

RODZINNY SPACER NA SPORTOWO

Spacery w gronie najbliższych do parku czy wyjazdy sobotnio-niedzielne mogą być dla dorosłych i dzieci okazją do świetnej zabawy. Dzieci bardzo lubią rywalizację, zabawy i gry z osobami starszymi.



Najważniejsza sprawa !!!

- ✓ Do spędzenia aktywnej soboty czy niedzieli nie potrzebny nam jest specjalny sprzęt czy strój
- ✓ Wystarczy niekrępujące ruchów ubranie
- ✓ Dzieci wraz z rodzicami, a nawet dziadkami mogą pobawić się w zabawy z wykorzystaniem polanki, łąki, patyków, wzniesienia, czy też leżącego ściętego drzewa

WYKORZYSTANIE POLANKI, ŁĄKI

Teren zabawy: równa polana o wymiarach 10x10m

„Małki berek”- każdy z uczestników musi naśladować zachowanie „berka”. Jeśli skacze on obunóż- wszyscy robią to samo. Ten kto zostanie dotknięty przez „berka” w chwili, gdy nie będzie się poruszał jak on lub przekroczy wyznaczone do zabawy pole- zmienia „berka”. Pierwszym „berkiem” jest tata. Zabawa trwa 1-2 minuty. Po jednym punkcie otrzymują osoby, które ani razu lub najmniej razy były „berkami”

WYKORZYSTANIE PATYKÓW

Każdy z uczestników rodziny musi znaleźć równy, gładki, dość gruby patyk o długości 80-100 centymetrów.

„Kto szybciej przeskoczy patyk”- każdy z uczestników układa swój patyk na podłożu, przed palcami stóp. Na sygnał wszyscy wykonują skok obunóż do przodu i do tyłu, co liczone jest jako jeden skok. Dzieci przedszkolne mogą np. wykonać 5 skoków, a rodzice 8. Osoba, która pierwsza skończy podnosi rękę do góry i otrzymuje jeden punkt.



„Kto szybciej przyniesie patyk”- uczestnicy zabawy ustawiają się na wyznaczonej linii startu. Po kolei każdy stara się rzucić patyk jak

najdalej. Po wykonaniu przez wszystkich rzutów, na sygnał, wszyscy biegną po swoje patyki i wracają z nimi na linię startu. Kto pierwszy minie linię startu, otrzymuje tyle punktów, ile jest startujących, kolejny o jeden punkt mniej itd., ostatni zdobywa jeden punkt.

WYKORZYSTANIE LEŻĄCEGO ŚCIĘTEGO DRZEWA

„Traf w pieńek”- przed pieńkiem wyznacza się trzy linie rzutów. Dla przedszkolaków- 2 od pieńka, a dla starszych dzieci i dorosłych 3-5 kroków od pieńka. Do rzutów można wykorzystać: szyszki, żołędzi, kasztany lub krótkie i cienkie patyki. Wszyscy uczestnicy powinni mieć po trzy takie same przybory do rzutów. Każdy wykonuje po trzy rzuty przed linią rzutów. Za każdy celny rzut uczestnik dostaje 1 punkt.

„Przejdźcie równoważne”- na leżącym drzewie wyznacz dwa punkty, oddalone od siebie o 4-6 kroków: start i metę. Każdy uczestnik przechodzi kolejno po drzewie i zależności od kategorii wiekowej wykonuje inne zadanie: przedszkolaki- przejście krokiem normalnym, dzieci starsze i dorośli- przejście, w połowie obrót. Komu uda się przejść po drzewie nie dotykając podłoża, zdobywa punkt.



WYKORZYSTANIE WZNIESIENIA

„Kto szybciej na szczycie”- wzniesienie powinno mieć około 30 metrów wolnej przestrzeni. Na szczycie wyznacza się widoczną linię mety. Przedszkolami ustawiają się około 15 kroków poniżej linii mety, a dzieci starsze i dorośli 5-10 kroków poniżej przedszkolaków. Na sygnał wszyscy startują jednocześnie, starając się jak najszybciej znaleźć na linii mety. Uczestnik, który jako pierwszy minie linię mety, zdobywa tyle punktów, ile jest startujących, drugi- o jeden punkt mniej itd., ostatni zdobywa jeden punkt.

„Szybko w dół”- do tej zabawy wykorzystujemy oznaczenia z zabawy poprzedniej. Wszyscy uczestnicy stoją w szeregu na linii startu (poprzedniej mety). Na sygnał, wszyscy jednocześnie, skokami obunóż, starają się jak najszybciej znaleźć w miejscu startu z poprzedniej zabawy. Kto stanie pierwszy na linii startu w poprzedniej zabawy, zdobywa jeden punkt.



Bibliografia:

M. Bondarowicz „Zabawy i gry ruchowe na cztery pory roku. Wiosna”

