



1

**Rozgrzewka ok. 10 min – „Złap robaczka/szkodnika”**

1. Berek – ogrodnik (wersja murarza)

Ogródnik (nauczyciel) próbuje złapać robaczki/szkodniki, czyli przebiegające dzieci. Kto zostanie złapany musi usiąść na grządce (na linii w poprzek trasy biegu). Ostatnie dziecko, które nie zostanie złapane może być w nagrodę ogrodnikiem w kolejnej turze.



**UWAGA:** w trudniejszej wersji, dzieci – robaczki zamiast przebiegać, mogą skakać na jednej nodze, skakać obunóż, bokiem, tyłem itp.

2. Wszystkie złapane robaczki – dzieci wykonują zadania: bieg/trucht dookoła sali i na sygnał ogrodnika – prowadzącego/trenera wykonują:

- Skok
- Przysiad
- Obrót
- Zmiana kierunku biegu itp.

2



**Trening główny ok. 15 min**

1. „Przesadzamy kwiatki” – Każde dziecko pomaga teraz ogrodnikowi czyli prowadzącemu. Przygotowujemy płaskie znaczniki i ustawiamy je w 2 liniach/rzędach (parami naprzeciwko siebie). Dodatkowo potrzebne będą małe piłki. Dzieci przenoszą (przesadzają kwiatki) z jednej strony na drugą.
  - a. Najpierw przenoszą piłkę tylko prawą ręką;
  - b. Następna runda to lewa ręka;
  - c. Najtrudniejsze: przenosimy piłkę i przekładamy ją z jednej np. z prawej do drugiej czyli do lewej ręki lub podnosimy i kładziemy po drugiej stronie używając 2 rąk.

**UWAGA:** za jednym razem można przenieść tylko jedną piłkę. Podnosimy piłkę z jednej strony linii/rzędu/grządki i przekładamy na drugą po przeciwnej stronie. Dla utrudnienia można zwiększać odległość pomiędzy znacznikami.

2. „Wiatr – łobuziak” – Prowadzący lub dziecko (może to być również grupa dzieci) jest wiatrem, który przewraca kwiatki – znaczniki tzn odwraca je do góry nogami. Pozostałe dzieci – pomocnicy ogrodnika naprawiają szkody wiatru i odwracają znaczniki na prawidłową (wyjściową) pozycję.

**UWAGA:** Zabawa kończy się na sygnał prowadzącego lub gdy wszystkie znaczniki są albo prawidłowo położone (wygrali ogrodnicy), albo wszystkie są odwrócone (wygrał wiatr). Można też ustalić określony czas zabawy i głośno odliczać.

3. „Pszczółki” – Dzieci trzymają w rączkach odwrócone znaczniki i próbują złapać na kwiatek (do znacznika) pszczołkę czyli piłkę. W większych grupach dzieci mogą stać w rzędzie – linii (kwiatki na grządkach).



**UWAGA:** Dzieci mogą parami rzucać do siebie piłkę – pszczołkę i próbować ją złapać, raz jedno dziecko rzuca a drugie łapie, a potem zmiana. W trudniejszej wersji można łapać piłkę po koźle (po odbiciu się piłki od podłoża).

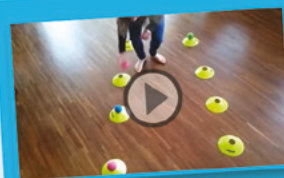
**Zakończenie treningu ok. 10 min – „Porządki w ogrodzie”**

3

Ogród trzeba posprzątać.

- Chodzimy dookoła sali i robimy długie kroki – omijamy kałuże po wiosennym deszczu. Idziemy przodem, bokiem i tyłem, powoli i dokładnie rozciągamy nogi
- Skłony – dotykamy rączkami podłogi – zamiatamy liście
- „motylek” – dzieci siedzą i mają złączone stopy, machają kolankami w górę i w dół – do pięknego i czystego ogrodu przyleciały motyle.

Inne ćwiczenia rozciągające, wyciszające, rozdanie kolorowanek/naklejek o tematyce wiosennej jako nagrody dla ogrodników.



**KLIKNIJ I ZOBACZ FILM**

Partnerzy oraz patroni medialni akcji:

HARVEST foods

DECATHLON

