

GIMNASTYKA KOREKCYJNA

ZADANIE 4

DOMOWY TOR PRZESZKÓD

3,4 latki

Skoki przez pojedyncze poduszki.
Slalom między plastikowymi butelkami.
Przejście pod krzesłem / stołkiem.
Czołganie się 2 metry.
Rzuty zwiniętymi skarpetkami do kosza
na pranie z odległości 1,5 metra.
Ćwiczenie powtórzyć 5 razy na czas .

5,6 latki

Skoki przez podwójne / potrójne poduszki.
Slalom między plastikowymi butelkami.
Przejście pod krzesłem / stołkiem.
Czołganie się 4 metry.
Rzuty zwiniętymi skarpetkami do kosza
na pranie z odległości 3 metry.
Ćwiczenie powtórzyć 10 razy na czas.

Zachęcam do modyfikowania i tworzenia własnych torów przeszkód dostosowanych do warunków domowych.