

Kreatywnie w domu

Ćwiczenia z piłką

Majka Graf



Ćwiczenia z piłką

Piłka jest dla dzieci cudownym przedmiotem. To najbardziej popularny przyrząd w ćwiczeniach sportowych, jak i swobodnej zabawie. Wiele różnorodnych ćwiczeń można wykonać z wykorzystaniem piłki. Można ją rzucać i łapać, turlać, odbijać, kozłować, kopać ...

Systematyczne ćwiczenia z piłką pozwalają rozwijać: koordynację wzrokowo-ruchową, zdolność postrzegania, lateralizację, orientację w schemacie własnego ciała, świadomość przestrzeni i odległości. Zabawy z piłką przygotowują dzieci do gier sportowych, przynosząc jednocześnie wiele radości i dając pewność siebie.