

Sport na wesoło

1. **Sprawny Jan** – włączmy się do ćwiczeń razem z nim (pokazujemy wykonywane czynności 😊)

*Był sobie Jan, co ćwiczyć wciąż chciał.
Podskoki w prawo, podskoki w lewo,
codziennie rano wchodził na drzewo.
Sklony do przodu i skłony w bok,
obrót na pięcie, do tyłu skok.
Jeździł na nartach, pływał w basenie,
po górach chodził wprost jak szaleniec.
Zjadał surówki, sałatki wszelkie,
czasem słodyczy ilości niewielkie.
Wierszyk nam teraz morał podpowie:
Gdy chcesz być silny, to dbaj o zdrowie !*

2. **Wyginaj śmiało ciało** - muzyczny pląs <https://youtu.be/0O2ubAf40fo>

3. Spróbujcie **ułożyć kubeczki w jak najkrótszym czasie**.

Układanie kubeczków rozwija zdolności psychofizyczne takie jak szybkość, zręczność i koordynacja ruchowa.

Zobaczcie, jak sobie radzi w tym sporcie wasza rówieśniczka:

<https://youtu.be/0I9DsP2uR9c>

4. Może spróbujecie swoich możliwości grając w popularną grę podwórkową zwaną „zośką”.

„Zośka” to szmaciana piłka wypełniona ziarnem, kamyczkami. Podbija się nią różnymi częściami stopy – wierzchem, bokiem – wszystko zależy od umiejętności gracza. Prawdziwi mistrzowie potrafią w takt muzyki wykonać wiele trików z wykorzystaniem szmacianej piłki.

https://youtu.be/758x_KoUb4o

5. A może warto spróbować **zonglować piłeczkami**? Pomocne będą rady osoby, której ten sport jest pasją, spójrzcie:

<https://youtu.be/K-v73CQQRHo>

6. Pomysłowe **ćwiczenia z wykorzystaniem plastikowych butelek**:

<https://youtu.be/OhhjWolQkj4>

7. Nietypowy WF w domu : <https://youtu.be/j6GUaLwvAtg>

8. Zabawy ze skakanką : <https://youtu.be/vP8EjcvDT3k>

9. Platforma rozrywki ruchowej dla dzieci :

https://youtu.be/rwqMzHX4E_M

10. **Recepturka wędrująca po słomkach** (w gronie domowników).

Każda osoba staje w szeregu, trzymając słomkę w ustach. Zadanie polega na przekazaniu gumki recepturki bez użycia rąk. Gumkę przekazujemy osobie stojącej obok tylko za pomocą słomki trzymanej w ustach.

Powodzenia !!!

11. A teraz **sportowa bajeczka matematyczna** (autor: Natalia Usenko, *Kopnięte królestwo*)

Czyścioch i Uświniuch nie należą do leniuchów – jeden uwielbia sprzątać, drugi brudzić się, a są to zajęcia dość męczące ... Jednak z okazji wakacji postanowili wybrać się do ośrodka sportowego i znaleźć sport, który byłby dla nich wymarzony! Niestety, po drodze Uświniuch wrzucił brata do błota i zabrudził mu nową koszulkę. Czyścioch bardzo się zdenerwował i postanowił umyć go w kałuży. Biegł za bratem przez 4 kilometry, aż dobiegli do wypożyczalni rowerów. Tam wskoczyli na rowery i ścigali się przez 6 kilometrów. Następnie przeskoczyli przez 5 żywopłotów, przepełnęli staw, wspięli się na ścianę pałacu i zjechali po schodach na sankach, które znaleźli na strychu. A kiedy Czyścioch złapał Uświniucha, okazało się, że obaj są mokrzy, brudni i nie mają siły ani na bójkę, ani na żaden sport.

Odpowiedz na pytanie: Ile dyscyplin sportowych wypróbowali bracia w czasie pościgu?