Temat zajęć - Rzuty do celu. WF online.

Możliwości ćwiczenia z piłkami w domu nie są za duże, ale jest kilka zabaw, które nie wyrządzą szkód.

W takiej sytuacji pozostają nam sprawdzone zabawy ruchowe, do których nie potrzeba wielu dodatków.

Przed Wami 3 zabawy rzutne.

1. Na podłodze stawiacie miskę lub wiaderko i wrzucacie do niego piłki, balony lub zmięte w kulki gazety.

Oczywiście wygrywa ten, kto wykona najwięcej prawidłowych rzutów z wyznaczonej linii.

Miejsce rzutu możemy przesuwać aby zabawę utrudnić.

2.Kolanko

Zabawa znana współczesnym rodzicom z dzieciństwa, możliwa nawet w domu.

Ćwiczy refleks, umiejętność chwytania piłki i rzutów (drogocenne wazony proponujemy na ten czas ewakuować z pokoju).

Zasady są proste i polegają na rzucania do siebie piłki.

W chwili gdy komuś nie uda się złapać, klęka na kolano, przy drugim upuszczeniu piłki – na drugie,

potem opiera łokieć na podłodze itp. Zabawę można dowolnie modyfikować (np. zamiast opierania łokciem może być siad skrzyżny) i dostosowywać trudnością do umiejętności dzieci.

Każde złapanie piłki cofa jedno utrudnienie (czyli łapiąc piłkę, wstajemy z kolanka).

3.Rzut do celu

Do zabawy potrzebne będą puszki po napojach, lub klocki. Rzucamy papierowymi kulami w puszki z wyznaczonej odległości.

Puszki ustawiamy w rzędzie lub jedna na drugiej. Ustalamy ilość rzutów i liczymy trafienia.

Sprzęt i pomoce :

Teraz czas na was.

Bawimy się rodzinnie

Ze sportowym pozdrowieniem

nauczyciel w-f Tomasz Pobłocki.