

# ZAJĘCIA SPORTOWE

## Świetlica On-line

### PAPIEROWA KULKA

#### - ćwiczenia sprawnościowe



**!!! Przygotuj kartkę papieru lub gazety i zrób z nich papierowe kulki wielkości piłeczki do tenisa !!!**

Zabawa **papierowe piłeczki** jest zabawą zręcznościową, kształtującą koordynację wzrokowo-ruchową oraz doskonalącą umiejętności chwytne i rzutne u dzieci.

Dowolna ilość uczestników, którzy gniotą ze starych stron gazet lub zużytego papieru kulki wielkości piłeczek do tenisa.

Ćwiczenia wykonujemy w różnych modułach:

- I moduł: podrzuty 10 razy oburącz, 10 razy prawa ręka, 10 razy lewa ręka

- II moduł: podrzuty 10 razy oburącz z jednoczesnym klaśnięciem w dłonie (wygrywa osoba, która klaśnie najwięcej razy nie tracąc piłeczki)
- III moduł: podrzuty 10 z prawej do lewej ręki
- IV moduł: podrzut piłeczki do góry z jednoczesny obrotem ciała w prawą stronę i ponowne złapanie papierowej piłeczki

Przechodzimy to trudniejszego wariantu zabawy z papierowymi piłeczkami i wykonujemy:

- 10 razy podrzut piłeczki z prawej do lewej ręki
- podrzut piłeczki do góry z jednoczesny obrotem ciała w prawą stronę i ponowne złapanie papierowej piłeczki

**POWODZENIA!**

