



Zestaw gier i zabaw

1. „Sadzenie ziemniaków”

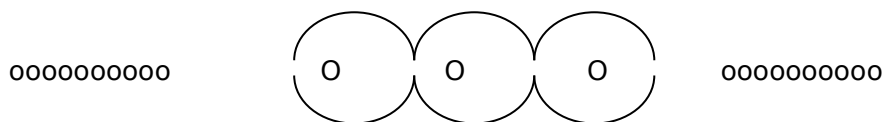
Przybory: 3 woreczki, 3 krążki.

Przygotowanie:

Dzieci stoją w dwóch rzędach 9*-osobowych naprzeciwko siebie. Co 5 kroków położone są krążki.

Zabawa:

Pierwszy zawodnik trzyma w ręku 3 woreczki, na sygnał biegnie w kierunku swojej drużyny (druga dziesiątka), by „sadzić” na wcześniej ułożone 3 krążki „ziemniaki” woreczki. Do każdego krążka wkłada 1 „ziemniak” woreczek. Dobiega do drużyny przeciwległej. Zawodnik z tej drużyny zabiera woreczki i przekazuje je kolejnemu zawodnikowi. Zabawa trwa tak długo, aż dzieci zmienią stronę.



2. Sztafeta z piłką lekarską lub do gry w koszykówkę („5”)

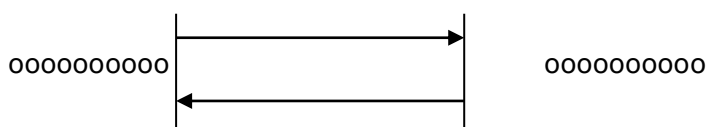
Przybory: piłka lekarska (1kg).

Przygotowanie:

Dzieci stoją w dwóch rzędach 9* - osobowych naprzeciwko siebie.

Zabawa:

Na sygnał pierwszy zawodnik biegnie z piłką lekarską w kierunku swojej drużyny, przekazuje piłkę pierwszemu zawodnikowi z grupy przeciwległej. Sam ustawia się na końcu rzędu. Zabawa trwa tak długo, aż wszystkie dzieci zmienią stronę.



3. Sztafeta z pałeczką

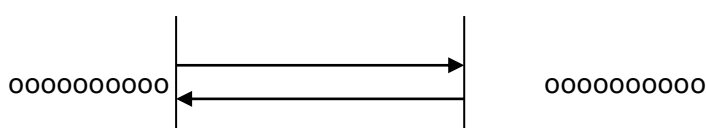
Przybory: pałeczka

Przygotowanie:

Dzieci stoją w dwóch rzędach 9*-osobowych naprzeciwko siebie.

Zabawa:

Na sygnał pierwszy zawodnik biegnie z pałeczką w kierunku swojej drużyny, przekazuje pałeczkę pierwszemu zawodnikowi z grupy przeciwległej. Sam ustawia się na końcu rzędu. Zabawa trwa tak długo, aż wszystkie dzieci zmienią stronę.



4. Wyścig „piesków”

Przygotowanie:

Dzieci stoją w dwóch rzędach 9-osobowych naprzeciwko siebie.

Zabawa:

Dzieci pokonują dystans na czworakach. Zabawa trwa tak długo, aż wszystkie dzieci zmienią stronę.

5. Wyścig sprawnościowy

Przybory: 2 szarfy, obręcz

Przygotowanie:

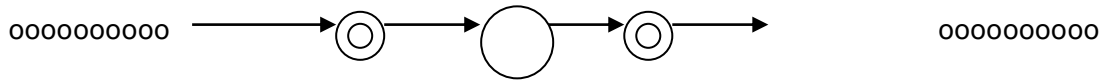
Dzieci stoją w dwóch rzędach 9*-osobowych naprzeciwko siebie.

5 kroków dalej leży szarfa, 5 kroków dalej dwoje WOLONTARIUSZY w siadzie skrzyżnym trzyma obręcz, 5 kroków dalej leży szarfa

Zabawa:

Na sygnał pierwszy zawodnik biegnie w kierunku szarfy, przekłada ją przez siebie, przechodzi przez obręcz, przekłada szarfę przez siebie, dobiega do zawodnika ze swej drużyny.

Zabawa trwa tak długo, aż wszystkie dzieci zmienią swoją stronę.



6. Bieg slalomem

Przybory: 3 tyczki

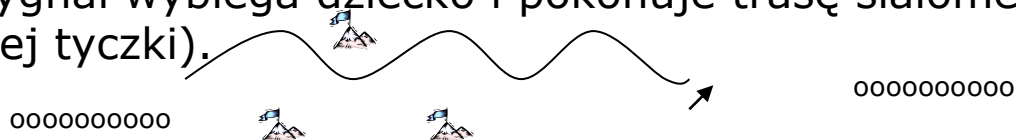
Przygotowanie:

Dzieci stoją w dwóch rzędach 9*-osobowych naprzeciwko siebie.

W odległości 8 kroków rozłożone są tyczki.

Zabawa:

Na sygnał wybiega dziecko i pokonuje trasę slalomem między 3 tyczkami (nie wolno dotknąć żadnej tyczki).



7. „Piłka w tunelu”

Przybory: duża piłka

Przygotowanie:

Jedna grupa dziewięcioosobowa* tworzy tunel przez rozkrok całego zespołu, pierwszy z rzędu otrzymuje piłkę.

Zabawa:

Na sygnał, pierwszy podaje piłkę do tunelu, ostatni łapie ją, biegnie na czoło, skąd podaje ją ponownie.

Zabawa trwa tak długo, aż wszyscy zawodnicy z rzędu zmienią miejsca i kolejno znajdą się na czele i na końcu swego rzędu.

8. Rzut do celu

Przybory: woreczki dla każdego dziecka, kosz

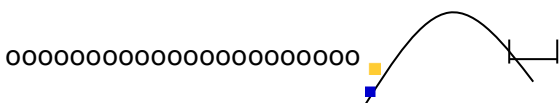
Przygotowanie:

W odległości 2 kroków znajduje się kosz, każde dziecko otrzymuje woreczek.

Zabawa:

Na sygnał dzieci kolejno rzucają woreczkami do kosza. Każde dziecko ma 2 rzuty.

Celne rzuty są sumowane (konkurencja nie na czas).



Wyścig dla nauczycieli

Sztafeta dwuosobowa, wahadłowa

Na sygnał bieg z łyżką, na której leży piłeczka ping-pong i przekazanie drugiej osobie

Punktacja:

Za każdą wygraną konkurencję drużyna otrzymuje max 8 punktów.

Za każde nieregularne wykonanie zadań odjęty zostanie 1 punkt