

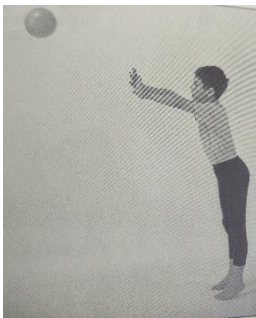
ćwiczenia ogólnorozwojowe

na podwórzu

Uczeń stoi około 2 metrów od ściany.

- 1) Odbija piłkę od ściany i łapie w dłonie odbitą piłkę: sprzed piersi.
- 2) Znad głowy.
- 3) Od dołu.
- 4) Uczeń rzuca piłkę, klaśnie w ręce i łapie odbitą piłkę.
- 5) Uczeń rzuca piłkę na ścianę, robi przysiad, wstaje i łapie piłkę.
- 6) Uczeń odbija piłkę od ściany, wykonując obrót o 360 i stara się złapać odbitą piłkę.

Każde z wyżej wymienionych zadań stara się wykonać dobrze po 10 razy.



Opracowała Renata Sonik