

Środa, 03.06. 2020r.

Tydzień 12

Klasa I ZAJĘCIA MAŁEGO SPORTOWCA

Dzień dobry.

Propozycja zajęć z klubu małego sportowca.

Temat: Doskonalenie umiejętności rzucania piłki.

1. Ćwiczenia – zabawy z piłką.

- przekładanie piłki z ręki do ręki wokół tułowia w prawą i w lewą stronę,
- stajemy w lekkim rozkroku; trzymając piłkę nad głową, wykonujemy skłon w przód z dotknięciem piłki o podłogę i powrót do pozycji wyjściowej,
- siad skrzyżny - toczenie piłki obiema rękami jak najdalej do przodu,
- siad skrzyżny - toczenie piłki dookoła siebie,
- siad równoważny- przetaczanie piłki pod nogami,
- zabawa „raki z piłką” - chodzenie do tyłu z piłką na brzuchu.

2. Ćwiczenia z kozłowaniem – ćwiczenie wykonaj na świeżym powietrzu.

- kozłowanie w miejscu prawą i lewą ręką a następnie z ręki do ręki,

3. Odbijanie piłką od ściany – ćwiczenie wykonaj na świeżym powietrzu.

- rzut piłką sprzed klatki piersiowej,
- jednorącz,
- rzut o ścianę i przeskoczenie wracającej piłki.

Pozdrawiam Was☺