Letnia Olimpiada Sportowa – rozgrywanie konkurencji sportowych na dworze z członkami rodziny

• Konkurencje olimpijskie:
– tor przeszkód – przejście po linii narysowanej na /chodniku, trawie/ lub wyznaczonej skakankami, przeniesienie piłki z jednego kosza do drugiego, obiegnięcie pachołka i powrót biegiem (zliczamy łączny czas pokonania trasy)
– skok w dal z miejsca
– rzut do celu (np. woreczkiem do kosza)
– rzut w dal (piłeczką)
– skoki przez skakankę
– toczenie piłki – zawodnicy na czworakach toczą piłkę jedną ręką do pachołka, następnie chwytają ją i biegiem wracają na linię startu (mierzymy poszczególne czasy i je zliczamy).
• Ogłoszenie wyników.
• Rozdanie medali.
• Zakończenie olimpiady – podziękowanie za zabawę fair play.

Ćwiczenia dynamiczne do wyboru:

1. 15 przysiadów,
2. 20 skrętoskłonów,
3. 20 pajacyków
4. Trucht w miejscu 20 sek.
5. Trucht w miejscu + krążenia ramion
6. 5 podskoków kolana do klatki piersiowej

WF onlaine w domu

https://wordwall.net/pl/resource/893767/wychowanie-fizyczne/wf-online-w-domu-%c4%87wiczenia