ĆWICZENIA GIMNASTYCZNE W PARACH Z PIŁKĄ

1. **RZUT PIŁKI DO PARTNERA.**
   JEDNO DZIECKO LEŻY NA BRZUCHU, TRZYMAJAC PIŁKĘ W DŁONIACH PRZED SOBĄ. PARTNER SIEDZI W ODLEGŁOŚCI OKOŁO 2 METRÓW PRZED KOLEGĄ, PRZODEM DO NIEGO. DZIECKO TRZYMA PIŁKĘ, PRZENOSI JĄ NAD KARK, UNOSZĄC ŁOKCIE NAD PODŁOGĘ, A NASTĘPNIE RZUCA PIŁKĘ DO PARTNERA. NASTĘPUJE ZMIANA RÓL.

2. **PODANIE PIŁKI BOKIEM.**
   DZIECI SIEDZĄ Z NOGAMI WYPROSTOWANYMI, W ROZKROKU, TYŁEM DO SIEBIE, W ODLEGŁOŚCI OKOŁO 0,5 METRA. JEDNO DZIECKO TRZYMA PIŁKĘ W DŁONIACH. W PARACH WYKONUJĄ SKRĘT TUŁOWIA (JEDNO DZIECKO W PRAWO, DRUGIE W LEWO) Z PRZEKAZANIEM PIŁKI PARTNEROWI. NASTĘPNIE WYKONUJĄ SKRĘT TUŁOWIA W PRZECIWNĄ STRONĘ, Z PONOWNYM PRZEKAZANIEM PIŁKI.

3. **RZUCANIE I ŁAPANIE PIŁKI.**
   DZIECI CHODZĄ PO SALI Z PIŁKĄ W DŁONIACH. PODRZUCAJĄ PIŁKĘ W GÓRĘ I STARAJĄ SIĘ JĄ ZŁAPAĆ.

4. **TOCZENIE PIŁKI WOKÓŁ SIEBIE.**
   DZIECI SIĘDZĄ Z WYPROSTOWANYMI I ZŁĄCZONYMI NOGAMI. KAŻDE Z NICH TRZYMA DŁOŃMI PIŁKĘ LEŻĄCĄ NA PODŁODZE PRZY BIODRACH. DZIECI TOCZĄ PIŁKĘ PO PODŁODZE WOKÓŁ BIODER I WYPROSTOWANYCH NÓG. PO WYKONANIU TRZECH OKRĄŻEŃ W JEDNĄ STRONĘ NALEŻY WYKONAĆ NASTĘPNE TRZY OKRĄŻENIA W STRONĘ PRZECIWNĄ.

5. **UTRZYMYWANIE PIŁKI NA PODUDZIACH.**
   DZIECI LEŻĄ NA PLECACH Z NOGAMI UGIĘTYMI, UNIESIONYMI NAD PODŁOGĘ. NA USTAWIONYCH POZIOMO PODUDZIACH KŁADĄ PIŁKĘ. STARAJĄ SIĘ JAK NAJDŁUŻEJ UTRZYMAĆ PIŁKE NA NOGACH.

6. **PODANIE PIŁKI GÓRĄ I DOŁEM.**
   DZIECI STOJĄ TYŁEM DO SIEBIE W ROZKROKU, W ODLEGŁOŚCI OKOŁO 0,5 METRA. JEDNO DZIECKO TRZYMA W DŁONIACH PIŁKĘ. DZIECI UNOSZĄ RĘCE W GÓRĘ, PRZEKAZUJĄĆ PIŁKĘ DO RĄK PARTNERA, A NASTĘPNIE WYKONUJĄ SKŁON TUŁOWIA W PRZÓD, PRZEKAZUJĄC PIŁKĘ MIĘDZY NOGAMI W RĘCE KOLEGI.

7. **ŻUKI TOCZĄCE KULKI.**
   DZIECI CHODZĄ NA CZWORAKACH, POPYCHAJĄC PIŁKĘ GŁOWĄ. PIŁKA POWINNA BYĆ POPYCHANA CZOŁEM.

8. **PODSKOKI Z PIŁKĄ TRZYMANĄ MIĘDZY KOLANAMI.**
   DZIECI STOJĄ Z PIŁKĄ TRZYMANĄ MIĘDZY KOLANAMI. UTRZYMUJĄC PIŁKĘ MIĘDZY KOLANAMI, PODSKOKAMI PRZESUWAJA SIĘ PO SALI.