

**Ćwiczenia i zabawy
z przyborami dla dzieci
w młodszym wieku szkolnym**

Anna Nitecka-Walerych

**Ćwiczenia i zabawy
z przyborami dla dzieci
w młodszym wieku szkolnym**

Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego
Gdańsk 2017

Recenzent
prof. nadzw. dr hab. Stanisław Sawczyn

Redaktor Wydawnictwa
Maria Kosznik

Projekt ilustracji
Piotr Domagała

Projekt okładki i stron tytułowych
Filip Sendal

Skład i łamanie
Maksymilian Biniakiewicz

© Copyright by Uniwersytet Gdański
Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego

ISBN 978-83-7865-572-5

Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego
ul. Armii Krajowej 119/121, 81-824 Sopot
tel./fax 58 523 11 37, tel. 725 991 206
e-mail: wydawnictwo@ug.edu.pl
www.wyd.ug.edu.pl

Księgarnia internetowa: www.kiw.ug.edu.pl

Spis treści

Wstęp	7
Część I. Wskazówki metodyczne	11
1. Podstawowa terminologia gimnastyczna (wybrane terminy)	11
2. Pozycje wyjściowe do ćwiczeń i ćwiczenia kształtujące	13
3. Organizacja i ustawienia grupy ćwiczących	19
4. Budowa zajęć ruchowych	21
5. Zabawa jako metoda prowadzenia zajęć z wychowania fizycznego	23
6. Wybrane formy prowadzenia zajęć ruchowych z dziećmi	27
Część II. Ćwiczenia i zabawy z przyborami	33
1. Powitanie słońca	33
2. Hula-hop	35
3. Woreczki	51
4. Skakanki	63
5. Piłki	76
6. Piłki fitness	94
Literatura	103