

Witam sportową przyszłość Jutrosina.

Dzisiaj parę zabaw poprzedzonych rozgrzewką

1. Maszeruj, a jeśli dasz radę to truchtaj w miejscu przez 2 minuty
2. Zrób 10 przysiadów pamiętaj o całych stopach na ziemi – rób ćwiczenie tak jakbyś chciał usiąść na krześle.
3. Wykonaj 10 pajacyków.
4. Wykonaj 10 razy przysiad wyrzut nóg w tył- przysiad-wyskok w górę

Do ćwiczeń zachęć rodzeństwo lub innego członka rodziny – bawcie się razem J

„Zgadnij kto rzucił?”

Uczestnicy zabawy siadają. Jedna osoba wstaje i ustawia się tyłem do grupy w odległości około 3 m. Jedna z osób z grupy lekko rzuca piłkę w stojącą osobę, ta zaś ma za zadanie odgadnąć, kto w nią rzucił (nie można celować w głowę).

„Pacynka”

Zabawa w parach. Jedna z osób kładzie się na podłodze (przodem lub tyłem). Druga zaś udaje, że zawiązuje np. na nodze lub ręce nitkę i przenosi tę rękę lub nogę w górę, w bok...itd.

Drugi wariant zabawy „manekin” – Jedna z osób stoi i wykonuje mechaniczne ruchy (zamienia się w manekina). Druga próbuje „manekina” poprzestawiać – ręce, nogi, twarz.

„Literki”

Uczestnicy zabawy maszerują/truchtają po sali. Na sygnał nauczyciela tworzą ze swoich ciał litery alfabetu, które poda prowadzący.

Drugi wariant zabawy „wyrazy” – Zamiast liter uczniowie mogą ułożyć ze swoich ciał proste wyrazy związane ze sportem, np. wf, piłka, gol, siatka, bieg, sport...itd.

Pozdrawiam AW