



TARCZA

Rzutki – 400

Przygotuj: woreczki z grochem (kapsle lub kamyczki) oraz kredę.
Podziel uczestników gry na co najmniej dwie drużyny.

Każda drużyna dostaje 3 woreczki z grochem (kapsle lub kamyczki). Rzuć worek (kapsel lub kamyk) i traf w możliwie jak największą liczbę. Suma trzech rzutów zostanie odjęta od wartości 400 (w razie potrzeby użyj kalkulatora). Wygrywa drużyna, która zejdzie do wartości 0 jako pierwsza. Uwaga, aby zakończyć grę, należy wyrzucić dokładną ilość pozostałych punktów. Gdy do końca pozostało 10 punktów, musimy trafić równowartość 10 punktów, nie więcej.



POTRÓJNA GRA W KLASY

Tradycyjna zabawa w klasy

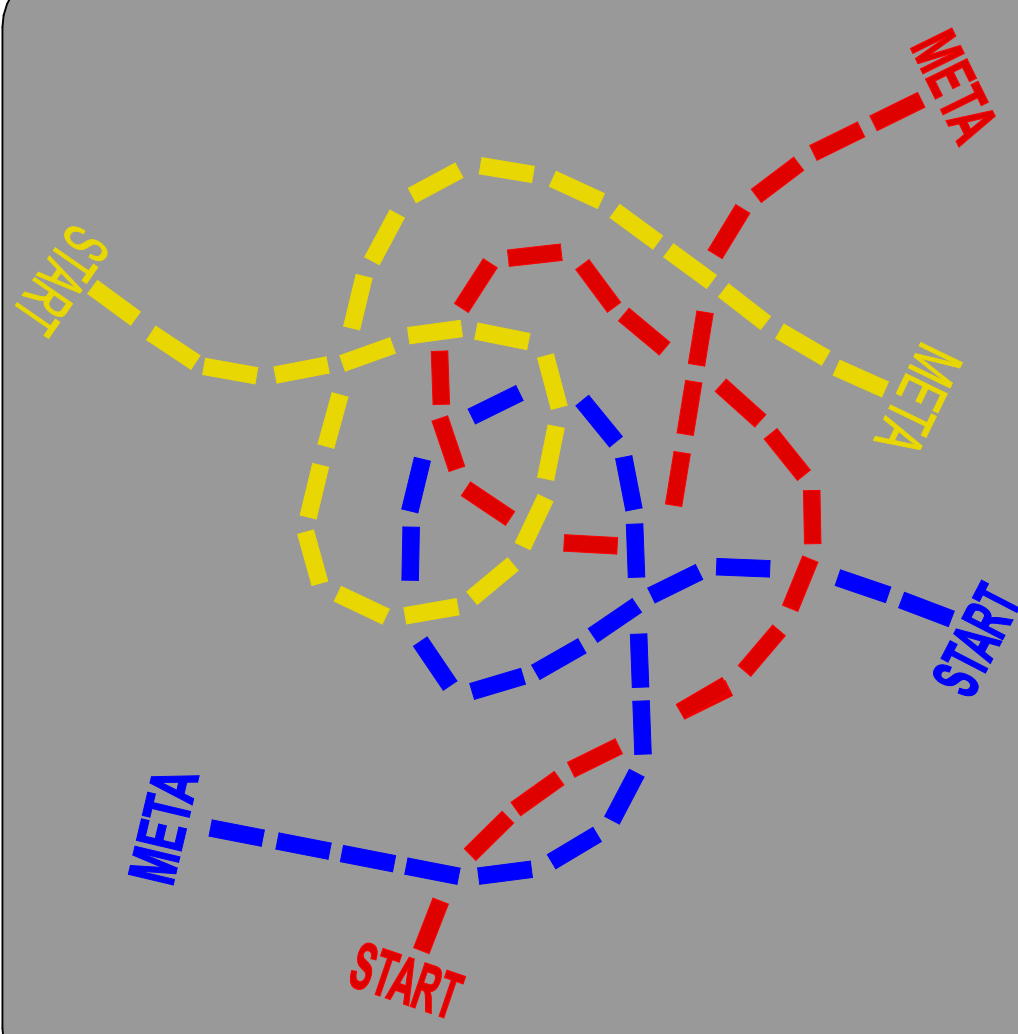
Przygotuj: kamyczki lub kapsle oraz kredę.

Przed każdą grą w klasy wyznacz linie w takiej samej odległości od cyfry 1, sprzed której każdy z zawodników będzie rzucał na poszczególne pola od 1 do 9. Po rzucie na cyfrę 1 aby zaliczyć prawidłowo „pierwszą klasę” zawodnik powinien skakać po kolei na jedną lub dwie nogi aż do numeru 10, potem odwróć się i skacz z powrotem, zabierz kamyk z pola numer 1. Aby pierwsza klasa została zaliczona prawidłowo, nie możesz nigdzie podeprzeć się rękoma jak również nie możesz stopą wyjść poza krawędź pola gry. Jeżeli wykonałeś wszystko prawidłowo, rzuć kamień na pole numer dwa aby zaliczyć „drugą klasę” tak samo jak uczyniłeś to wcześniej.

Mnożenie

Przygotuj: kapsle lub kamyczki, kredę.

Narysuj kredą linię przed klasami, aby zaznaczyć miejsce skąd rzuca się kamyczek. Podziel uczestników zabawy na grupy. Rzuć kamyk. Wskazana grupa musi wypowiedzieć tabliczkę mnożenia dla wyrzuconej cyfry np. gdy wyrzucono cyfrę 3 to drużyna liczy w następujący sposób: $3 \times 1 = 3$, $3 \times 2 = 6$, $3 \times 3 = 9$, $3 \times 4 = 12$ itd.). Po wypowiedzeniu bezbłędnie wszystkich działań dla wyrzuconej liczby, drużyna zdobywa punkt. Drużyny zmieniają się po każdej wypowiedzianej tabliczce.



ZAPŁĄTANE ŚCIEŻKI

Podskoki na jednej nodze

Dziecko ma za zadanie pokonać swoją ścieżkę podskakując na jednej nodze. Jeżeli równocześnie trzy osoby biorą udział w zabawie (każde dziecko ma swój kolor ścieżki), wygrywa ta osoba, która jako pierwsza dotrze do mety.

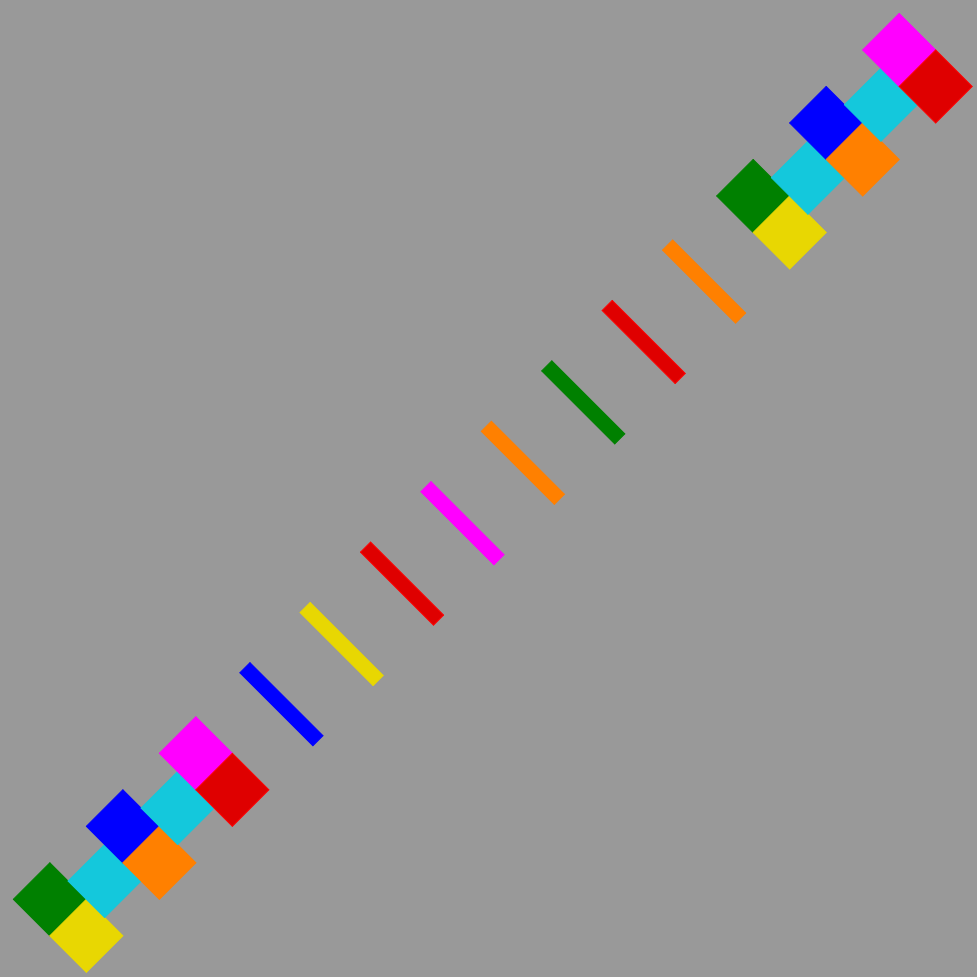
Tor dla kapsli

Przygotuj: kapsle lub kamyczki

Troje graczy na zmianę przesuwają kapsel po swojej ścieżce. Zwycięza ten, który jako pierwszy dotrze do mety. Wypadnięcie kapsla poza wyznaczoną trasę jest karane cofnięciem ruchu.

Sztafeta z woreczkami

Przygotuj: woreczki lub pionki w 3 kolorach (po 2 z każdego koloru). Ilość zawodników: 3 drużyny (3-6 osób w każdej). Wyznacz linię początkową w odległości kilkunastu metrów od gry zaplątane ścieżki. Odległość dostosuj do wieku i możliwości uczestników. Umieść na polach „start” po jednym woreczku, pozostałe woreczki zawodnicy trzymają w ręku. Zadanie polega na jak najszybszym umieszczeniu woreczka na kolejnym polu, zabranii woreczka, który pozostawił poprzednik i powrocie na linię początkową. Każda drużyna ma swoją ścieżkę do pokonania. Drużyny rozpoczynają bieg jednocześnie. Następny zawodnik może wystartować dopiero po ukończeniu odcinka przez poprzedniego. Wygrywa zespół, który jako pierwszy umieści swój woreczek na polu „meta”.



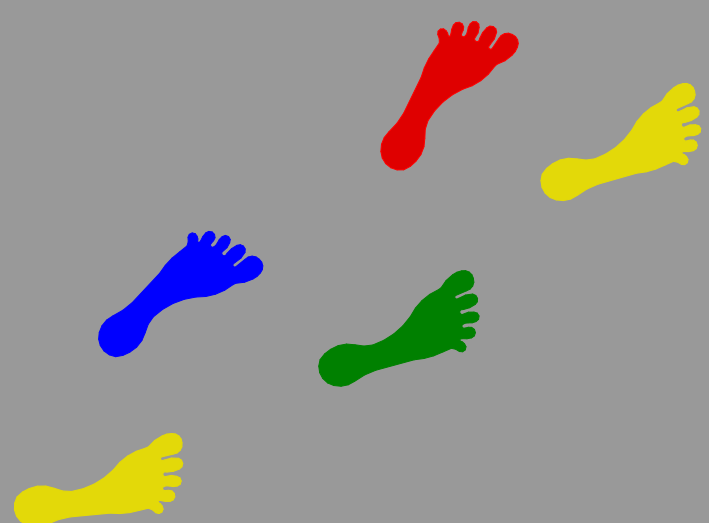
TOR PRZESZKÓD

Tory przeszkód służą rozwijaniu sprawności motorycznej oraz ruchowej dzieci. Kształtują poprawną postawę ciała podczas wykonywanych ćwiczeń oraz doskonałą zwinność, szybkość, poruszanie się po wyznaczonej przestrzeni, ale również poprawiają reakcję dziecka na sygnały wzrokowe, słuchowe i słowne.

Przygotuj: woreczki z grochem, piłki, skakanki, szarfy, hula-hop, pachołki itd. Mierzcie czas, jaki zajmie Wam prawidłowe pokonanie toru przeszkód.

Pokonywanie toru przeszkód:

- skokami żabki,
- skokami na jednej nodze,
- bieg siałomem,
- bieg z woreczkiem umieszczonym na głowie,
- tip-topami,
- kozłując piłką,
- z użyciem skakanki i hula-hop,
- z przejściem przez szarfy.



ŚLADY STÓP

Ślady stóp mogą posłużyć dzieciakom do zabawy, rozwijając tym samym koordynację ruchową oraz spostrzegawczość.

Skacz po śladach

Dzieci poruszają się skacząc po określonych śladach. Aby urozmaicić zabawę można spróbować podskoków na jednej nodze lub tylko po określonych kolorach. Można także utrudnić zadanie krzyżując ze sobą ślady King Konga, wielkich łap i ludzkich. Ślady stóp to także ciekawa alternatywa dla zwykłych strzałek, które mają za zadanie skierować dzieci w jakieś konkretne miejsce, np. w stronę palcu zabaw.