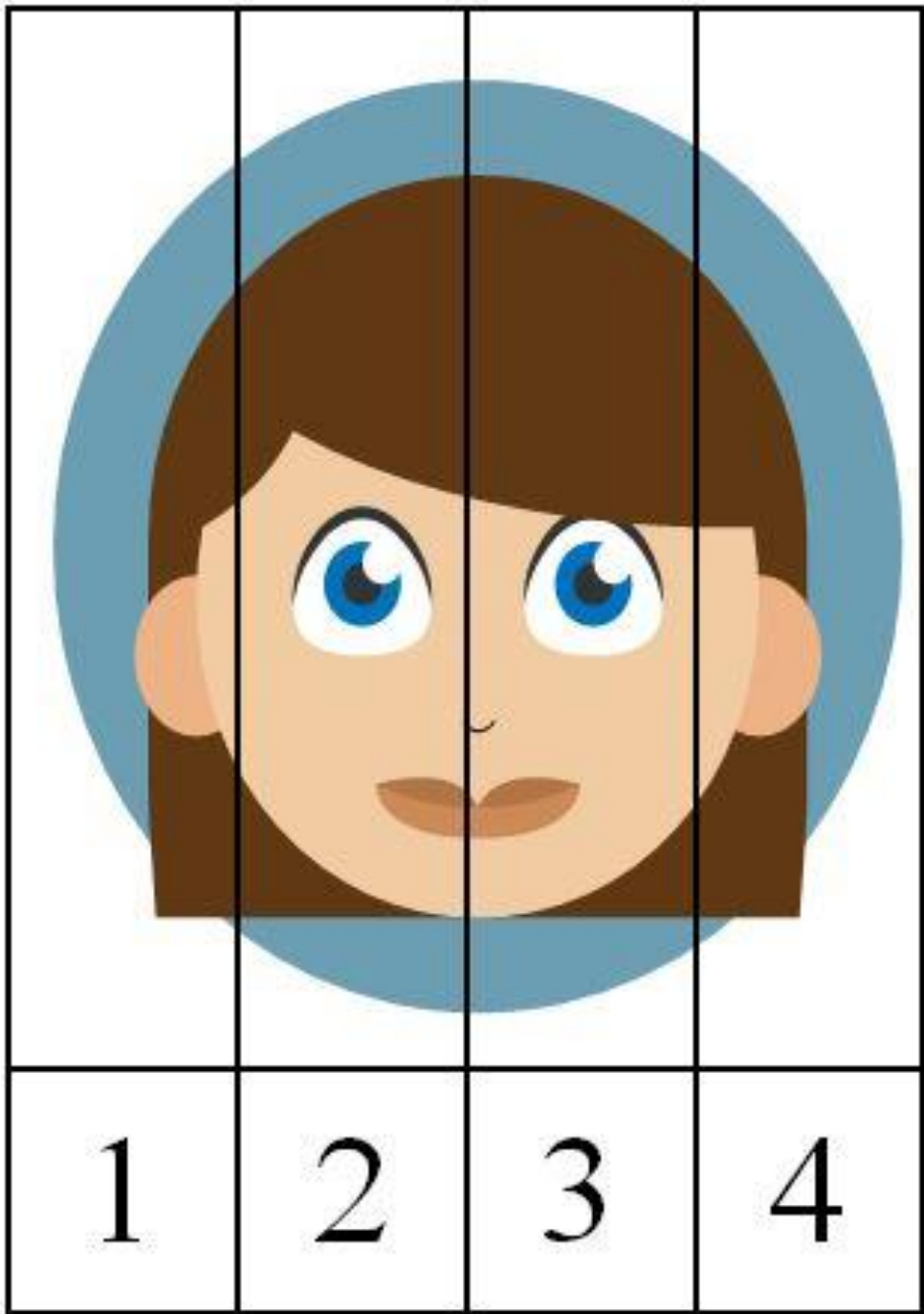


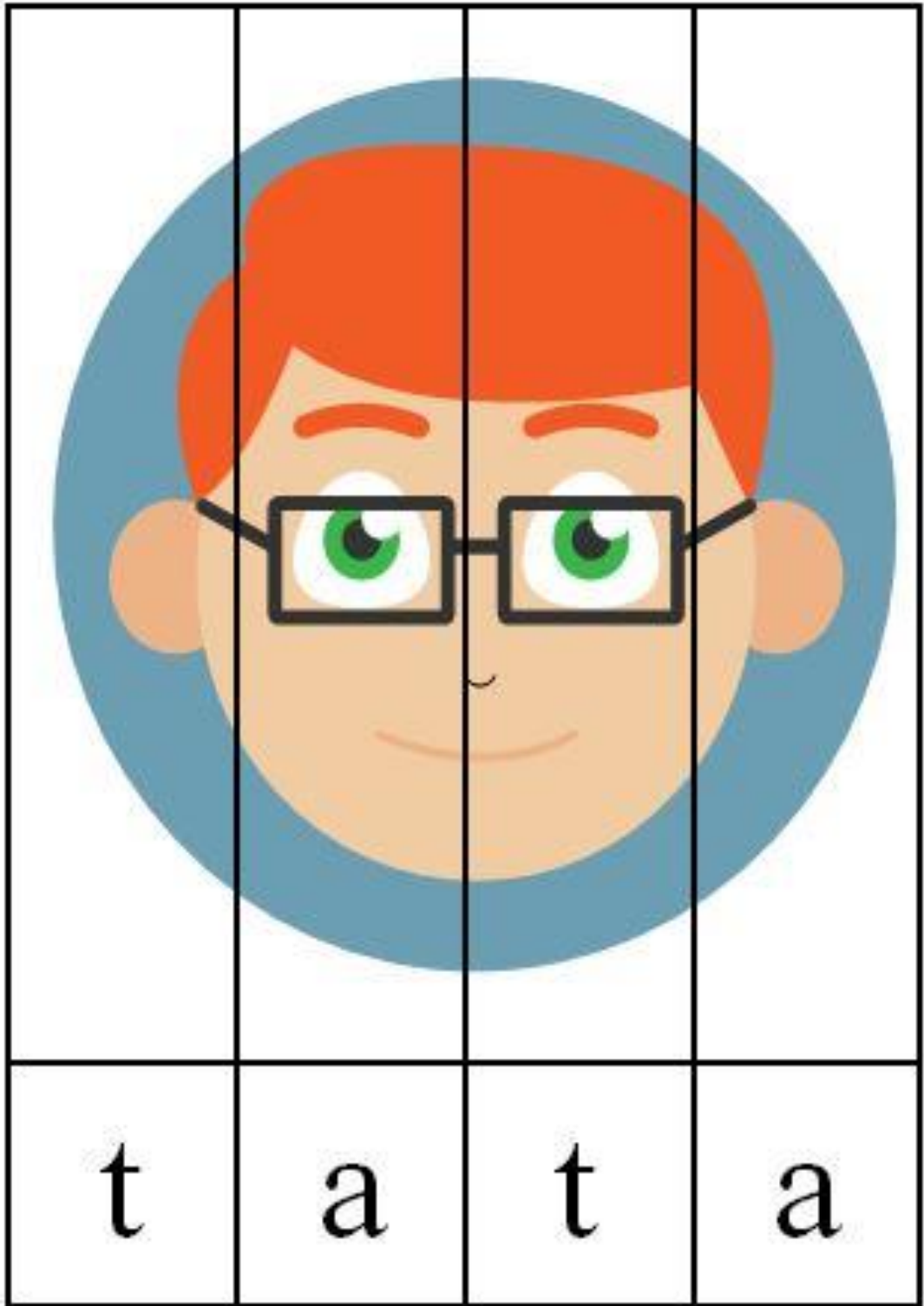
PRZECHADZAJ SIĘ JAK KACZKA.
(PLECY PROSTE, NOGI ROZSTAWIONE, PRZENOSIMY CIĘŻAR CIAŁA
RAZ NA JEDNĄ, RAZ NA DRUGĄ STOPE)

BZTEKEMBADZ.BLOGSPOT.COM

- Ćwiczenie dużych grup mięśniowych – dziecko i rodzic stoją do siebie tyłem. Podają sobie piłkę górną, a następnie dołem między nogami.
- Przysiad z piłką. Ćwiczenie mięśni nóg i tułowia z jednoczesnym utrzymaniem równowagi. Dzieci w parach z rodzicami trzymają się za ręce. Piłka położona na złączonych dłoniach. Dzieci jednocześnie wykonują pięć przysiadów, starając się by piłka nie wypadła z rąk. Komu piłka upadnie, kładzie ją z powrotem na dłonie i kontynuuje ćwiczenie.
- Parkowanie auta. Piłka wciela się w rolę auta, które trzeba zaparkować. Poszukiwanie miejsca parkingowego – jak to zwykle bywa – nie jest łatwe. Rodzic podaje charakterystyczne miejsce lub punkt krajobrazu (np. rozłożyste drzewo lub plac zabaw), a dziecko prowadzi piłkę i stara się dotrzeć tam jak najszybciej. „Parkując” dziecko siada na piłce.
- Rzut do celu. Rodzic wyznacza miejsce gdzie dziecko wrzuca piłkę, może to być duża miska lub koło ułożone np. ze sznurka. Gdy wpadnie piłka do celu dziecko otrzymuje jeden punkt. Można rzucać na zmianę z rodzicem.

Na koniec dziecko wycina puzzle i układa z nich portret mamy i taty.





t

a

t

a