

Zajęcia z piłki nożnej na dni 29.03-3.04.2021, do wykorzystania w warunkach domowych.

### **Drodzy Rodzice i kochane Dzieciaki!**

Witam Was serdecznie w te przedświąteczne dni, zachęcam do zaglądania na naszą stronę internetową, gdzie w zakładce „Bawimy się w domu”, będą dla Was propozycje zabaw. Część gier i zabaw będzie do wykorzystania w warunkach domowych np. w przypadku bardzo złej pogody, a część odbywać się będzie na świeżym powietrzu. W moich propozycjach będą występować pewne przedmioty, które bardzo łatwo będzie można zastąpić np. tyczki-zastąpić można kamykami, drabinkę koordynacyjną - zastępujemy zwykłą taśmą malarską lub rysujemy kredą itp... Mam nadzieję, że nie sprawi to problemu, a wręcz przeciwnie pozwoli na uwolnienie pomysłów i kreatywności!

***Pamiętajcie Dzieci zawsze o codziennej aktywności w dowolnej formie!***

***Życzę Wam Drodzy Rodzice i Wam Dzieciaki zdrowych i spokojnych Świąt Wielkiejnocy.***

Bernard Sołtysik

W tym tygodniu pobawimy się balonikami, oraz poznamy świetną grę w piłkarzyki!

#### **1. Zabawy z balonikami**

- żonglerka-podbijanie balonika prawą i lewą ręką
- żonglerka-podbijanie balonika prawą i lewą nogą
- żonglerka-podbijanie balonika głową
- żonglerka podbijanie balonika w parach, w trójkę z rodzeństwem, rodzicami - (komu spadnie balonik na ziemię ten wykonuje ćwiczenie dodatkowe –np: pajacyki)
- mecz w przedpokoju balonikiem-bramki z np. z drzwi, z futryn itp.
- dowolne podbijanie, mecz, wygłupy w innych pozycjach np. w siadzie, w klęku, w podporze.

#### **2. Gra w piłkarzyki - zabawa wymaga troszkę pracy. Potrzebne nam będą-kapsle lub nakrętki (przynajmniej 11, do meczu 5x5+kapsel piłka), lub pionki z gry warcaby i taśma malarska, aby wyznaczyć linie, plastelina lub modelinę, aby wkleić do kapsli i oznaczyć zespoły oraz umocować np: kredki na bramki. Możemy też zagrać na stole czy ławie wtedy wyznaczamy tylko dwie bramki.**

Zabawę rozpoczynamy od wyznaczenia dowolnego boiska z bramkami, oraz wypełniamy środek nakrętek lub kapsli 2 różnymi kolorami (2 zespoły). Piłkę z nakrętki oznaczamy innym kolorem. Ustawiamy na boisku zawodników i bramkarza. Zabawa polega na tym, aby strzelić swoim kapslem-nakrętką w kapsel piłkę i skierować ją do bramki przeciwnika. Uderzamy na zmianę. Gdy piłka wyjdzie poza boisko to wybijamy swoim kapslem piłkę z autu lub zza bramki.

