

## **ROZWIJANIE OGÓLNEJ KOORDYNACJI RUCHOWEJ I SEKWENCYJNOŚCI.**

1. Toczenie się po podłodze w różnych kierunkach - ręce ułożone ściśle wzdłuż ciała.
2. Chodzenie z rękami skrzyżowanymi na piersiach po rozłożonej linie.
3. Podskoki z wymachiwaniem rękoma.
4. Przeskakiwanie przez skakankę lub drążek.
5. Przenoszenie na tacy lekkich przedmiotów.
6. Toczenie piłki plażowej po torze zrobionym ze skakanki, sznura.
7. Łapanie baniek mydlanych.
8. Rzuty celownicze: gra w kręgle, rzuty piłeczek do kosza, rzuty do tarczy.
9. Skoki obunóż z piłką między nogami.
10. Powtarzanie sekwencji typu: rzuć woreczek do góry, klaśnij dwa razy i złap woreczek.
11. Zabawy z szarfami i chorągiewkami w obu rękach (systematyczne ruchy rąk).
12. Przytrzymywanie plecami piłki plażowej opartej o ścianę i przetaczanie jej, na przykład wychylając się na boki, kucanie i powrót do pozycji stojącej.