

Czy wiecie, że żonglowanie poprawia
sprawność procesów umysłowych, a tym samym
zdolność uczenia się?

Żonglowanie i zabawy z piłkami



ilość graczy dowolna

- wiek przedszkolny/ szkolny
- pomoce: piłki, które mieszczą się w dłoni, najlepiej miękkie, mogą być do tenisa
- zadania dla najmłodszych:
 - Ø Podrzucaj piłkę jedną ręką w górę. Policz ile razy podzuczysz piłkę zanim spadnie.
 - Ø Podrzucaj piłki równocześnie prawą i lewą ręką. Ile razy podzuczysz i złapiesz obie piłki?
 - Ø Przerzucaj piłkę z prawej do lewej, z lewej do prawej ręki. Jeśli to potrafisz, staraj się zrobić piłką jak największy „łuk” w czasie rzutu. Do ilu doliczysz?
 - Ø „Żongluj” dwiema piłkami – po ilu sekundach/minutach spadnie piłka?
 - Ø Ustaw kosz/ pudełko w odległości 5- kroków. Podaj sumę celnych rzutów.

 - Ø Warianty – starszych uczniów zachęcamy do nauki prawdziwego żonglowania trzema piłkami. Powodzenia.
- uwagi:
 - ≈ zabawa ruchowa, pozwala wyładować nadmiar energii
 - ≈ świetnie sprawdza się jako przerywnik w nauce
 - ≈ polecana dzieciom z trudnościami w ładnym pisaniu
- walor terapeutyczny: ćwiczymy sprawność ruchową i motoryczną, koordynację wzrokowo-ruchową, zręczność, koncentrację i wytrwałość