

13.05.2020

WF

Maria Pisarczyk

Temat: Tor przeszkód z wykorzystaniem terenu.

Dzisiaj zapraszam Was do zabawy na świeżym powietrzu. Oczywiście wychodzicie na spacer pod opieką kogoś dorosłego, dlatego jego też zapraszam do wspólnej zabawy. Zaczniście od odpowiedniego stroju: lekki ale dostosowany do temperatury na dworze, sportowe obuwie. No to zaczynamy :) Oczywiście pamiętacie, że zabawa ma być bezpieczna dla Was i dla współwiczającego.

1. Berek między drzewami. Wyznaczacie teren, na którym rozgrywa się zabawa i uciekacie jako pierwsi, ciekawe czy rodzicowi uda się was dogonić w czasie krótszym niż 30 sekund :)  
Zmiana i teraz Wy próbujecie dogonić rodzica w czasie ok 30s  
Powtarzacie dwa trzy razy

2. Tor przeszkód – możliwości jest mnóstwo. Wykorzystajcie to co znajdziecie wokół siebie: patyki, kamyki... Wybieracie 10 elementów i układacie je w linii prostej. Odległość między poszczególnymi elementami to jedna stopa Wasza i jedna rodzica.

- ◆ Slalom między elementami
- ◆ Przeskoki obunóż nad elementami tak, żeby żadnego nie nadepnąć
- ◆ Przeskoki jednonóż nad elementami, najpierw na prawej, potem na lewej nodze
- ◆ Przeskoki obunóż w ustawieniu bokiem do kierunku ruchu, raz prawym, raz lewym bokiem

3. Zbieramy nasze pomoce, rysujemy na ziemi jedną linię, w odległości 3 dużych kroków rodzica rysujemy koło o średnicy 1metra. Każdy z Was ma 5 elementów z poprzedniego ćwiczenia. Z linii startu staracie się trafić nimi do kółka.

4. W drodze powrotnej ze spaceru poszukajcie wąskiego krawężnika. Idąc po nim poćwiczcie swoją równowagę. Pamiętajcie o asekuracji :)

Jeśli wymyśliliście jeszcze jakieś zadania, podzielcie się ze mną. Chętnie skorzystam z Waszych pomysłów :)