

Propozycje zabaw ruchowych

1.

Rzut piłek do celu
organizujemy karton ,
piłeczki do tenisa lub woreczki,
mogą być inne nieduże piłki
wyznaczamy linię rzutów za pomocą linki lub skakanek
do zabawy zapraszamy chętnych domowników
rozpoczynamy rzuty do celu
każdą kolejną serię rzutów wykonujemy
zwiększając odległość o 0,5 m do celu czyli kartonu
wyniki zapisujemy w tabeli
doskonalimy celność rzutów przez kilka dni po kilkanaście minut
na koniec tygodnia sprawdzamy wyniki i określamy jaki jest postęp
wyznaczamy zwycięzcę i wręczamy wymyśloną przez domowników nagrodę
tę prostą zabawę można modyfikować na różne sposoby wykorzystując
kreatywność uczestników

2.

Warcaby zdradzieckie
Odmiana tradycyjnej gry w warcaby,
zasady poruszania się, a także bicia pionków i damek
oraz cel gry są takie same.
istnieje tylko jedna inna reguła,
dotycząca powstawania na szachownicy damek.
Gdy biały pionek dochodzi do krańca planszy
(jak w warcabach tradycyjnych), zamienia się w damkę, ale czarną.
Podobnie czarny pionek, który dochodzi do krańca planszy,
zamienia się w damkę białą.

3.

Skoki przez skakanekę
Prosta, trochę zapomniana i niedoceniana zabawa
która świetnie poprawia kondycję, krążenie i wytrzymałość.
spróbujmy codziennie poćwiczyć skoki przez skakanekę
ażeby stwierdzić jak zmienia się nasz wydolność fizyczna.

Powodzenia!