



**ZDROWO  
i  
SPORTOWO**



# ZWIERZAKI

## KONSPEKT ZAJĘĆ

**KIDS  
&  
SPORT**



**1**

### Trening typu Multisport

#### Rozgrzewka – czyli... wybieramy się do zoo

1. Jesteśmy na wycieczce w zoo i próbujemy naśladować różne zwierzęta:
  - a. Idziemy jak słonie – tupimy i podnosimy wysoko kolana
  - b. Idziemy jak żyrafy – na palcach i podnosimy wysoko ręce. Dłonie łączymy nad głową - to nasza szyja
  - c. Idziemy jak niedźwiedzie – na czworakach, wysoko kolana
  - d. Skaczemy jak kangury – stopy złączone i skoki obunóż
  - e. Stoimy na jednej nodze jak flamingi – raz prawa noga, raz lewa
  - f. Biegniemy jak koniki – ręce oparte na biodrach, jedna noga np. prawa z przodu i biegniemy/podskakujemy
  - g. Fruwamy jak orły – machamy rękoma góra, dół, ręce są wyprostowane, duże skrzydła orła

**2**



#### Część główna – multisport (piłka nożna, lekkoatletyka)

2. „Myszki” (refleks, sprint) – dziecko stoi bezpośrednio przed trenerem i jest do niego zwrócone tyłem. Trener turla lub rzuca piłkę (w zabawie jest to myszka) pomiędzy nogami dziecka. Dziecko musi jak najszybciej wystartować i złapać mysz.

Uwaga: w trudniejszej wersji można w kolejnych rundach turlać/rzucać 2 piłki, 3 piłki. Można także wyznaczyć miejsce, do którego dziecko musi złapać myszkę (tak żeby mysz nie przekroczyła np. danej linii).

Dla utrudnienia można zwiększać odległość pomiędzy znacznikami. Aby podnieść piłkę nie schylamy się ani nie kłękamy, tylko uginamy lekko kolana.

3. „Owce do zagrody” (piłka nożna) – ustalamy obszar/miejsce, które będzie zagrodą dla owiec (można wyznaczyć znacznikami/pachołkami lub narysować kredą. Na sygnał wyrzucamy piłki (w zabawie są to owieczki). Dzieci muszą jak najszybciej zagonić owce do zagrody ale mogą do tego używać tylko swoich nóg (piłka nożna!). Owce są zdenerwowane nadchodzącym wilkiem i mogą ugryźć! Dlatego nie wolno dotykać ich rękoma. Dzieci kierują piłki do zagrody.

Mogą podawać do siebie piłkę lub strzelać od razu prosto do wyznaczonego miejsca! Opiekun w tym czasie (odgrywając rolę wilka) zbiera te piłki, które pozostały bez opieki. Na koniec, tyle piłek ile udało się trenerowi zebrać, tyle przysiadów/pajacyków dzieci muszą wykonać.

#### Zakończenie – ćwiczenia rozciągające/rozluźniające

**3**

4. „Struś” - Zabawa „Struś/Emu”. Dzieci biegają po sali „jak strusie” wysoko podnosząc nogi. Na sygnał – klaśniecie przyjmują postawę „strusia chowającego głowę w piasek” - skłon do przodu na wyprostowanych nogach.



Koniec :)



KLIKNIJ I ZOBACZ FILM

Partnerzy oraz patroni medialni akcji:

HARVEST foods

DECATHLON



bliżej  
przedszkola

JUNIOR  
SPORTS

teleToON +

MiniMini +

sportowa  
rodzina.pl