

Propozycje zajęć dla sześciolatków

Temat tygodnia: DBAM O ZDROWIE

14.04.20r - 17.04.20r

I. Zajęcia matematyczne- zabawy z liczbą 10

Cele:

- doskonalenie umiejętności przeliczania w zakresie 10
- ćwiczenie porównywania liczebności zbiorów
- porównywanie ilości wody
- stosowanie określeń: *mniej, więcej, najmniej, najwięcej, tyle samo, o ile więcej, o ile mniej*
- uzupełnianie ciągu liczbowego

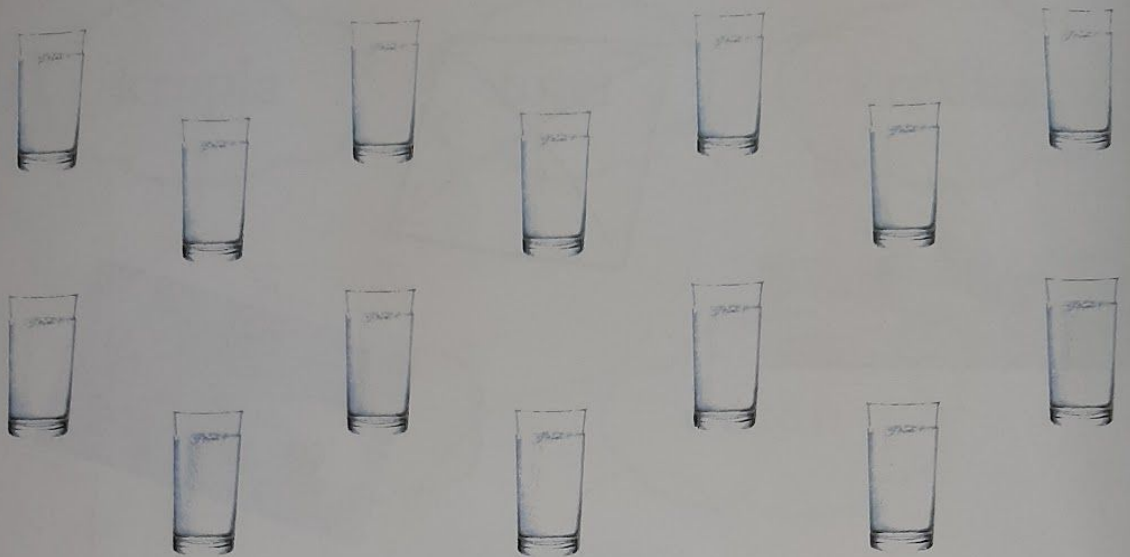
Zadania do wykonania:

1. Zabawa dydaktyczna "Przeliczamy owoce".
Potrzebne są 2 duże kosze i owoce. Dziecko odlicza podaną przez rodzica liczbę owoców z pierwszego koszyka i przekłada je do drugiego, pustego koszyka np.: odłóż 5 (6,7,10) owoców, odłóż 2 owoce i jeszcze 2- ile to razem owoców?
2. Rozmowa na temat wartości odżywczych owoców.
Umycie owoców i ich zjedzenie.
3. Zabawa "Nalewamy- dolewamy". Rodzic przygotowuje 4 przezroczyste kubki (pojemniki) takiej samej wielkości. Na każdym zaznacza

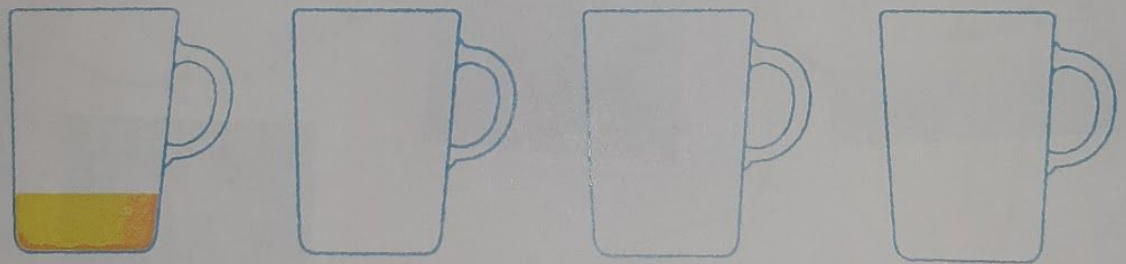
flamastrem linię na innej (coraz większej) wysokości. Do pierwszego nalewa wody do ok. $\frac{1}{5}$ pojemności. Teraz prosi dziecko, aby nalało do drugiego kubka tyle wody, ile wskazuje narysowana na nim linia. Następnie dziecko wlewa wodę do pozostałych dwóch kubków zgodnie ze wskazaną linią. Zadajemy pytania: *w którym kubku jest najwięcej (najmniej) wody? ile wody jest w każdym kolejnym kubku? (coraz więcej) co trzeba zrobić, aby w każdym kubku było tyle samo wody?*

4. Otocz pętlą 10 szklanek (karta pracy, ćwiczenie 1)
5. Narysuj w każdym kolejnym kubku coraz więcej soku (karta pracy, ćwiczenie 2)
6. Na każdym kolejnym kamyku wpisz liczbę o 1 mniejszą. Zacznij od kamyka z liczbą 10 (karta pracy, ćwiczenie 3)

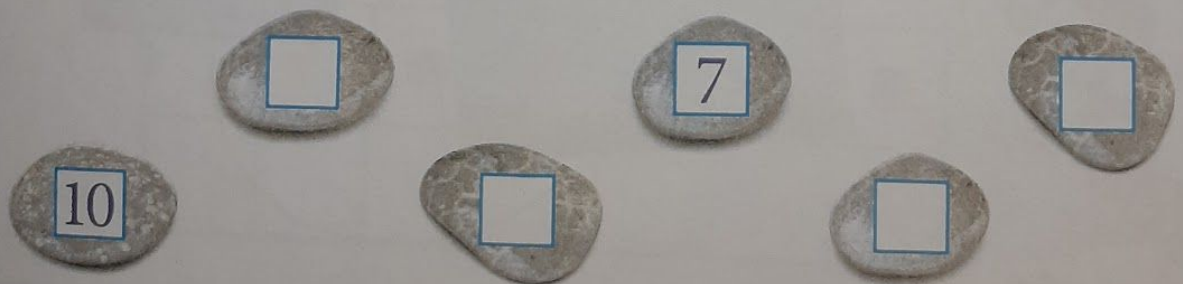
1. Otocz pętlą 10 szklanek.



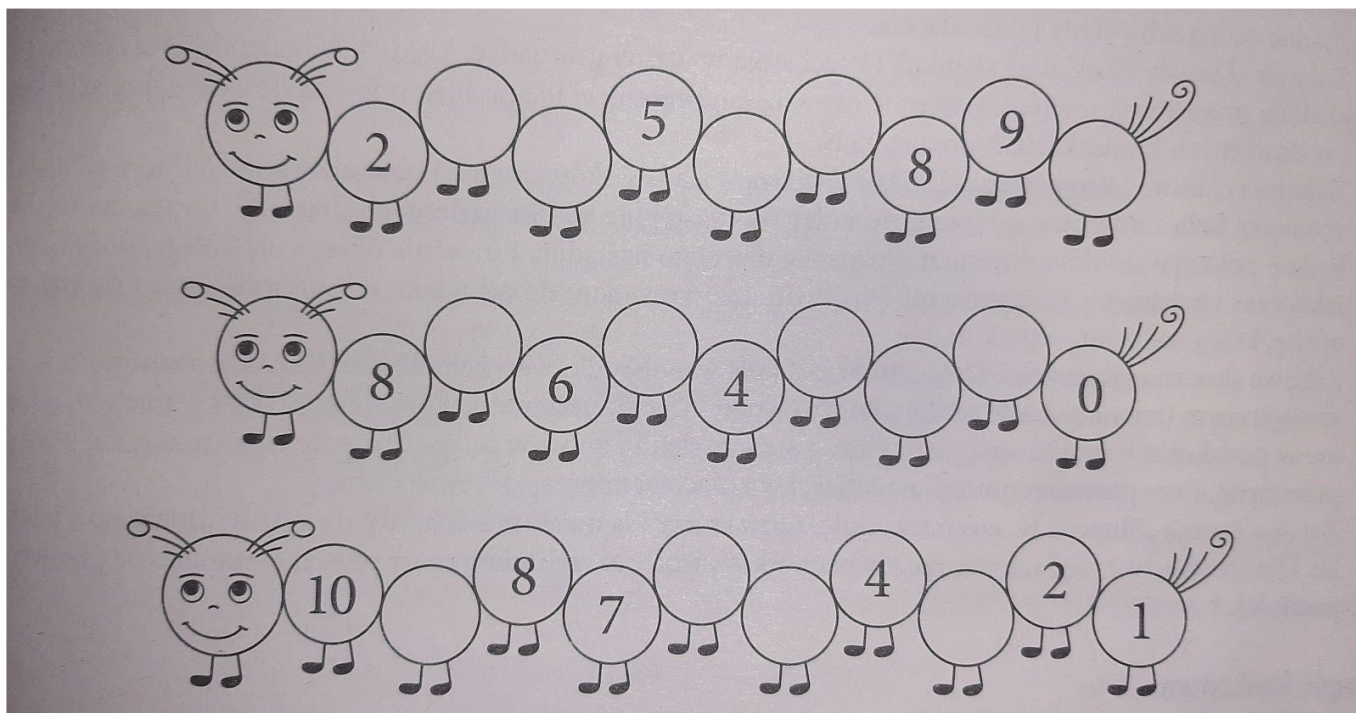
2. Narysuj w każdym kolejnym kubku coraz więcej soku.



3. Na każdym kolejnym kamyku wpisz liczbę o 1 mniejszą. Zaczniij od kamyka z liczbą 10.



7. Zabawa “Liczbowa gąsienica”. Podane zostaną ciągi liczbowe, w których brakuje niektórych liczb. Zadaniem dziecka jest ich uzupełnienie.



II. Wspomaganie rozwoju mowy- w zdrowym ciele zdrowy duch

Cele:

- rozwijanie umiejętności analizy sylabowej wyrazów
- rozwijanie mowy i myślenia
- poznanie co to są witaminy i w jakich produktach występują
- rozwijanie świadomości potrzeby dbania o zdrowie

Zadania do wykonania:

1. Układanie z rozsypanki sylabowej hasła
WITAMINY

MI

WI

TA

NY

Dziecko próbuje wyjaśnić, co oznacza ten wyraz. Rodzic uzupełnia wypowiedź.

Witaminy to substancje, które są niezbędne dla prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu. Człowiek spożywa je wraz z pożywieniem, nasze ciało nie potrafi ich samodzielnie wytworzyć. Potrzebujemy niewielkich ilości witamin, ale ich brak bardzo niekorzystnie odbija się na naszym zdrowiu.

2. Wysłuchanie wiersza Stanisława Karaszewskiego “Witaminy”

Witaminy	
[1] Wiedzą chłopcy i dziewczyny, że są zdrowe witaminy, lecz nie każdy chyba wie, gdzie najłatwiej znaleźć je!	[4] C – w owocach i jarzynach, jest w kapuście i cytrynach, i w porzeczkach. Taki kwas, który w zdrowiu trzyma nas!
[2] A – w papryce, pomidorze i w marchewce znaleźć możesz. W mleku, maśle A też gości; wzmacnia oczy, włosy, kości!	[5] D – by dzieci i dorośli mieli mocne zęby, kości. Z masłem, rybą, jajkiem jesz, w mleku, tranie D jest też! Zamiast brać z aptecznej półki proszki, syrop i pigułki, jedz owoce i jarzyny – naturalne witaminy!
[3] B – jest w drożdżach i orzeszkach, w mięsie, serach, jajkach mieszka. B – byś bystry, zwinny był, więcej zdrowia miał i sił!	

Rozmowa na temat treści wiersza.

O jakich witaminach mowa jest w wierszu? W jakich produktach występują witaminy? Co poza witaminami jest jeszcze ważne dla naszego zdrowia? Co oznacza powiedzenie “w zdrowym ciele, zdrowy duch”?

3. Wskazywanie produktów, w których występują witaminy: D, A, C, B. Kolorowanie liter oznaczających nazwy witamin (karta pracy)

1. Przyjrzyj się ilustracji. Powiedz, które produkty zawierają witaminy: D, A, C, B.
Pokoloruj literki oznaczające te witaminy.



4. Rozwiązywanie zagadek o owocach i warzywach

Możesz go znaleźć w keczupie
oraz w przecierze i zupie. (pomidor)

Chociaż składa się z różyczek,
to nie znajdziesz go w ogrodzie.
Za to w dziale z warzywami
spotkasz go na co dzień. (kalafior)

Co to za zielona głowa?
To królowa sałatkowa. (sałata)

Owoc z polskich sadów,
kwaśny albo słodki,
okrągły, pyzaty,
wpada do szarlotki. (jabłko)

Są okrągłe i podłużne,
żółte albo fioletowe.
Pyszne w placku i w powidłach
albo i surowe. (śliwki)



5. Witaminowe kalambury. Dziecko rysuje na kartce owoc lub warzywo, a rodzic odgaduje jego nazwę, określa kolor, smak, dzieli nazwę na sylaby, głoski. Potem zamieniamy się rolami- rodzic rysuje a dziecko odgaduje.

III. Wspomaganie rozwoju mowy- chcemy zdrowe zęby mieć

Cele:

- poznanie konsekwencji nie dbania o higienę jamy ustnej
- słuchanie wiersza i udzielanie odpowiedzi na pytania dotyczące jego treści
- kształtowanie myślenia przyczynowo-skutkowego
- ćwiczenie mieszczczenia się w konturze podczas kolorowania
- poznanie pracy stomatologa
- kształtowanie świadomości potrzeby dbania o zęby

Zadania do wykonania:

1. Rozwiązanie zagadki

Ojej, jaki grzeczny doktor! Pacjentów ma wielu.
Nie na krześle leczy zęby, tylko na fotelu. (dentysta)



2. U stomatologa. Rozmowa kierowana pytaniami. *Kto to jest dentysta? (stomatolog) Czym się zajmuje? Czy byłeś/byłaś u dentysty? Jeżeli tak, to z jakiego powodu? Jak powinniśmy dbać o zęby?*

Wyjaśnienie dzieciom, co to są zęby mleczne i stałe. Zwrócenie uwagi, że o zęby mleczne trzeba również dbać, mimo że służą nam tylko kilka lat.

3. Ćwiczenie logopedyczne "Liczymy zęby". Dziecko próbuje policzyć ile ma zębów. Czubkiem języka

przesuwa najpierw po górnych, a potem po dolnych zębach. Ćwiczenie powtarzamy kilka razy.

4. Wysłuchanie wiersza Marcina Przewoźnika "Horror o nieumytych zębach"

Horror o nieumytych zębach

Znowu zębów nie umyłam,
zanim spać się położyłam.
Cały dzień cukierki ssalam,
a o paście zapomniałam.
I dokładnie w środku nocy
senny koszmar mnie zaskoczył.
Jakby nie dość było męki,
zaszczękały moje szczęki.
„Skoro pasta już nie w modzie,
chcemy się wykąpać w wodzie.
My lubimy czyste być.
Trzeba o nas dbać i myć!
Ząb nie węgiel, chce być biały!”
I do szklanki nura dały.
Mama chciała dać mi buzi,
aby rano mnie obudzić.
Woń z mych ust ją doleciała
i zemdląła, tak jak stała.
Pielęgniarze cali w bieli
z nią na noszach gdzieś pomknęli.

Wyszczierzając dwa mleczaki,
krzycząc: „Ach, to brudas jaki!”,
uciekł razem z psem kolega
i do dzisiaj pewnie biega.
Szczęki już pływają w wodzie,
a mnie został ząb na przodzie.
„Ja nie skaczę, nie ma głupich,
i tak jestem już popsuty!”
Rzekł mi: „Masz uśmiechy takie,
jakbyś była niemowlakiem.
Teraz pasta jest ci zbędna –
jesteś strzyga jednozębna.
Jak szczerbaty duch nieczysty
możesz straszyć u dentysty”.
W tym momencie się zbudziłam,
do łazienki popędziłam.
Poszła pasta w ruch i szczotka.
Niech cię lepiej to nie spotka,
co spotkało właśnie mnie
w nieumytym zębnym śnie!

Rozmowa na temat treści wiersza.

Co to jest horror? Jak myślisz, dlaczego dziewczynce przyśnił się taki straszny sen? Co mówiły szczęki do dziewczynki? Jak się zakończył sen? Co się stało z zębami dziewczynki? Co zrobiła zaraz po przebudzeniu? Do czego potrzebne są

nam zęby? Co byłoby Tobie trudno jeść, gdybyś ich nie miał/miała? Jak wyglądałby Twój uśmiech?

5. Dokończ kolorować rysunek (karta pracy)



6. Narysuj swoją szczoteczkę do zębów i pokoloruj ją.

IV. Wspomaganie rozwoju mowy- jesteśmy czyścioszkami

Cele:

- doskonalenie logicznego myślenia i kojarzenia
- zdobywanie wiadomości na temat przedmiotów niezbędnych do codziennej toalety
- rozwijanie umiejętności skupienia uwagi
- doskonalenie sprawności manualnej i umiejętności czytania ze zrozumieniem
- rozwijanie świadomości potrzeby dbania o higienę
- kształtowanie umiejętności plastycznych

Zadania do wykonania:

1. Rozwiązywanie zagadek dotyczących przyborów do higieny osobistej. Rysowanie do nich rozwiązań

To jest bardzo miła szczotka,
więc niech ktoś mi wytłumaczy,
czemu każdy szczerzy zęby,
kiedy ją zobaczy? (szczoteczka do zębów)

Może pachnieć kwiatkami
i zawsze się pieni.
Najbrudniejsze straszycło
w czyste dziecko zmieni! (mydło)

Ma dużo zębów, choć nic nie zjada,
lecz rozczochrane włosy układa. (grzebień)

On po myciu nas wyciera.
Lecz gdy w dobrym jest humorze,
w turban się zamienić może
lub płaszcz superbohatera! (ręcznik)

2. Dziecko wypowiada się na temat dbania o higienę.
Dlaczego należy dbać o higienę osobistą? Jak dbasz o czystość? Kiedy trzeba umyć ręce? Dlaczego to jest takie ważne? Jak czujesz się w towarzystwie osoby, która jest brudna?
3. Zabawa "Zaczarowany worek". Do worka wkładamy przybory do higieny osobistej(mydło, grzebień, ręcznik, szczoteczka do zębów, pasta do zębów, gąbka itp.) Dziecko za pomocą dotyku rozpoznaje poszczególne przybory, które rodzic ukrył w worku.
4. Omówienie ilustracji. Wybór przedmiotów niezbędnych do codziennej toalety (ćwiczenie 1)
5. Czytanie tekstu wyrazowo- obrazkowego.
Kolorowanie rysunku (ćwiczenie 2)

1. Otocz pętlą przedmioty, których używasz do codziennej toalety.



2. Przeczytaj tekst wyrazowo-obrazkowy. Pokoloruj rysunek.

To jest Ola. Ola umyła  mydłem.

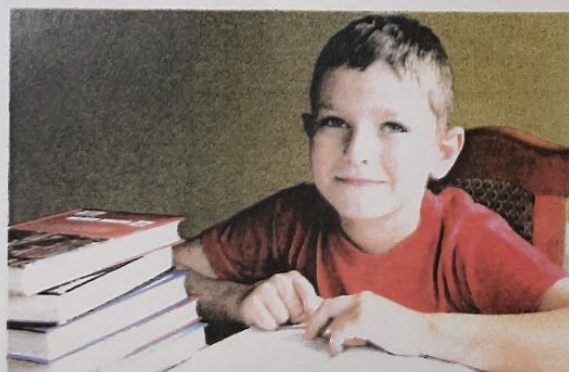
Potem wytarła je .

Co teraz umyje Ola?



6. Omówienie zdjęć przedstawiających czynności wykonywane przez dzieci. Ustalenie odpowiedzi na pytanie: Kiedy należy umyć ręce? - po wykonanej czynności, czy przed przystąpieniem do niej? (karta pracy)

1. Przyjrzyj się zdjęciom. Powiedz, kiedy dzieci powinny umyć ręce – przed wykonaną czynnością czy po niej?



Dodatkowe propozycje zadań:

1. Zabawa "O czym mówię". Rodzic opisuje przedmioty służące do dbania o higienę nie podając ich nazw. Zadaniem dziecka jest ich odgadnięcie oraz podzielenie na sylaby i głoski.
2. Słuchanie opowiadania Hanny Łochockiej "Jak choruje Elemelek, jak go leczą przyjaciele"

Jak choruje Elemelek, jak go leczą przyjaciele

Miał wróbelek Elemelek lekki katar i kaszelek. Dziób wycierał żółtą chustką (...), co ją dostał od swej babci. No i kichał: apci, apci!

Bo ta zima, nie przesadzam, nos, mój panie, wszędzie wsadza. Choć już czas jej iść za morze, psoci nam, jak tylko może. Tu nadmucha, tam przymrozi, straszy, straszy, grypą grozi, wciąż się bierze na sposoby, by podrzucić nam choroby.

– Elemelku – sroka skrzeczy – nie zaniedbuj takich rzeczy! Bo czasami z przeziębienia puchnie gardło, głos się zmienia, coraz grubszy jest i z czasem możesz nawet ćwierkać basem. Owiń gardło ciepłym szalem i nie wychodź z domu wcale.

Doradzała wiewióreczka:

– Wbij jajeczka do kubeczka, zmieszaj dobrze, cukru dosyp, dodaj dziesięć kropli rosy i popijaj to nie rzadziej niż dwanaście razy na dzień.

Ale zając już ją gani:

– Nic niewarte, moja pani! Weź ronderek, Elemelku, zaparz ziółka w tym rondelku: majeranek i rumianek, dobrze z pieprzem wymieszane, pij maliny, sok z jeżyny, weź pięć proszków aspiryny.

– Lepiej będzie – rzecze sowa – inny środek zastosować. Terpentyną plecy natrzyj, będziesz zdrowy jak się patrzy. Ot, masz tu skarpetek parę, bardzo ciepłe, choć już stare; dzień i noc je miej na nóżkach i czym prędzej wchodź do łóżka.

Wzdycha biedny Elemelek. Czy to aby nie za wiele? Ciepłym się owinął szalem, nie wychodzi z domu wcale i próbuje tylko czasem, czy nie ćwierka jeszcze basem. Wbił jajeczka do kubeczka, dodał cukru, dolał mleczka i popija to nie rzadziej niż dwanaście razy na dzień.

Ma robotę Elemelek: tutaj kubek, tam ronderek, terpentyną piórka natarł, ale wciąż ma jeszcze katar – choć nieduży, lecz uparty. Pokasłuje też. Nie żarty! I w chusteczkę, tę od babci, kichnie czasem: apci! apci!

Aż pewnego dnia wyraźnie poczuł się wróbelek rażniej.

– Dosyć się już wyleżałem. Dwa tygodnie leżę całe. Gimnastykę zrobię zaraz, dobrze rozgrzać się postaram: skrzydła w bok – i mach! ogonem, dwa podskoki w lewą stronę, dwa podskoki w stronę prawą – i do lasu frrr! a zwawo! (...)

Szybko fruwa Elemelek, gubi katar i kaszelek.

– Schowam chustkę, tę od babci. Nie chcę kichać: apci, apci! I skarpetki oddam sowie. Chcę być zdrow. Niech żyje zdrowie!

Rozmowa na temat opowiadania kierowana pytaniami rodzica. *Co dolegało wróbelkowi? Kto mu doradzał? Jakich rad udzielali wróbelkowi przyjaciele? Kto opiekuje się Tobą w czasie choroby? Jak się czujesz gdy jesteś*

chory/chora? Co należy robić, żeby chorować jak najrzadziej?

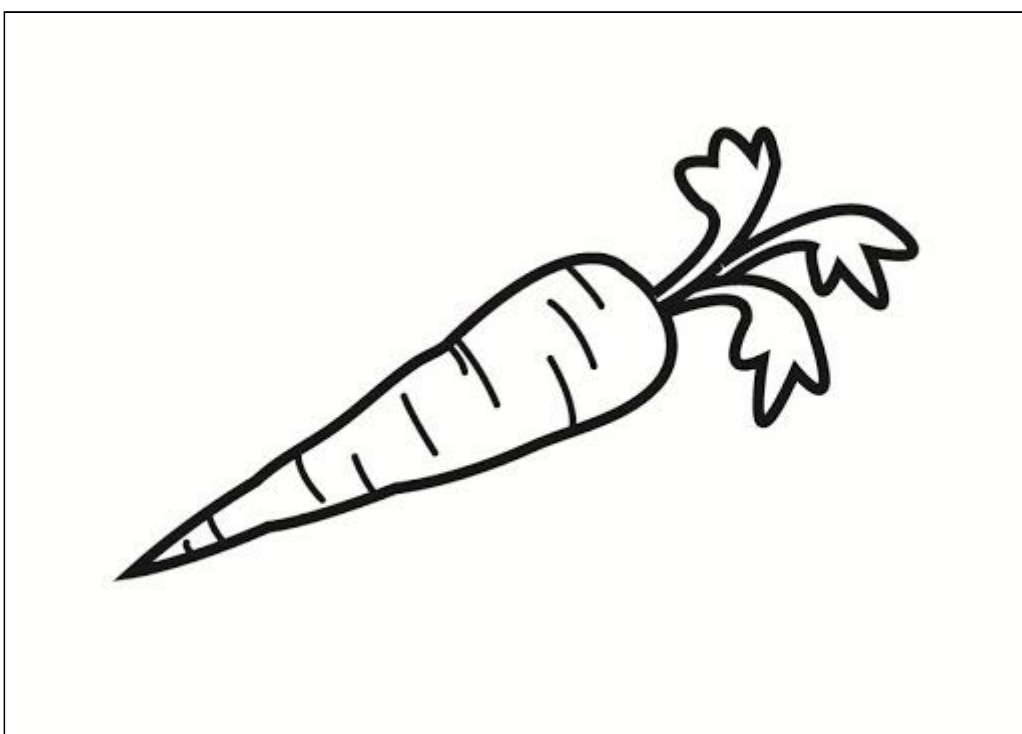
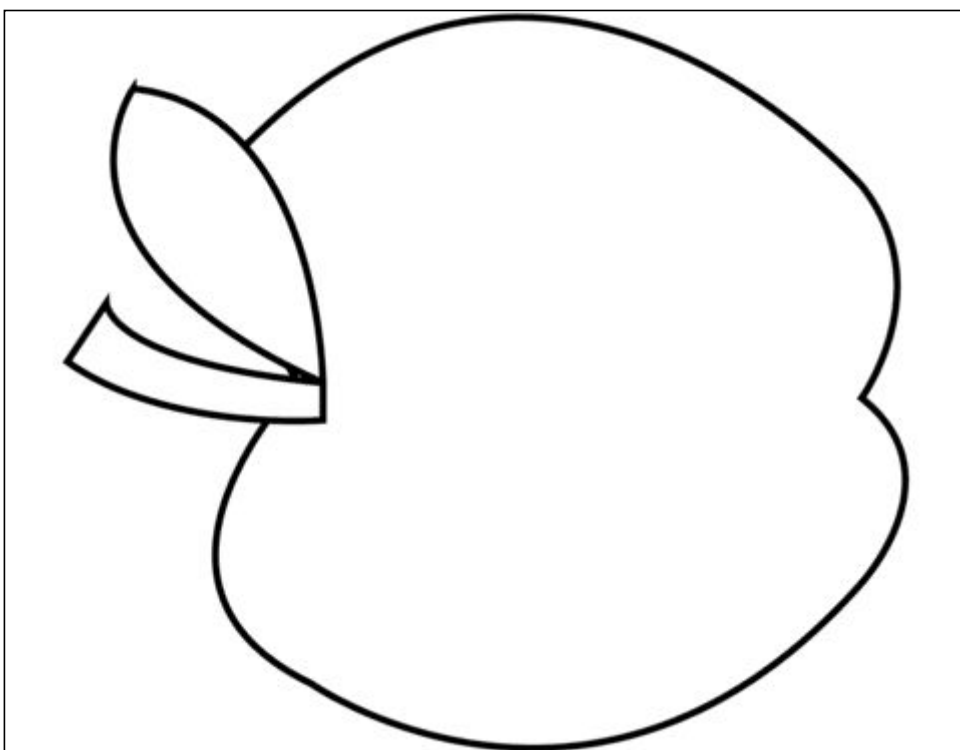
3. Wykonanie pracy plastycznej do opowiadania “Jak choruje Elemelek, jak go leczą przyjaciele”- technika dowolna.

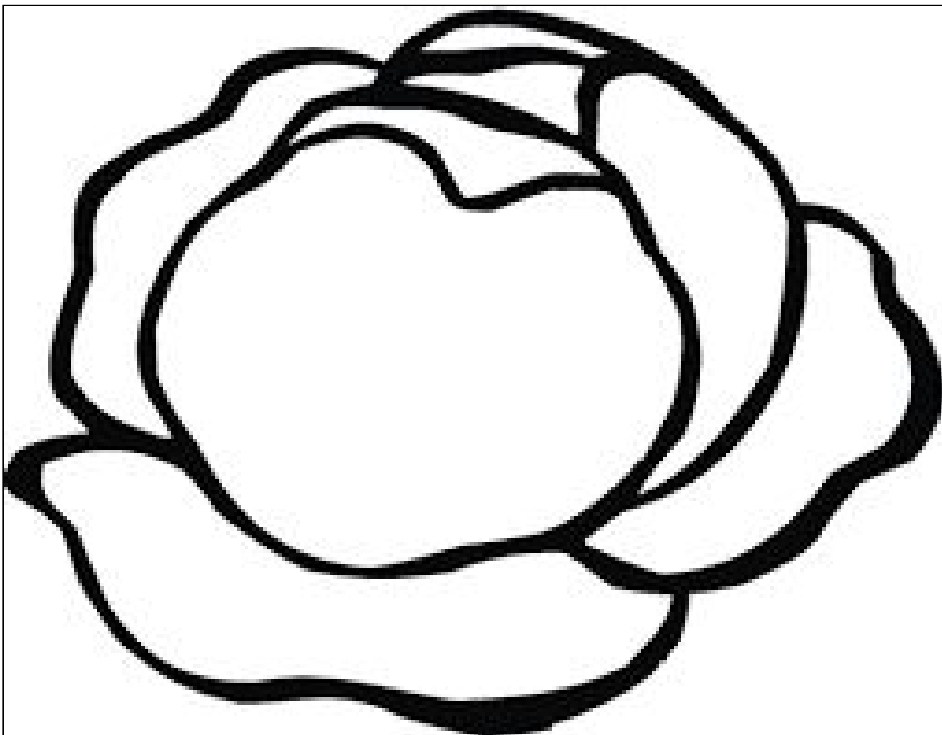
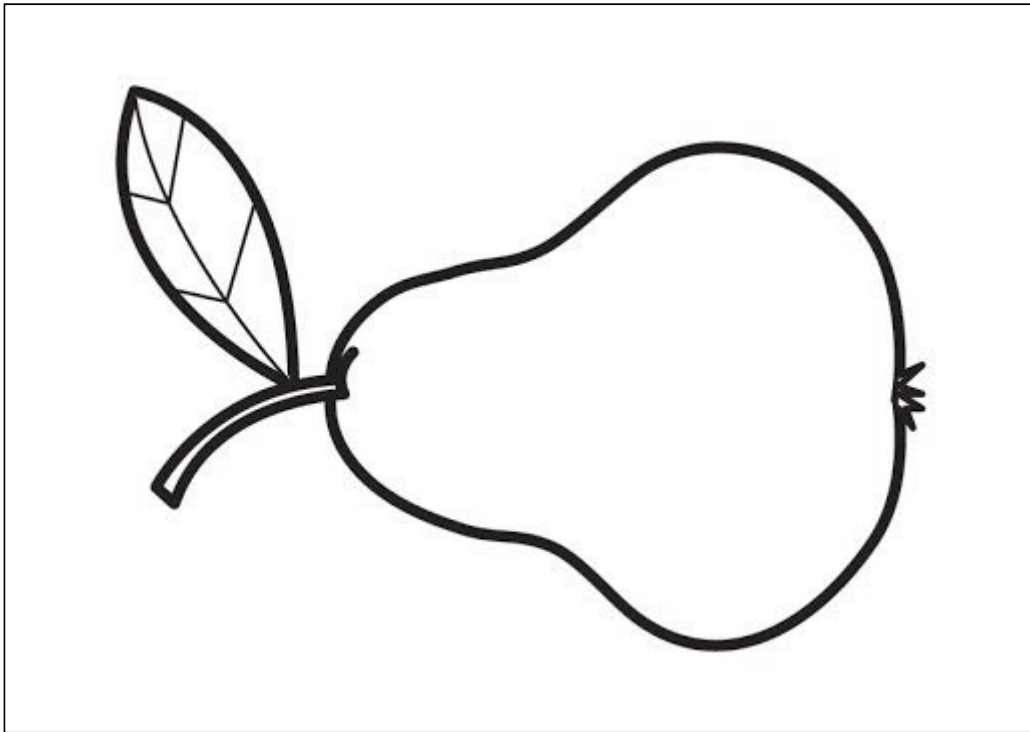
4. Ćwiczenia gimnastyczne bez przyborów:

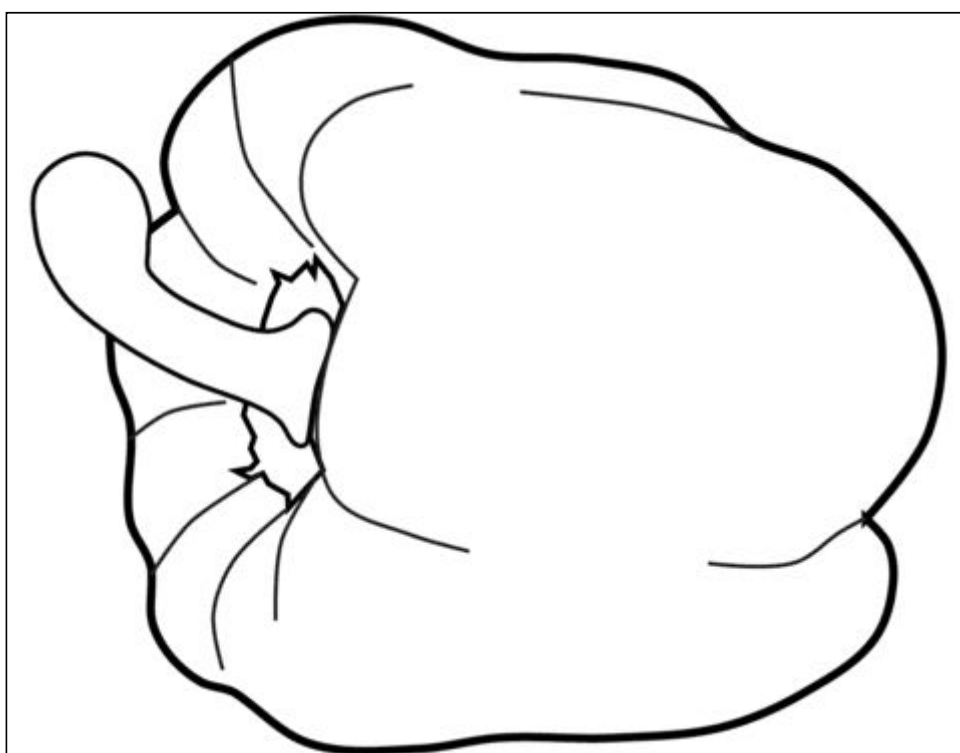
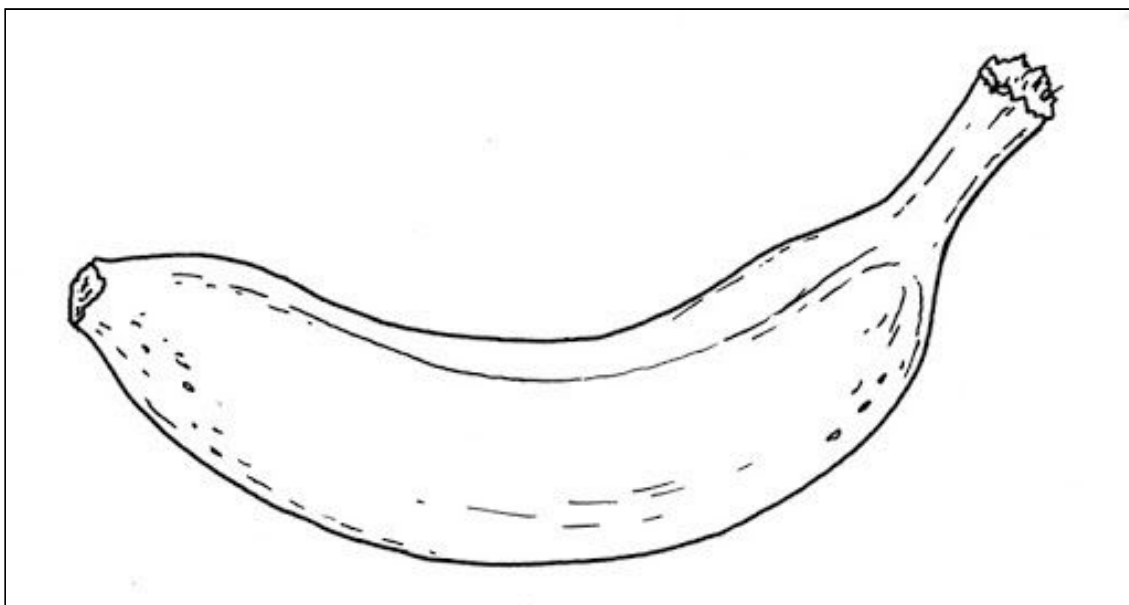
- ❖ krążenia ramion w przód i w tył
- ❖ skłony tułowia w przód z próbą dotknięcia do palców stóp
- ❖ w rozkroku przenoszenie ciężaru ciała z nogi lewej na nogę prawą
- ❖ przyciąganie ugiętej nogi- na zmianę lewej i prawej- do klatki piersiowej
- ❖ w rozkroku, jedna ręka na biodrze, druga wyprostowana nad głową, skłony tułowia w bok
- ❖ przysiad z wymachem ramion w przód
- ❖ w rozkroku, ramiona w bok, dotknięcie prawą dłonią lewej pięty i lewą dłonią do prawej pięty
- ❖ opad tułowia, skrętoskłony
- ❖ przysiad, wyskoki obunóż
- ❖ krążenia i skłony głowy

5. Nazywanie owoców i warzyw zgromadzonych w koszu. Określanie ich koloru, zapachu, smaku. Dzielenie nazw na sylaby.

6. Wykonanie pracy plastycznej “Witaminowy kosz”.
Dziecko wykonuje wydzierankę z kolorowego papieru przedstawiając owoce lub warzywa, które najbardziej lubi. Następnie wycinają je i umieszczają w koszu.







7. Ćwiczenia językowe. Nauka na pamięć wierszyka logopedycznego.

Znowu zima, znowu ziąb,
znowu dzwoni ząb o ząb...
Zziębli ludzie, zziębły zięby,
ale im nie dzwonią zęby.
Gdyby dziób zięb miał choć ząb,
dzwoniłby nim w taki ziąb.

Zadania z języka angielskiego

Nauka i utrwalanie podanych wyrazów:

- ❖ fruit- owoc
- ❖ apple- jabłko
- ❖ banana-banan
- ❖ orange-pomarańcza
- ❖ lemon-cytryna
- ❖ plum-śliwka
- ❖ vegetable-warzywo
- ❖ potato-ziemniak
- ❖ tomato-pomidor
- ❖ onion-cebula
- ❖ carrot-marchew
- ❖ garlic-czosnek

Zadania do wykonania:

1. Dziecko ma za zadanie wymienić tyle owoców po angielsku, ile pamięta. Później dziecko wymienia też warzywa.
2. Rodzic wymawia angielską nazwę owocu lub warzywa np. plum(śliwka), na co dziecko odpowiada: fruit(owoc) lub vegetable(warzywo), w zależności od tego, czym jest dany wyraz.
3. Rodzice wraz z dziećmi idą do kuchni i wspólnie nazywają wszystkie owoce i warzywa znajdujące się w domu.

KARTY DIAGNOSTYCZNE

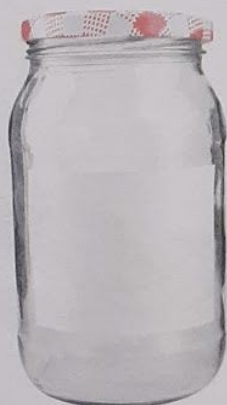
Drodzy Rodzice!

Tak jak w zeszłym tygodniu, przeprowadzamy wspólnie karty diagnostyczne umożliwiające dokonanie oceny umiejętności dziecka w kontekście gotowości szkolnej.

W tym tygodniu karty będą dotyczyły poznawczego obszaru rozwoju dziecka, a w nim takich umiejętności jak: wyróżnianie głoski w wygłosie, dokonywanie analizy sylabowej, odwzorowywanie kształtów/układów przedmiotów, rozwiązywanie zadań logicznych, odczytywanie cyfr oznaczające liczby do 10, dodawanie i odejmowanie w zakresie 10.

Dziękuję za wsparcie i pomoc!

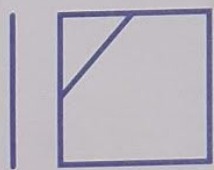
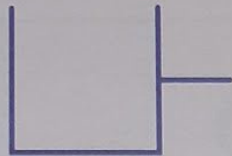
- Otocz pętlą te obrazki, w których nazwach na końcu słyszysz głoskę k.



- Pod każdym obrazkiem narysuj tyle kropek, ile sylab słyszysz w jego nazwie.

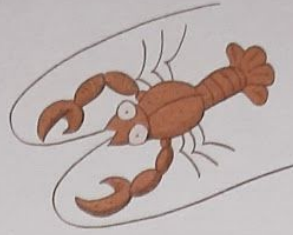


● Narysuj w pustym polu wzór, który widzisz obok.



- Rozwiąż rebusy. W każdym wierszu połącz sylabę z nazwą obrazka tak, by powstał nowy wyraz. Przeczytaj powstałe wyrazy.

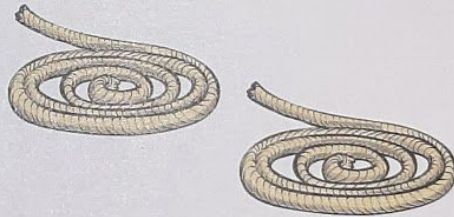
bu



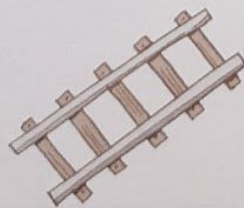
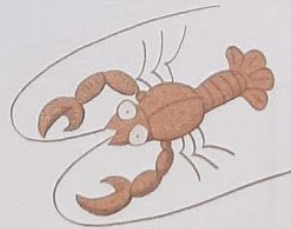
mi



ma



tata



ba

- Policz, ile liter jest w każdym wyrazie i pokoloruj okienko z odpowiednią cyfrą lub liczbą.

małpa

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

noc

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

baranek

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

usta

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

trampolina

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

palma

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

mazurek

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

termometr

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

zegarek

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

- Na łące siedziało 10 motyli, 4 odleciały. Narysuj w ramce tyle koralików, ile motyli zostało teraz na łące.



A rectangular box with a thin black border, intended for drawing beads.

POMOC PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNA

I. W zakresie usprawniania funkcji poznawczych

Cele:

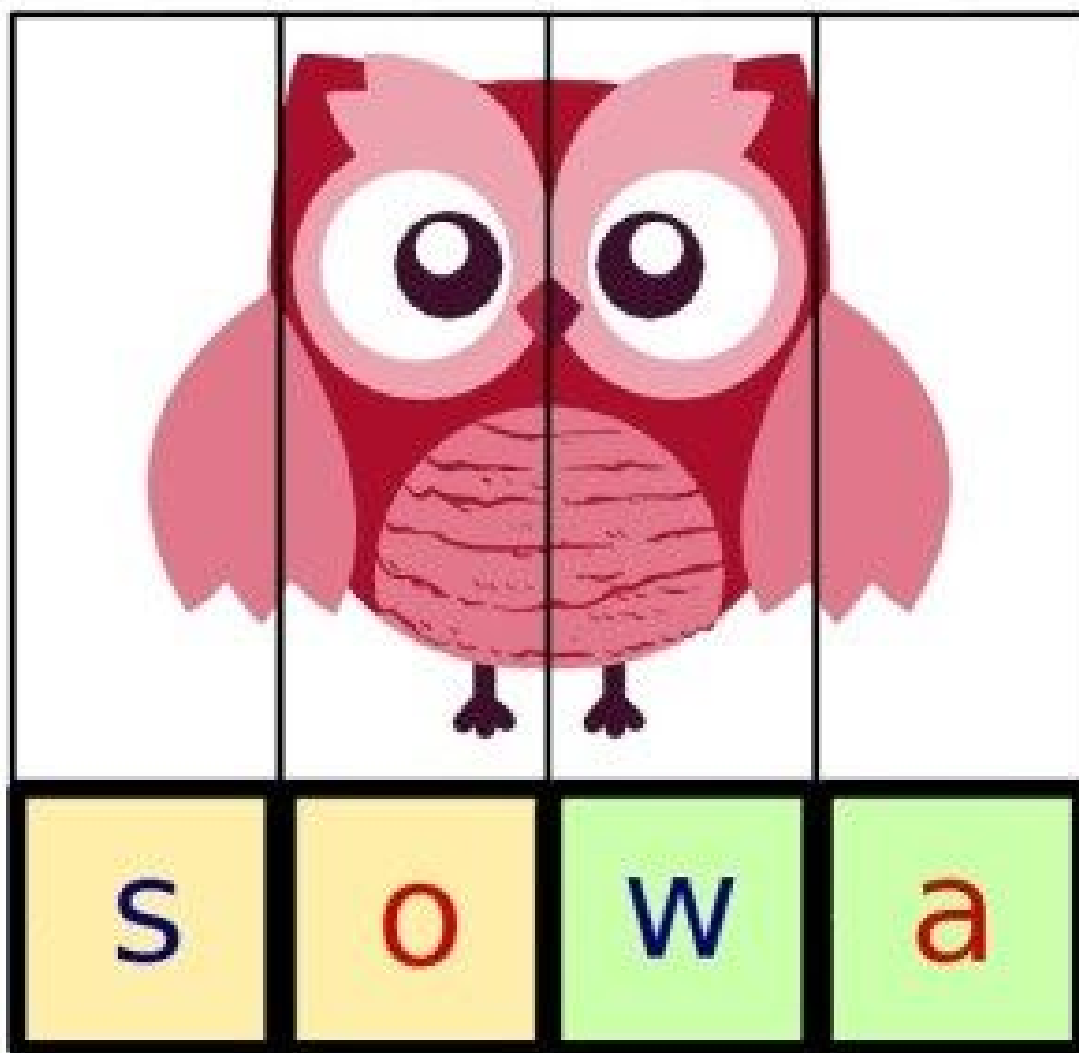
- stymulowanie rozwoju dziecka
- usprawnianie percepcji wzrokowej
- kształtowanie umiejętności skupienia uwagi na wykonywanym zadaniu
- usprawnianie motoryki małej
- usprawnianie percepcji słuchowej

Propozycje zabaw i ćwiczeń usprawniających procesy poznawcze:

- ❖ Rozpoznawanie dźwięków, które wydają różne przedmioty. Rodzic kładzie przed dzieckiem różne przedmioty np.: szeleszczący papier, klucz, gumkę, solniczkę itp. i mówi: *Posłuchaj, jakie dźwięki wydają te przedmioty. A teraz zamknij oczy i powiedz mi, który z tych przedmiotów teraz usłyszałeś/usłyszałaś*. Rodzic prezentuje dźwięki, dziecko odgaduje. Następnie rodzic prezentuje dwa kolejne dźwięki i pyta: *Co najpierw usłyszałeś/usłyszałaś, a co potem?*

Do tej zabawy można również wykorzystać dźwięki wydawane przy darciu papieru, przelewaniu wody z jednego naczynia do drugiego

- ❖ Układanie puzzli. Dziecko wycina wzdłuż linii, a następnie składa obrazek i przykleja go na oddzielną kartkę. Próbuje odczytać napis



- ❖ Układanie liter z patyczków/wykałaczek/zapałek.
Rodzic tworzy dowolną literę z patyczków. Dziecko wzorując się na tym, robi swoją literę.
Trudniejsza opcja: rodzic mówi- zrób literę np. A, dziecko ją samodzielnie układa, itp.

- ❖ Wysłuchiwanie pierwszej głoski. Rodzic mówi do dziecka: Powiedz mi, co słyszysz na początku wyrazu. Najpierw proponujemy wyrazy rozpoczynające się na samogłoskę np. oko, ule, Ewa, Ala itp. Samogłoski powinny być wybrzmiewane w sposób bardzo wyraźny, a nawet śpiewnie przedłużane, np. ooooooko, uuuuuule, Eeeeeewa. Później przechodzimy do spółgłosek np. las, ryba, kot, dom, lalka, balon, itp.

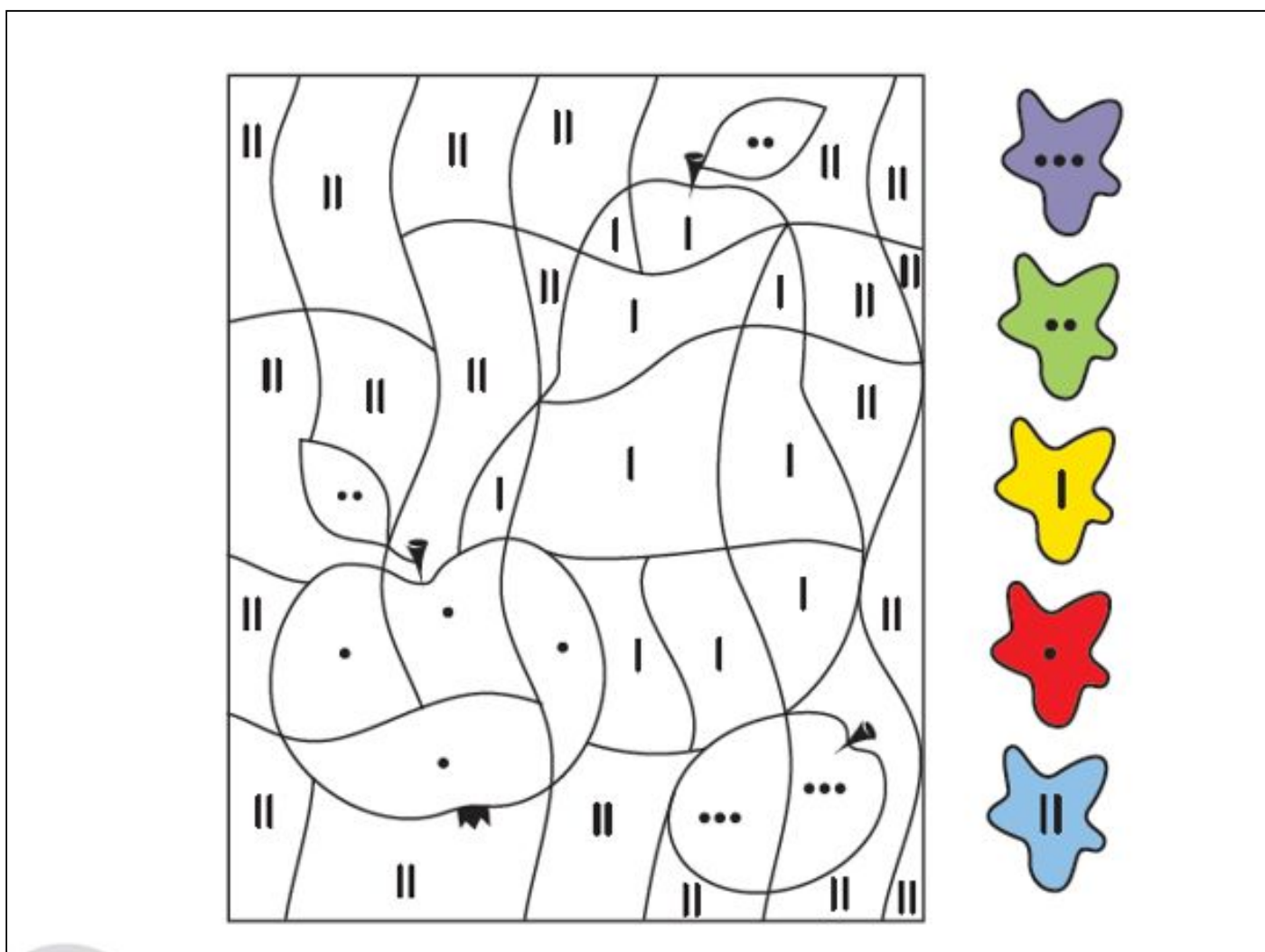
II. W zakresie usprawniania grafomotoryki

Cele:

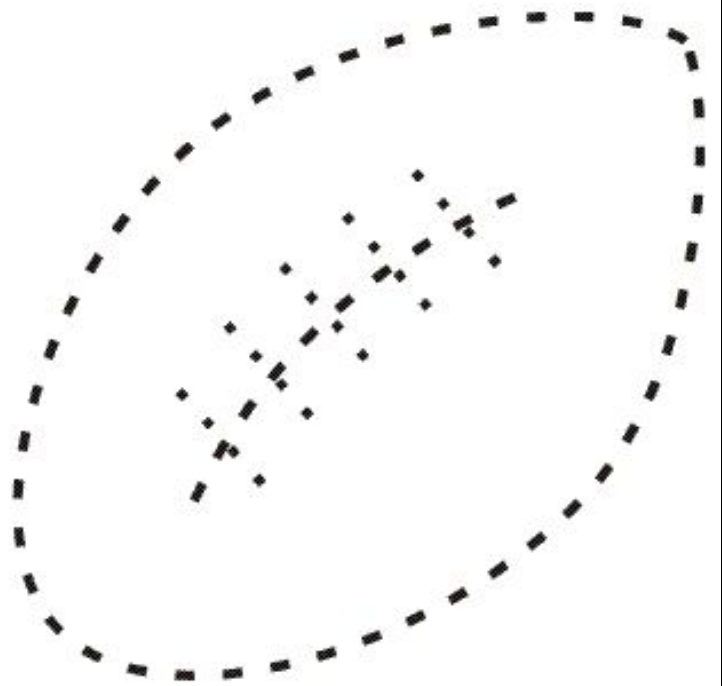
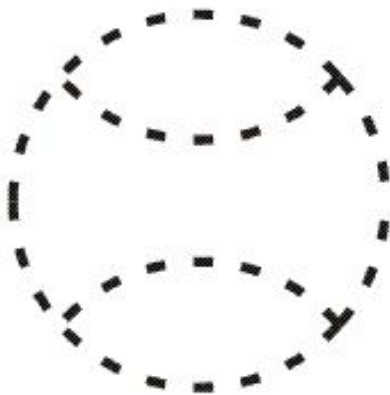
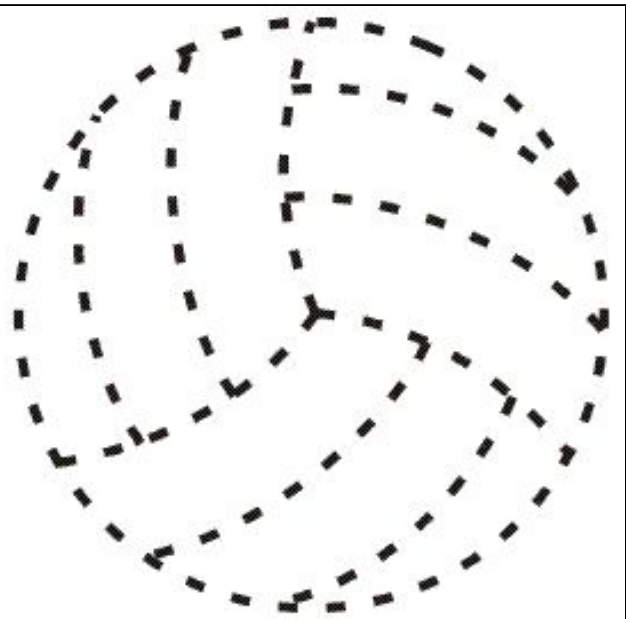
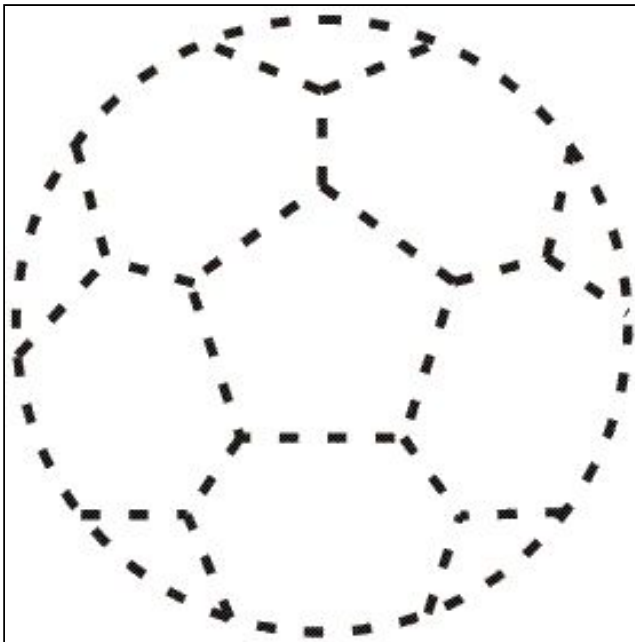
- rozwijanie umiejętności pracy z rysunkiem zgodnie z instrukcją
- korygowanie nieprawidłowych nawyków ruchowych podczas pisania
- doskonalenie orientacji przestrzennej w schemacie swojego ciała
- rozwijanie sprawności grafomotorycznej

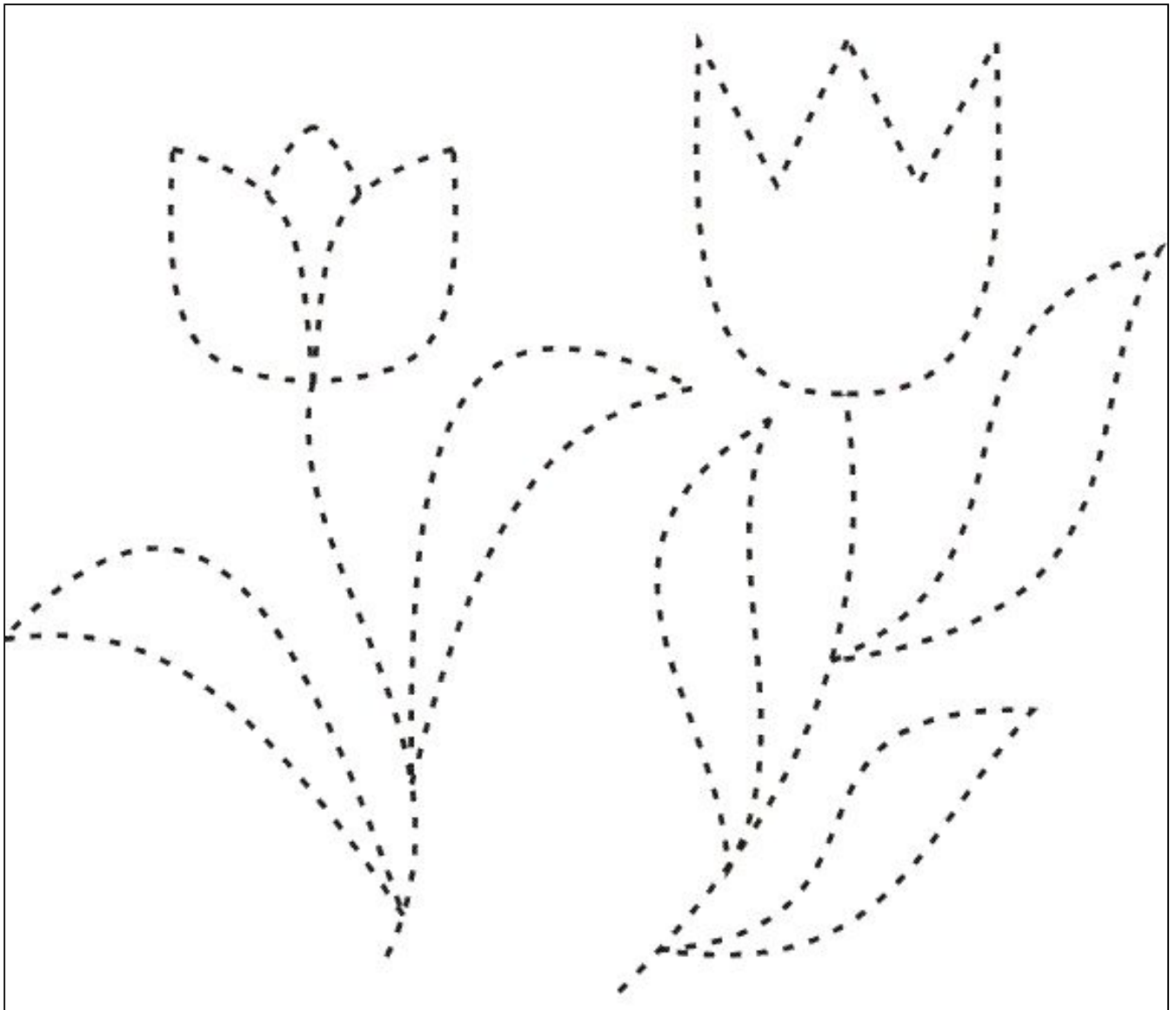
Propozycje zabaw i ćwiczeń usprawniających grafomotorykę:

- ❖ Dziecko koloruje podzielony na części rysunek według podanego wzoru, a potem nazywa owoce.



- ❖ Dziecko rysuje obrazki po śladzie, a następnie koloruje je według własnego pomysłu.





❖ Ćwiczenia z wykorzystaniem piłki.

→ Odbicie piłki o ziemię, chwyt oburącz

→ Odbicie piłki prawym kolaniem, chwyt oburącz

→ Odbicie piłki lewym kolaniem, chwyt oburącz

→ W staniu w rozkroku skłon w przód

→ Toczenie piłki wokół prawej, a następnie wokół lewej nogi

→ Podskoki w rytmie odbijającej się piłki

- Toczenie piłki prawą nogą w przód i doganianie toczącej się piłki
- Toczenie piłki lewą nogą w przód i doganianie toczącej się piłki
- Obieganie na czworakach piłki znajdującej się na podłodze
- Podskoki w przysiadzie podparte wokół piłki
- W staniu przerzucanie piłki z ręki do ręki nad głową
- Na czworakach toczenie piłki głową
- Skoki obunóż, jednonóż przez piłkę ustawioną na podłodze