

ZESTAW ĆWICZEŃ Z PIŁKĄ DLA DZIECI AKTYWNYCH WWR

3-5 LAT

Zadanie 1

RZUĆ PIŁKĘ DO GÓRY

Dziecko siedzi w siadzie skrzyżnym z piłką w dłoniach. Rzucając piłkę do góry stara się złapać opadającą piłkę w obie dłonie. Wykonuje kilka razy 6-8 powtórzeń.

Zadanie 2

PRZENOSZENIE NÓG NAD PIŁKĄ

Dziecko siedzi na podłodze z nogami wyprostowanymi, złączonymi. Na wysokości łydki, kostki leży piłka. Dziecko podpierając się na dłoniach z bok ciała podnosi wyprostowane złączone i przenosi nogi na drugą stronę piłki. Wykonując kilka powtórzeń.

Zadanie 3

TOCZENIE PIŁKI STOPAMI PO ŚCIANIE

Dziecko leży na plecach z nogami ugiętymi blisko ściany. Stopy przytrzymują piłkę przy ścianie. Dziecko toczy piłkę stopami po ścianie w górę i w dół.

Zadanie 4

SIEDZĄC TRAF DO KOSZA

Dziecko i rodzic siedzą w siadzie skrzyżnym naprzeciwko siebie w odległości ok 1m. jedna osoba trzyma w dłoniach piłkę, a druga tworzy z rąk przed sobą koło-„kosz”. Osoba trzymająca piłkę stara się trafić do „kosza”. Następnie zmiana ról.

Realizacja

Renata Sonik

Aleksandra Cieślak