

Ćwiczenia gimnastyczne z wykorzystaniem przyborów niekonwencjonalnych – małe butelki plastikowe (0,5l)

FORMA: wspólne ćwiczenia z rodzicami lub rodzeństwem

ŚRODKI DYDAKTYCZNE: plastikowe butelki (0,5l)

- 1. Przekładamy butelkę z ręki do ręki – z przodu, z tyłu, nad głową, pod kolanem, stojąc w miejscu, w chodzie i w biegu w różnych kierunkach.**
- 2. Podrzucamy butelkę w górę i chwytamy oburącz, jednorącz lub dowolnie.**
Po opanowaniu chwytów można wykonywać dodatkowe zadania przed chwytem: klaśnięcie w dłonie z przodu, z tyłu, wykonanie przysiadu, obrót wokół własnej osi w prawo, w lewo.
- 3. W staniu lub siadzie skrzyżnym, podbijamy butelkę dłońmi, a następnie toczymy ją po wyciągniętych ramionach (ćwiczymy na zmianę podbijanie i toczenie).**
- 4. W staniu butelka wzniesiona w górę trzymana oburącz – puść butelkę i złap zanim dotknie podłoża.**
- 5. Stanie w rozkroku, butelka w górze trzymana oburącz – skłon w przód z dotknięciem butelką podłoża i wyprost z przeniesieniem butelki w górę nad głową.**
- 6. Siad skrzyżny, butelka nad głową podtrzymywana palcami rąk – skręty tułowia w lewo i w prawo.**
- 7. Siad rozkroczy, trzymamy butelkę oburącz na wysokości klatki piersiowej – wykonujemy skłon tułowia w przód, jednocześnie tocząc butelkę.**
- 8. Leżymy przodem, kończyny górne wyciągnięte przed siebie wyprostowane w stawach łokciowych. Trzymamy butelkę oburącz, na sygnał (ustalony wspólnie) unosimy kończyny górne wraz z butelką do góry, a następnie opuszczamy na podłoże.**
- 9. Siadamy w siadzie skulonym podpartym, stopy oparte na butelce – toczymy butelkę stopami w przód i w tył.**
- 10. Leżymy przodem naprzeciw siebie w parach w odległości ok. 70 cm, ręce pod brodą – dmuchamy butelkę do partnera (wdech nosem, wydech ustami).**

opracowała:
mgr Małgorzata Kozłowska