

### **ZABAWY RUCHOWE Z PIŁKĄ...**

#### **ZAWODY Z PIŁECZKĄ PING-PONGOWĄ:**

Potrzebne będzie np. kartonowe pudełko, które kładziemy na podłodze do góry dnem. W pudełku, na styku z podłogą wycinamy otwór, tak aby mogła się swobodnie zmieścić piłeczka ping-pongowa. W pewnej odległości, na linii startu ustawiamy zawodnika lub zawodników (dzieci, rodzice) których zadaniem będzie doprowadzenie swojej piłeczki do mety (otwór w pudełku). A robimy to poruszając się na czworaka i dmuchając w nią we właściwym kierunku.

#### **GOLF:**

Tu także będzie potrzebne dość duże kartonowe pudełko, w którym wycinamy (również na poziomie podłogi) kilka otworów w których zmieści się „piłka golfowa” (piłka tenisowa, z basenu, od kręgli). Otwory w pudełku można oznaczyć np. papierem kolorowym (każdy kolor to różna ilość punktów). Potrzebne będą również „kije golfowe”. Można je zrobić z kijka, do którego umocujemy np. kawałek sklejk, płyty pilśniowej lub łopatkę do piasku. „Strzały” ćwiczymy na początku z niewielkiej odległości zwiększając ją w miarę nabierania wprawy. Kto wie... Może kiedyś doczekamy się mistrza w prawdziwym golfie...

#### **KOSZYKÓWKA NAZIEMNA:**

Potrzebne będzie np. wiaderko plastikowe, pojemnik na zabawki w roli kosza no i oczywiście piłka (niekoniecznie do koszykówki). Z wyznaczonego miejsca każdy zawodnik wykonuje określoną ilość „rzutów osobistych”. Potem sumujemy ilość punktów. Kto wie... Może i tu pojawi się następca naszego Marcina Gortata lub Michaela Jordana.

#### **KTO POBIEGNIE DALEJ:**

Tę zabawę lepiej robić na podwórku. Potrzebna będzie piłka, najlepiej gumowa lub plażowa. Wszyscy biorący udział w zabawie zaczynają ją z tego samego miejsca. Zadaniem „zawodnika” jest rzucić piłkę jak najwyżej i zanim piłka spadnie na ziemię przebiec jak najdalej. Gdy piłka dotknie ziemi zawodnik zatrzymuje się. Mierzmy odległość każdego uczestnika „stopami”.

#### **PARKOWANIE AUTA:**

Zmotoryzowani wiedzą z pewnością, że parkowanie auta nie jest zbyt łatwe (szczególnie w godzinach szczytu). Myślę więc, że przyszłym „kierowcom” przyda się trochę praktyki. W tym przypadku rolę auta pełnić będzie piłka, np. nożna. Rodzic wyznacza „kierowcy” miejsce do parkowania do którego dziecko musi doprowadzić swoje „auto” szybko i sprawnie. Dozwolone są „mandaty” za

ewentualne „wykroczenia” (przysiady, podskoki itp.).

### **ZABAWA W AUTA:**

Tak jak w poprzedniej zabawie ćwiczy się kierowanie „autem” oraz reagowania na sygnalizację świetlną. Prowadząc piłkę w wyznaczonym terenie dziecko, na sygnał rodzica wykonuje różne czynności:

- „**LUZ**” - swobodne prowadzenie piłki
- „**GAZ DO DECHY**” - prowadzenie piłki w szybkim tempie
- „**HAMULEC**” - zatrzymanie się z piłką
- „**ŚWIATŁO ZIELONE**” - prowadzenie piłki
- „**ŚWIATŁO ŻÓLTE**” - przygotowanie do ruszenia (bieg w miejscu przy piłce) lub zwalniając do zatrzymania się
- „**ŚWIATŁO CZERWONE**” - zatrzymanie się z piłką.

Tutaj także dozwolone są „mandaty” za ewentualne złamanie przepisów.

**opracował Ireneusz P. rehabilitant**