

ĆWICZENIA Z WORECZKAMI

Woreczki o wymiarach mniej więcej 5×7 cm powinny być wypełnione grochem lub ryżem. Ciężar woreczka wynosi około 10-20 dkg.

Chodzenie z woreczkiem na głowie

Dzieci kładą na głowie woreczek i chodzą po pokoju z rękoma wyprostowanymi, starając się, aby woreczek nie spadł na podłogę.



Jeżeli woreczek spadnie lub zsunie się w bok (i dziecko chodzi z przekrzywioną głową), należy poprawić ułożenie woreczka na głowie.

1



Utrzymaj woreczek na głowie

Dzieci chodzą po pokoju z woreczkiem na głowie. Na sygnał wykonują siad skrzyżny, a następnie wstają i dalej chodzą, nie przytrzymując woreczka rękoma. Starają się, by woreczek nie spadł na podłogę.



2

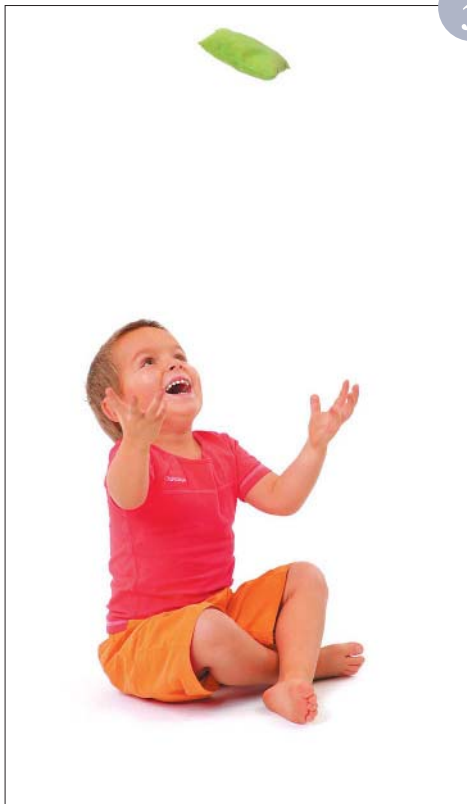
3

Rzuty woreczka w górę

Dzieci siedzą w siadzie skrzyżnym, trzymając w dłoniach woreczki. Rzucają woreczek w górę i starają się chwycić go w dłonie, zanim spadnie na podłogę.

Odmiany: Dzieci rzucają woreczek:

- jedną ręką (raz prawą, raz lewą),
- jedną ręką, a łapią ręką przeciwną,
- przed złapaniem go klaszczą w dłonie (1, 2, 3 razy).



Rzut woreczka do miednicy (wiaderka)

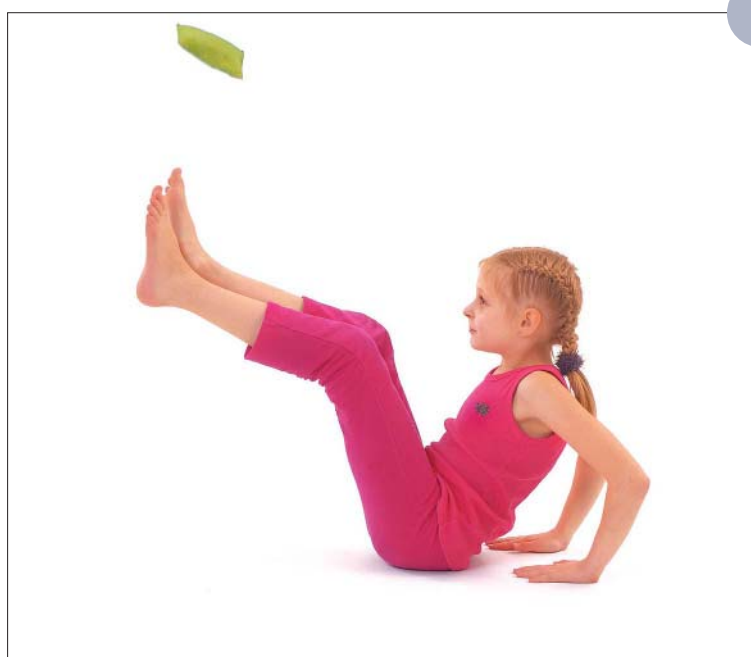
Dzieci stoją, przed nimi w odległości około 2–3 m jest miednica (wiaderko). Rzucają woreczek, starając się trafić nim do miednicy. Za trafienie uzyskują 1 punkt. Zabawę wygrywa ten, kto w 10 rzutach zdobędzie więcej punktów.



4

Rzut woreczkiem obunóż

Dzieci siedzą, trzymając między stopami woreczek. Równocześnie rzucają woreczkiem w górę. Wygrywa to dziecko, którego woreczek poleci wyżej.



5



6

Rzut woreczkiem w górę

Dzieci siedzą, trzymając palcami jednej stopy woreczek.
Równocześnie rzucają woreczkami w górę.
Wygrywa to dziecko, którego woreczek poleci wyżej.
Rzuty należy wykonywać raz prawą, raz lewą nogą.



Nie daj zabrać woreczka

Dzieci siedzą naprzeciwko siebie. Między nimi leży woreczek. Jedno dziecko opiera zgięte podeszwowo palce stóp na woreczku, przyciskając go do podłogi. Drugie stara się chwycić woreczek palcami stóp i wyciągnąć go spod stóp kolegi. Po wyciągnięciu woreczka następuje zmiana ról.



7





Utrzymaj woreczek na kolanie

Dzieci stoją, trzymając się za ręce. Podnoszą ugiętą jedną nogę (np. prawą), kładą na kolanie woreczek i starają się wytrzymać w tej pozycji jak najdłużej.

Odmiana: Zamiast woreczka dzieci kładą na kolanie krążek.

8

Rzut woreczka nogą i chwyt w dłonie

Dzieci stoją, kładąc na jednej stopie (od góry, na części grzbietowej) woreczek. Unoszą nogę z woreczkiem i rzucają woreczek w górę, starając się złapać go w dłonie, zanim upadnie na podłogę.



9