

# 1



### Rozgrzewka – ok. 10 minut

1. „Strusie jajo” - prowadzący rzuca/odbija od podłogi/ścian balon – berek. Balon – jajo strusia próbuje „tapać” dzieci. Ten kto zostanie złapany wykonuje zadanie, np. przysiad, skłon, podskok. W innej wersji: kto złapany – odpada i czeka na następną rundę.
2. „Gorąca pisanka” – dzieci stoją w kole i podają do siebie po obwodzie balon lub dużą piłkę, czyli pisankę. Trzeba jak najszybciej podać jajo do następnej osoby, gdyż jest bardzo gorące. Kiedy pisanka „przejdzie” drogę dookoła gra się kończy. Balon – jajo można podawać sobie na różne sposoby:

- Górą nad głową
- Dołem – schylamy się
- Za plecami itp.



**UWAGA!** Wersja 2, trudniejsza zabawy „Gorące pisanki”:

Zamiast jednego balona lub piłki, każde dziecko ma swoją, małą piłeczkę. Stojąc przekłada piłkę z ręki do ręki, a następnie do kolejnego dziecka, równocześnie biorąc piłkę od dziecka poprzedzającego. Można również wykonać zabawę na siedząco, przekładając swoje piłki do następnego uczestnika. Na sygnał kończymy i sprawdzamy, kto przegrał, bo został z największą ilością gorących pisanek.

# 2

### Trening główny – ok. 15 minut

1. „Przenosimy pisanki - piłki” – tor przeszkód. Każde dziecko niesie pisankę: na rakiemie tenisowej/na płaskim znaczniku/w małym pachołku. Staramy się utrzymać równowagę ciała i jednocześnie nie zgubić naszej pisanki – piłki. Ustawiamy tor przeszkód wykorzystując: drabinkę koordynacyjną, pachołki i/lub dysk równoważny. Każde dziecko próbuje przejść tor przeszkód niosąc pisankę ze sobą.

**UWAGA:** w trudniejszej wersji zamiast piłki możemy na rakiemie lub pachołku położyć balon.

2. „Rzut jajkiem/pisanką do celu” – dzieci mają piłki i starają się turlać piłki do celu: do wyznaczonego obszaru/ za wyznaczoną linię lub do kółka hula hop czy szarfy. Ważne, aby pisanka doturlała się jak najbliższej wyznaczonego celu.

**Uwaga:** w trudniejszej wersji dzieci próbują rzucić pisanką – piłką do celu np. w pachołki.

3. „Wielkanocny hokej” – dzieci mają piłkę i tzw. „makaron” z gąbki (znany z zajęć na basenle). Każdy po kolei próbuje obronić bramkę i wybić piłkę – jajo z bramki używając do tego „makaronów”. Jeśli dzieci jest więcej można zadanie wykonywać parami. Jedno dziecko strzela gola, drugie jest bramkarzem.

**Uwaga:** jeśli dysponujemy dużą przestrzenią oraz odpowiednią ilością sprzętu sportowego można zagrać „Wielkanocny mecz hokeja”.

4. „Zające łapią pisanki do koszyka” – dzieci trzymają „koszyczki” wielkanocne – pachołki/znaczniki i skaczą obunóż dookoła sali na sygnał prowadzącego zatrzymują się i próbują złapać do swojego koszyczka jedną pisankę.

5. „Kurki i lis” – Inna wersja zabawy „baba jaga patrzy” – dzieci to kurki, a prowadzący to lis. Lis odlicza czas, a dzieci próbują jak najszybciej złapać lisa (dobiegają jak najbliższej prowadzącego). Kiedy lis się odwraca i patrzy, kurki – dzieci muszą stać nieruchomo, w przeciwnym razie wykonują wskazane przez lisa zadanie lub wracają na linię startu.

6. „Zające skok” – skok w dal z wyznaczonego miejsca dzieci skaczą jak najdalej.

- Z miejsca
- Z rozbiegu
- Obunóż
- Na jednej nodze itp.

# 3

### Zakończenie treningu

- ok. 10 minut - „Malujemy pisanki”

1. Dzieci trzymają jedną pisankę – małą piłkę. Wykonujemy różne ćwiczenia gimnastyczne, rozciągające i wyciszające cały czas trzymając w ręku piłkę i próbując ją nie zgubić. Podnosimy piłkę do góry – malujemy na niebiesko jak niebo, schylamy się i dotykamy piłkę do podłogi – malujemy na zielono jak trawa. Siadamy i wyciągamy rękę z piłką jak najdalej do przodu i kilka razy dotykamy podłogi – malujemy kolorowe kropki itp.

Inne ćwiczenia rozciągające, wyciszające, rozdanie kolorowanek/naklejek o tematyce wielkanocno – świątecznej.



**KLIKNIJ I ZOBACZ FILM**

Partnerzy oraz patroni medialni akcji:

HARVEST foods

DECATHLON



bliżej  
przedszkola

JUNIOR  
SPORTS

teleTOON+

MiniMini+

sportowa  
rodzina.pl