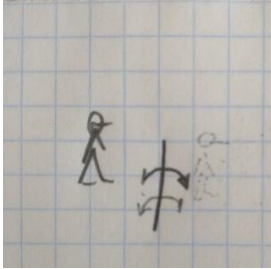


Zestaw zadań domowych na dworze z kijkiem.

Przeskakiwanie przez kijek: w miejscu do przodu i powrót do tyłu

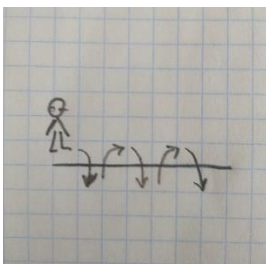


Przeskakiwanie przez kijek: jedna noga w zakroku druga w wykroku, kijek między stopami. Przeskok ze zmianą nogi



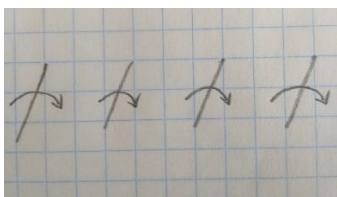
Przeskoki przez kijek: Zygzakiem wzdłuż kijka

Chodzenie wzdłuż kijka i co 4 kroki zeskok do rozkroku. Lub na sygnał rodzica.

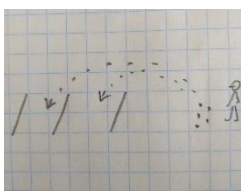


a)Przeskoki: obunóż, na prawej nodze, na lewej nodze

b)Chodzenie krokiem naprzemiennym



Rzuty

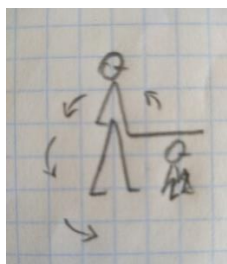


Rodzic trzyma kijek nisko:

Dziecko obiega mamę przechodząc nad kijkiem,

a)przeskakując nad kijkiem,

b)dziecko kuca pod kijkiem

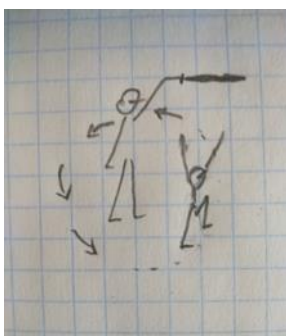


Rodzic trzyma kijek wysoko:

a)Dziecko przechodzi pod kijkiem,

b)Dziecko wyciąga obie ręce do góry by dotknąć kijka,

c)Dziecko podskakuje do góry by go dotknąć.



Opracowała Renata Sonik