

KILKA PRZYKŁADÓW ĆWICZEŃ KOORDYNACJI RUCHOWEJ

1. Leżenie przodem na podłodze. Czołganie się w przód i w tył
2. Pozycja stojąca lub siedząca na krześle, w wózku. Rzuty celownicze: przewracanie kręgli, rzuty piłkami do kosza, pudełka, rzuty do nieruchomego i ruchomego celu.
3. Pozycja dowolna. Klaskanie nad głową, przed sobą, z prawej i lewej strony.
4. Pozycja stojąca. Chodzenie z rękami skrzyżowanymi na klatce piersiowej w kółko, do przodu, do tyłu, bokiem w prawo i w lewo.
5. Siad na podłodze lub krześle, w wózku lub pozycja stojąca. Wykreślanie w powietrzu wyprostowaną ręką prostych figur geometrycznych – prawa ręka, lewa ręka, oburącz.
6. Leżenie przodem lub tyłem na podłodze. Ręce w miarę możliwości wzdłuż ciała. Przetaczanie się w różnych kierunkach.
7. Siad prosty / siad skrzyżny / klęk prosty / pozycja stojąca (w miarę możliwości). Łapanie wyrzucanej przez współwiczającego piłeczki do utrzymanego wiaderka, pudełka itp.