Wychowanie fizyczne kl. II

Wychowanie fizyczne w domu cz. 1a: rozgrzewka nr 1 z piłką.

<https://www.youtube.com/watch?v=vPchQOfveS8>

WF w domu- Lekcja 1

<https://www.youtube.com/watch?v=VNtWgtAf8Pc>

**Przedstawiam wybrane zabawy ruchowe dla dzieci na dworze, w ogrodzie, koło domu z rodzeństwem, lub rodzicami. Czy pamiętasz niektóre z nich? Warto odświeżyć sobie pamięć.**

Pamiętamy nasze gry z dzieciństwa: gra w klasy, w gumę, berek czy Baba Jaga patrzy. Zabawy ruchowe dla dzieci na dworze to coś w co uwielbialiśmy się bawić. Teraz nasze dzieci mają dużo ciekawszych gier na swoich komputerach, laptopach czy telefonach. Jednak nie ma to jak dobra zabawa na świeżym powietrzu w rodzinnym gronie. Nie trzeba chyba nikogo przekonywać jak ważna jest aktywność fizyczna zarówno dla dzieci, jak i dla dorosłych. Wybrane przez nas **zabawy ruchowe dla dzieci** na dworze ułatwią Wam trudne zadanie wyciagnięcia dzieci sprzed wszelkiego rodzaju nowinek technologicznych, a i Was, rodziców, zmotywują i zachęcą do dobrej i aktywnej zabawy na dworze.

W każdą z poniższych gier może grać dowolna liczba dzieci oraz dorośli.

**Zabawy ruchowe dla dzieci: Szczur**

Jedna osoba trzyma skakankę za jeden jej koniec i kręci nią dookoła własnej osi, nisko nad ziemią. Pozostali stoją wkoło osoby ze skakanką i przeskakują nad kręcącym się sznurem (szczurem). Ta osoba, którą dotknie skakanka, zaczyna nią kręcić.

**Zabawy ruchowe dla dzieci: Odbijanie piłki "z dodatkami"**

Potrzebna jest piłka gumowa albo piłeczka do tenisa ziemnego oraz kawałek muru, o który będziemy odbijać piłkę i potem ją łapać. Trudność tej zabawy polega na tym, że należy dodatkowo wykonywać konkretne "akrobacje", tzn. odbijać piłkę i klaskać, zanim się ją złapie, odbijać i łapać się za włosy lub uszy, dotykać kolan, skrzyżować dłonie na piersiach, złapać się dłońmi za plecami. Można też wyrzucać piłkę spomiędzy nóg w rozkroku, albo zza pleców. Utrudnienia zależą od inwencji dzieci, a wygrywa ten, kto najwięcej razy pod rząd wykona zadania.

**Zabawy ruchowe dla dzieci: Baba Jaga patrzy**

Ustawiamy się w szeregu w wyznaczonym miejscu i wybieramy jedną osobę, która będzie Babą Jagą. Baba Jaga stoi daleko od reszty, jest odwrócona tyłem i mówi: "Raz, dwa, trzy, Baba Jaga patrzy" (w tym czasie pozostali starają się jak najszybciej do niej dobiec). Kiedy Baba Jaga kończy wyliczankę, szybko się odwraca, a reszta zastyga w bezruchu. Kto się ruszy czy nawet mrugnie okiem, wraca na linię startu. Wygrywa ten, kto pierwszy dobiegnie do Baby Jagi.

**Zabawy ruchowe dla dzieci: Murarz**

Na wąskim, prostokątnym placu lub trawniku, narysujcie w poprzek linię, po której będzie poruszał się murarz. Pozostali niech stoją na końcu placu i na znak przebiegają przez linię na drugą stronę. Ci, których złapie murarz, pomagają w łapaniu kolejnych osób (oni też mogą poruszać się tylko po linii). Uczestnicy zabawy przebiegają przez linię tyle razy ile potrzeba, by na polu gry została tylko jedna nie złapana osoba. To zwycięzca, który w następnej rundzie będzie murarzem.

**Zabawy ruchowe dla dzieci: Pająk**

Dwoje dzieci (rodzeństwo) łapie się za dłonie i biega, starając się chwytać inną osobę. Jeśli im się to uda, łapią ją za rękę i biegają dalej, polując na kolejnych. Dzieci muszą trzymać się mocno za ręce, by stworzona przez nie "pajęczyna" nie rozerwała się.

**Zabawy ruchowe dla dzieci: Ciuciubabka**

Ta prosta zabawa dostarcza dzieciom masę radości. Koniecznie wydzielcie pole, na którym rozgrywa się zabawa. Jedno dziecko ma zawiązaną chustkę na oczach i łapie inne dzieci, które przed nim uciekają, starając się nie wyjść poza wcześniej ustalone granice.

**Zabawy ruchowe dla dzieci: Powódź**

Na ziemi układamy kartki z gazety. Biegamy i gdy usłyszymy hasło (może mówić je dorosły): "powódź", wskakują na kartki. Na zdanie "woda opadła", znowu biegają. Z gry odpadają osoby, którym nie udało się "uciec" przed powodzią.

**Zabawy ruchowe dla dzieci: Skojarzenia**

Zacznij zabawę, mówiąc dowolne słowo, np. „słońce”. Następnie dziecko mówi słowo kojarzące się z tym, co powiedziałaś, np. „gorąco”. Potem ty szukasz skojarzenia do „gorąco”, np. „lato”. I tak na zmianę („morze”, „piasek”, „babki”...).

**Zabawy ruchowe dla dzieci: Poszukiwanie skarbów (ciepło-zimno)**

Na dworze w bezpiecznych miejscach (drzewa, krzaki, kamienie) schowaj jakiś przedmiot – coś słodkiego albo drobny prezent. Powiedz: „Idź do przodu, stań, idź w stronę ławki, omiń ją, szukaj na dole....”. Innym poleceniem może być podanie liczby kroków, jakie dziecko ma przejść lub mówiąc „ciepło - zimno” w zależności czy jest blisko znalezienie danego przedmiotu.

**Zabawy ruchowe dla dzieci: Minutka**

Zabawa uspokajająca na zakończenie zabaw. Leżymy na plecach z zamkniętymi oczami. Na sygnał prowadzącego każdy uczestnik po cichu odlicza 60 sekund – jedną minutę, gdy skończy musi również po cichu stanąć na baczność. Prowadzący odmierza czas na stoperze. Wygrywa osoba, która najtrafniej odliczyła czas, czyli wstała po równo minucie lub najbliżej tego czasu. Dla dodatkowego urozmaicenia zabawy można wskazać osoby, które odliczały zdecydowanie za szybko lub zdecydowanie za wolno i powiedzieć im po ilu sekundach wstały. Przy najmłodszych grupach dobrze zastosować krótszy czas trwania zabawy (tak by żadne dziecko nie miało problemy z liczeniem), czyli np. bawimy się w „15 sekund”.