

Zajęcia sportowe

Nauczyciel: Konrad Zaorski

kl. VII, VIII U.z.

Data: 27-30.04

Temat: Zajęcia ruchowe w lesie

Proponuję zestaw zajęć ruchowych w lesie

1. Slalom” – pokonanie wyznaczonej trasy slalomem (bieg w obie strony).
2. Zabawa „Zanieś i przynieś woreczek” – pokonanie wyznaczonej trasy.
3. Zabawa „Podaj piłkę do tyłu”. Podawanie piłki do tyłu i
4. Zabawa „Toczenie piłki”. Toczenie piłki po wyznaczonej linii
5. Zabawa „Rzuty do celu”. dziecko wykonuje rzut woreczkiem do koła wykonanego z np. Z kamyków
6. Zabawa „Skoki zająca”. dziecko staje na starcie i z miejsca wykonuje skok w dal, opiekun mierzy odległość.
7. Zabawa „Skaczące piłki”. dziecko skacze do pachołka, okrąża go i biegnąc wraca z powrotem do grupy.
8. Zabawa „Z woreczkiem na głowie” - Dzieci przechodzą określoną trasę z woreczkiem na głowie,