

Μάθημα 3^ο

Βασικές αναπτυξιακές κινήσεις: ρίψη σε στόχο και υποδοχή για συντονισμό όρασης χεριού ή ποδιού

Υλικά : Μπάλα, Κορύνες (μπορούν να είναι αυτοσχέδιες με μπουκαλία)



Πλάνο μαθήματος:

Άσκηση:1 Ρίψη της μπάλας σε στόχο στο τοίχο τον οποίο μπορείς να ζωγραφίσεις.

Άσκηση:2 Ρίψη – υποδοχή: πετάς μόνος σου την μπάλα στο τοίχο με δύναμη και στη συνέχεια την υποδέχεσαι.

Άσκηση:3 Παίξε μπόουλινγκ



Άσκηση:4 Κύλισμα της μπάλας με το πόδι προς το στόχο που έχουμε σχηματίσει στον τοίχο (μετά με το άλλο).

Άσκηση:5 Κλώτσιμα της μπάλας με στόχο να περάσει κάτω από το τραπέζι που βρίσκεται 2-3 μέτρα μπροστά σου (μετά με το άλλο πόδι).

Οι παλμοί σου σε ηρεμία:

Επαναλήψεις που έκανες σε κάθε άσκηση:.....
(προτεινόμενες επαναλήψεις 5 σε κάθε άσκηση)

Οι παλμοί σου μετά την άσκηση: