

Zabawy na deszcz i słońce

Zadania można wykonywać w przewietrzonym mieszkaniu z kijkiem, paskiem, skakanką, sznurkiem, lub na podwórku można wykorzystać linię narysowaną kredą, patyki.

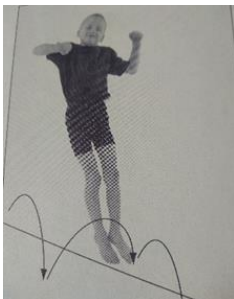
Zadanie Chodzenie po linii

Na podwórzu rysujemy linię kredą, w domu rozciągamy sznurek, pasek, skakankę. Uczeń idzie stawiając stopę prosto w jednej linii.



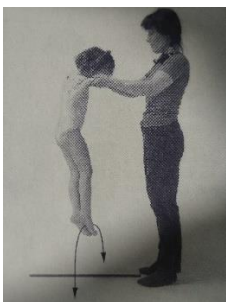
Zadanie Szycie (na podwórzu narysowana linia kredą, w domu rozłożona skakanka, pasek, sznurek)

Uczeń staje na początku linii, przeskakując obunóż z jednej strony linii na drugą posuwając się wzdłuż linii do przodu.



Zadanie Przeskoki nad laską

Uczeń stoi z boku laski. Przeskakuje na drugą stronę. Druga osoba może pomagać przy przeskokach ciągnąc lekko ręce do góry.

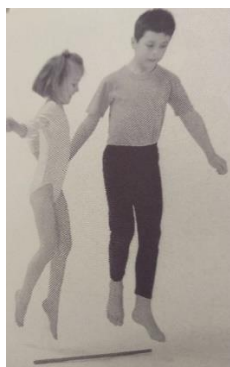


Zadanie Przeskoki przez laskę w dwóch wariantach:

a). Uczniowie stoją, a przed nimi laska. Wykonują przeskoki nad laską w przód i tył.

b). Uczniowie stoją w wykroku nad laską : lewa noga przed a prawa za nią. W wyskoku wykonują zmianę ułożenia nóg.

ćwiczenie można wykonać w formie rywalizacji kto więcej powtórzeń wykona przez 30 sekund, lub np. po 10 powtórzeń



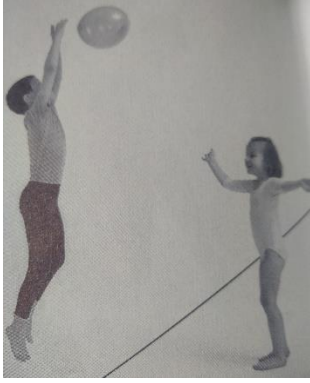
Zadanie Przerzucanie piłki nad laską jedna osoba trzyma równoległe do podłogi kijek. Druga osoba stara się przerzucić piłkę nad kijkiem. Warianty:

- ✓ uczeń rzuca piłkę od dołu,
- ✓ znad głowy,
- ✓ z przed klatki piersiowej,
- ✓ po przerzuceniu piłki nad laską ma ją złapać zanim spadnie na podłogę.



Zadanie Przerzucanie, odbijanie piłki na stronę przeciwnika.

Osoba która odbije piłkę lub balona na boisko przeciwnika zyskuje punkt jeśli piłka (lub balon) upadnie na podłogę.



Opracowała Renata Sonik