



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



„Kreatywny nauczyciel - aktywny i zdrowy uczeń”
FERS.01.05-IP.08-0481/23

Część główna	
<p>Opis poszczególnych zabaw/gier/ćwiczeń</p> <p>Nauka chwytu: Zapoznanie z raketką, chwyt forhendowy. Włożenie dłoni pod raketkę leżącą na ziemi.</p> <p>Podbijanie w siadzie: Podbijanie raketką balona w siadzie klęcznym.</p> <p>Zmiana pozycji: Podbijanie balona w siadzie i przejście do pozycji stojącej.</p> <p>Gra w parach: Odbijanie raketką balona w parach.</p> <p>Wyrzut lotki z rakiety: Lotka ustawiona na główicy rakiety, wyrzut w górę i złapanie wolną ręką.</p> <p>Uderzenia ciągłe: Wyrzut lotki z główicy rakiety i dowolne uderzenia - ciągłe.</p> <p>Podbijanie z dłoni: Podbijanie lotki wypuszczonej z dłoni.</p>	<p>W, U, M</p>
Część końcowa	
<p>Uspokojenie</p> <p>Zabawa "Złap lotkę": Jedna osoba puszcza lotkę, druga stara się ją złapać.</p> <p>Wyciszenie z lotką: Lotka na głowie, przejście do siadu skrzyżnego. Rozluźnienie ramion.</p> <p>Zabawa z parasolką: Poruszanie się jak parasolka; na koniec wysypanie lotek z otwartego parasola na dzieci.</p> <p>Podsumowanie:</p> <p>Omówienie zasad bezpieczeństwa i dbałości o sprzęt (ZC). Motywacja do samodzielnego podejmowania AF w czasie wolnym zachęcając rodziców do wspólnej zabawy.</p>	<p>M, ZC, MP</p> <p>- w parach</p> <p>- indywidualnie</p>