

## ZAWÓD: SPORTOWIEC.

To człowiek, który ma wiele wspaniałych cech,  
jest m.in. zwinny, szybki, uparty, silny, ma pasję i ciężko pracuje by  
być najlepszym! 😊

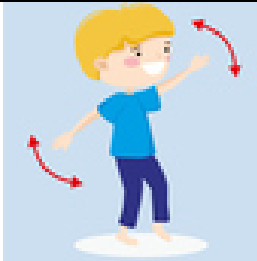
A czy Ty chciałbyś/chciałabyś zostać sportowcem?! 😊  
Jeśli tak, to pamiętaj... trening czyni mistrza...

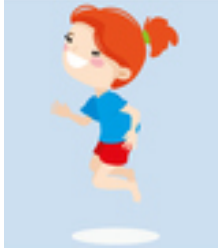


*„Piłką bawić się lubimy,  
z piłką chętnie też ćwiczymy.  
Celujemy, podrzucamy,  
odbijamy i turlamy.  
A gdy nogi zmęczyć chcemy,  
to jak piłeczki skaczemy.”*



I jak zwykle... na początek... mała rozgrzewka! ;)

|                                                                                     |                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Trucht z naprzemiennymi<br>wymachami rąk do przodu i do tyłu.                        |
| Pochylanie głowy w lewo/prawo.                                                      |  |

|                                                                                  |                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p><b>Rozkrok, skłon do przodu i dotknięcie prawej kostki lewą ręką, wyprost i zmiana stron.</b></p> |
| <p><b>Dwa małe podskoki w miejscu i jeden najwyższy.</b></p>                     |                    |

### **Rozgrzani?! – Jeśli tak, to weź w ręczki piłkę i... ćwiczymy dalej!**

1. **„Kto potrafi?!”** – dziecko siedzi w siadzie skrzyżnym, zapytane wykonuje odpowiednie ruchy.
  - „Kto potrafi dotknąć uchem ramienia?” – dziecko wykonuje skłony głową w prawą i lewą stronę, próbując dotknąć uchem ramienia.
  - „Kto potrafi dotknąć brodą klatki piersiowej?!” – dziecko wykonuje głową skłon w przód.
  - „Kto potrafi dotknąć głową pleców” – dziecko wykonuje głową skłon w tył.
2. **„Odbijanka”** – dziecko swobodnie biega, na hasło: 1 – podrzuca piłkę do góry i łapie, na 2 – odbija od podłogi i łapie. Aby utrudnić ćwiczenia można dodać klaśnięcie po podrzuceniu.
3. **„Toooczmy piłkę”** – dziecko w siadzie skulnym, toczy piłkę po podłodze pod ugiętymi nogami, następnie wokół siebie, na zmianę: w prawą, w lewą stronę. Utrudnienie: Dziecko przetacza piłkę pod nogami uniesionymi nad podłogę, następnie opuszcza nogi i toczy wokół siebie.
4. **„Podnosimy - podajemy”** – dziecko w siadzie prostym, umieszcza piłkę między stopami. Przechodzi do leżenia tyłem, kładzie ramiona za głowę, przenosi wyprostowane nogi z piłką za głowę i stara się włożyć piłkę stopami w dłonie. Następnie opuszcza nogi na podłogę i wraca do siadu prostego.
5. **„Kopnij i zatrzymaj”** – dziecko stoi po jednej stronie pokoju/trawnika, na podłodze/trawie leży przed nim piłka. Dziecko lekko kopie piłkę w przód i stara się ją zatrzymać stawiając na niej stopy, naprzemiennie.



## Propozycja pracy plastycznej...

WARIANT 1: boisko ☺

WARIANT 2: piłka wyklejana plasteliną lub wypełniona paluszkami namoczonym w farbie.

