opracowała: Monika Żurecka

W ZDROWYM CIELE ZDROWY DUCH!!!

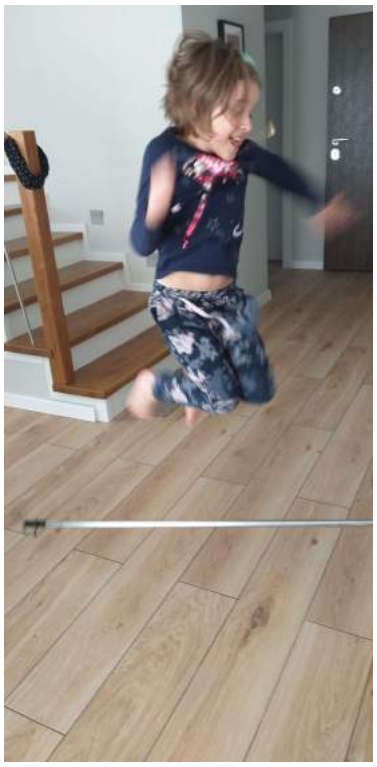
ZADANIE 26

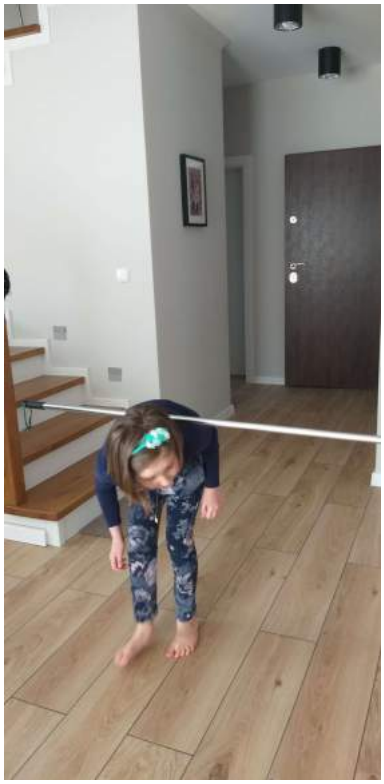
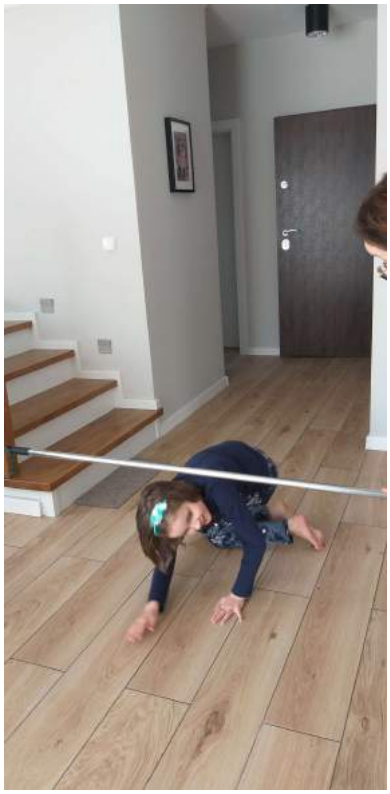
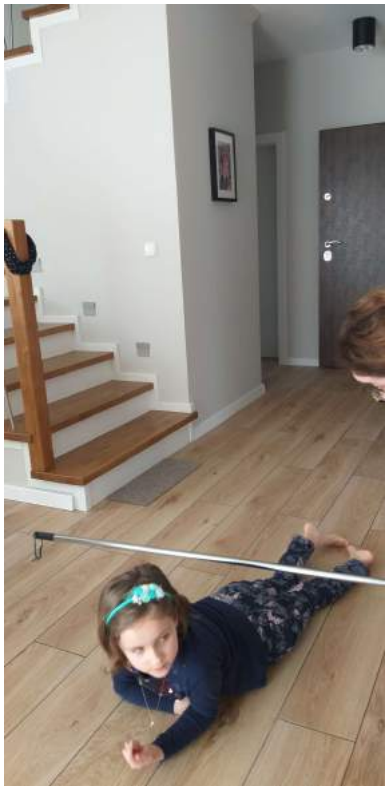
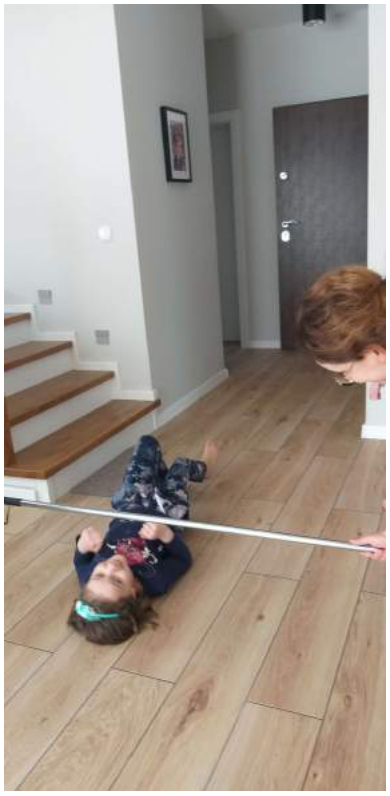
Potrzebne: kij od miotły

Na zakończenie tygodnia z ćwiczeniami ogólnorozwojowymi jeszcze trochę wygibasów i podskoków.

- Skocz nad

Rodzic trzyma kij od miotły ok 15cm nad podłogą. Stań po jednej stronie kija i bądź czujny. Mama albo tata będą nim machać w lewą i prawą stronę jak wahadłem. Twoim zadaniem jest przeskakiwać przez ruszający się kij. Nie rób rozbiegu, skacz i ląduj mniej więcej w tym samym miejscu. (Rodzic dostosowuje tempo ruchów kija do możliwości dziecka. Zaczynamy od pojedynczych skoków, potem zachęcamy dziecko do skoków w cyklach paru machnięć kija).



- Przejdź pod

Twoim zadaniem będzie przejście pod kijem. Za każdym razem, w zależności od wysokości na której rodzic będzie trzymał kij, zrobisz to w inny sposób. Poniżej na zdjęciach znajdziesz kilka propozycji. Możesz też wymyślić swoje!