
Jeziro



Potrzebne będą:

- długa lina, sznurek lub połączone skakanki

Wykonanie:

- Układamy linę na podłodze na kształt jeziora
- Dzieci poruszają się dookoła w podany przez nauczyciela sposób np. do przodu, do tyłu, bokiem, lajkonikiem, skokami
- Na znak nauczyciela dzieci "zanurzają" wskazaną część ciała w jeziorze np. łokiec, kolano, ucho

Tunel

Wykonanie:

- Dzieci ustawiają się w klęku podpartym jedno obok drugiego
- Jedno dziecko przechodzi przez tunel, czyli pełza pod wszystkimi dziećmi
- Po zakończeniu ustawia się na końcu tunelu, w klęku podpartym
- Następnie startuje kolejne dziecko

Sugestia:

Podczas przechodzenia przez tunel brzuch dziecka dotyka podłogi.