



Rozgrzewka

1

1. Alarm

Rozkładamy w dowolnych miejscach koła hula hop. Jeśli jest odpowiednia ilość, to jedno koło dla jednego dziecka, jeśli nie może być mniej. Dzieci biegają swobodnie po sali. Na sygnał gwizdka czyli „Alarm” dzieci muszą odszukać koło hula hop, wskoczyć do niego, zrobić przysiad i jak najszybciej wyskoczyć, aby kolejne dziecko-strażak mógł „zjechać” po rurze.

2. „Wąż strażacki”

Wszystkie dzieci ustawiają się w kole i trzymają się za ręce. Prowadzący w jednym miejscu „przerzywa” koło i podaje dzieciom hula hop – zwinięty wąż strażacki. Dzieci muszą przekazywać sobie hula hop w taki sposób, aby nie puścić ręki kolegi/koleżanki. Ważna jest współpraca!



**UWAGA!**

Wóz strażacki nie może rozłączyć się podczas jazdy!  
Jeśli tak się stanie dzieci wykonują strażacki przysiad.

2. „Rozwijanie węża”

Dzieci po kolei próbują poturlać koło hula hop jak najdalej lub w określone miejsce. Ćwiczenie zaczynamy od położenia hula hop przed dzieckiem i dziecko próbuje podnieść kółko nadeptując na nie i łapiąc prawa lub lewą ręką.

3

Zakończenie - ćwiczenia rozciągające/rozluźniające

1. „Podłoga parzy”

Dzieci leżą na brzuchu i ręce/dłonie Maja skierowane do środka koła, mogą nawet się dotykać. Na sygnał prowadzącego: „podłoga parzy!” unoszą ręce i nogi, opierając się tylko na brzuchu.

2. „Wozy strażackie wracają do garażu” – dzieci wykonują ćwiczenia rozciągające (pojazdy są sprawdzane, czyszczone itp.):

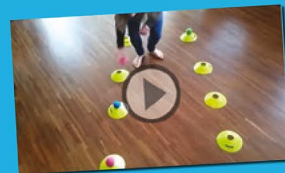
- skłon do podłogi (sprawdzanie opon, kół)
- skłon do prawej nogi
- skłon do lewej nogi
- wyciągnięcie ręki do góry (myjemy samochód)
- skłon na bok, na prawa i na lewą stronę
- siad skrzyżny (parkowanie) - skłony

Część główna – ćwiczenia rozwijające szybkość reakcji oraz koordynację ciała

2

1. „Wóz strażacki”

W zależności od ilości posiadanych hula hop budujemy „wóz strażacki” kilku lub kilkunastu osobowy. Dzieci ustawiają się w kolejce i każde dziecko ma hula hop, zakłada hula hop przez głowę ma na wysokości bioder/brzucha. Pierwszy w kolejce trzyma jedną ręką swoje hula hop a drugą ręką hula hop dziecka z tyłu. Drugie dziecko trzyma jedną ręką hula hop pierwszego dziecka a drugą ręką hula hop trzeciego dziecka (nie trzyma swojego hula hop!!!) itd. Tylko pierwsze i ostatnie dziecko jedna ręką trzyma swoje hula hop. Taki wóz może teraz przejechać tor przeszkód np. slalom między pachołkami albo w wersji łatwiejszej przejechać wyznaczony odcinek trasy od.. do...



KLIKNIJ I ZOBACZ FILM

Partnerzy oraz patroni medialni akcji:

