

# USPRAWNIANIE RĘKI CZĘŚĆ II

## ĆWICZENIA MANUALNE:

- **ODBIJANIE RAKIETKĄ DO TENISA  
STOŁOWEGO PIŁECZKI PINGPONGOWEJ**
- **ODKRYWANIE I ROZDAWANIE KART**
- **ODKRĘCANIE I ZAKRĘCANIE SŁOIKÓW,  
BUTELEK**
- **GRANIE NA INSTRUMENTACH TYPU  
GRZECHOTKA**
- **OWIJANIE SZNURKA WOKÓŁ NADGARSTKA  
(BEZ POMOCY DRUGIEJ RĘKI)**
- **ŚCISKANIE DŁOŃMI MIĘKKIEJ PIŁECZKI  
LUB GĄBKI**
- **ZACISKANIE I OTWIERANIE DŁONI**
- **UGNIATANIE KUL Z PAPIERU JEDNĄ RĘKĄ  
LUB DWOMA**
- **LEPIENIE Z PLASTELINY, MASY SOLNEJ**
- **DARCIE GAZET NA DROBNE KAWAŁKI**
- **NAWIJANIE WŁÓCZKI NA KŁĘBEK**
- **PRZELEWANIE WODY Z KUBKA DO KUBKA**
- **GRA W ŁAPKI**

OPRACOWAŁY: ANNA WOLNY, DAGMARA RONER -  
PORADNIA PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNA NR 5  
W KATOWICACH