

MISTRZOSTWA KLAS I SZKÓŁ PODSTAWOWYCH

Gry i zabawy ruchowe

- 1. Bieg slalomem.** Dzieci ustawione w rzędzie na linii startu-mety. Na sygnał prowadzącego pierwsze dziecko biegnie do półmetka, obiega pachołek i wraca z powrotem slalomem. Na mecie klepie kolejne dziecko z drużyny w dłoń.
- 2. Przekładanie szarfy:** Na trasie start-półmetek leży szarfa. Na sygnał prowadzącego pierwsze dziecko dobiega do szarfy i przekłada ją, następnie biegnie do półmetka i obiega pachołek, w drodze powrotnej znowu przekłada szarfę po czym wraca do zespołu.
- 3. Zanieś, przynieś.** Dzieci ustawione w rzędzie na linii startu – mety, pierwsze dziecko trzyma wiaderko z piłką (piłka tenisowa), na sygnał prowadzącego biegnie do półmetka gdzie w wyznaczonym miejscu (koło ringo) wyjmuje piłkę i wraca, przekazuje puste wiaderko kolejnemu dziecku, którego zadaniem jest pobiec do półmetka i zabrać wcześniej wyłożoną piłkę z powrotem (dzieci na przemian zanoszą i przynoszą piłkę).
- 4. Bieg przez płotki.** Dzieci ustawione na linii startu-mety. Na sygnał prowadzącego pierwsze dziecko biegnie do półmetka pokonując po drodze ustawione 3 niskie płotki, obiega półmetek, wraca w ten sam sposób. Na mecie klepie kolejne dziecko z drużyny w dłoń.
- 5. Rzut woreczkiem.** Dzieci ustawione w rzędzie, każde dziecko trzyma w ręku dwa woreczki. W odległości ok. 2 m stoją taczki. Dzieci kolejno rzucają woreczki do taczki. Wygrywa zespół, który uzyska najwięcej celnych rzutów.
- 6. Wyścig kelnerów.** Dzieci ustawione w rzędzie na linii start-mety. Pierwsze dziecko trzyma w dłoniach miseczkę z piłką tenisową. Na sygnał prowadzącego biegnie do półmetka, obiega pachołek i wraca z powrotem, na mecie przekazuje rekwizyt kolejnemu dziecku. W przypadku gdy piłka wypadnie, dziecko musi ją podnieść i włożyć z powrotem do miseczki, może wtedy kontynuować zadanie.
- 7. Tunel.** Dzieci ustawione w rzędzie, na sygnał prowadzącego cały zespół przechodzi przez tunel (12-metrowy worek-rękaw) i wraca na metę. Konkurencja rozgrywana jest na czas.
- 8. Skok z miejsca obunóż.** Liczy się suma długości skoków wszystkich zawodników zespołu.
- 9. Bieg sztafetowy.** Dzieci ustawione w rzędzie na linii startu-mety, pierwsze dziecko trzyma w ręku pałeczkę sztafetową. Na sygnał prowadzącego pierwsze dziecko biegnie do półmetka, obiega pachołek i wraca. Na mecie przekazuje pałeczkę kolejnemu dziecku.