Środa, 10.06. 2020r.

Tydzień 13

Klasa I

ZAJĘCIA MAŁEGO SPORTOWCA

**Dzień dobry.**

**Propozycja zajęć z klubu małego sportowca.**

**Temat: Cd. Doskonalenie umiejętności rzucania piłki*.***

1. ***Ćwiczenia doskonalące umiejętności z poprzedniego tygodnia – 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.

1. ***Ćwiczenia z kozłowaniem – ćwiczenie wykonaj na świeżym powietrzu.***

* kozłowanie w miejscu prawą i lewą ręką,
* kozłowanie piłki ze zmianą ręki (raz prawa ręka, raz lewa),
* kozłowanie piłki w marszu prawą a następnie lewą ręką

1. ***Odbijanie piłką od ściany – ćwiczenie wykonaj na świeżym powietrzu.***

* rzut piłką sprzed klatki piersiowej – złap piłkę
* rzut piłką jednorącz – złap piłkę,
* rzut o ścianę i przeskoczenie wracającej piłki.

Pozdrawiam Was☺