**Wychowanie fizyczne - kl. 3b**

**22.06.2020r.**

**Cel lekcji - rozwijanie skoczności.**

Obejrzyj filmik, do którego link Ci podaję

<http://scholaris.pl/resources/run/id/109947>

Wykonaj ćwiczenia.

Miłej zabawy!

**24.06.2020r.**

**Gry i zabawy na świeżym powietrzu**

Oto przykład kilku zabaw i gier, które będą idealne w wakacje.

**Ciuciubabka**

Ta zabawa to niezła frajda dla małych i dużych, zwłaszcza tych lubiących zabawy na dworze. Nie wymaga specjalnego przygotowania, ani akcesoriów. Polega na tym, że jednemu z graczy zawiązuje się na oczach chustkę (przez którą nie powinien nic widzieć) i próbuje złapać innych. Chodzi oczywiście o to, by dobrze uciekać przed osobą w chustce i by dobrze łapać uciekających.

**Zabawa w krowę**

To również świetna zabawa plenerowa dla dzieci w różnym wieku. Zasady gry są proste. Wybrana osoba staje na środku z rozłożonymi na boki rękami. Pozostali grace trzymają ją za palce u rąk (jak za wymiona krowy). Dzieci umawiają się na konkretny kolor - dajmy na to niebieski. Ktoś z graczy zadaje głośno pytanie: jakie krowa daje mleko? Osoba, która jest krową (trzymana za palce przez pozostałych) wymienia różne kolory, a kiedy dojdzie to niebieskiego, wszyscy uciekają. Wówczas "krowa" musi ich złapać. Jeśli uda się złapać gracza, uczestnicy zamieniają się rolami.

**Zabawa w chowanego**

To chyba jedna z bardziej popularnych zabaw na świeżym powietrzu. Chodzi w niej o to, by dobrze się schować na umówionym wcześniej terenie. Jedna osoba zamyka oczy, liczy np. do 10, a pozostali w tym czasie muszę się schować. Po odliczeniu zaczynają się poszukiwania. Zabawa nie jest ograniczona w czasie.

## Piłka parzy!

Do tej zabawy potrzebna będzie [piłka](https://www.sport.pl/pilka/0%2C0.html). Najlepiej duża, lekka, plażowa. Jedna z osób turla piłkę po ziemi, a pozostali uczestnicy starają się przed nią uciec. Jeśli piłka kogoś dogoni, przejmuje ją i zaczyna turlać. To gra, która podoba się zarówno młodszym, jak i starszym dzieciom.

Miłej zabawy!