

## Sztafety klas „0”

### 1. Bieg sztafetowy

Pierwszy z rzędu, z pałeczką sztafetową w ręku, biegnie do półmetka.

Tam zmienia pałeczkę na woreczek gimnastyczny i wracając przekazuje woreczek następnemu zawodnikowi na linii zmian, który wykonuje to samo zadanie (wymienia woreczek na pałeczkę).

Wygrywa zespół, który szybciej wykona zadanie.

Sprzęt: pałeczka sztafetowa, woreczek gimnastyczny, stojak (ustawiony na półmetku).



### 2. Bieg pod płótkami

Dwa płótki (wysokość 90cm) ustawione 4 i 8 metrów od linii startu. Pierwszy z rzędu z woreczkiem w ręku biegnie do półmetka przechodząc pod płótkami. Omija stojak i wracając nie przechodzi już pod płótkami. Jeżeli dziecko przewróci płótek musi go poprawić (może pomóc sędzia lub nauczyciel).

Wygrywa zespół, który szybciej wykona zadanie.

Sprzęt: 2 płótki, woreczek gimnastyczny, stojak (ustawiony na półmetku).

### 3. Bieg z dwoma ringami.

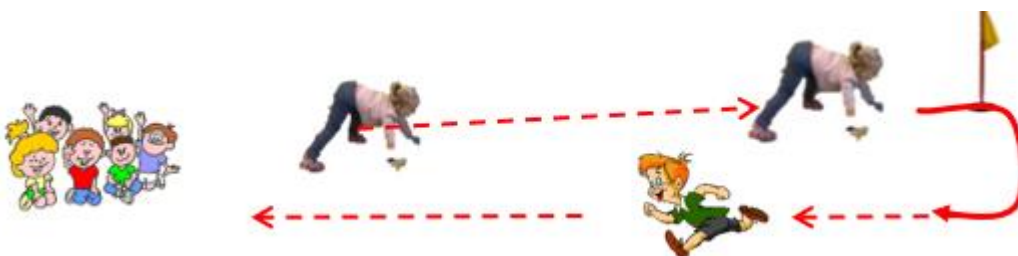
#### 2. Przybory : po 3 pachołki i 2 kółka "ringo" dla zespołu.

XXXXXXXXXXXXX <sub>1</sub> 2r	P	P	← 3P
-------------------------------	---	---	---------

Pierwszy uczeń X<sub>1</sub> osadza na 2 bliższych pachołkach po kółku. Dziecko samodzielnie poprawia popełnione błędy jak przewrócony pachołek, źle nałożone ringo. Po obiegnięciu półmetka (3P) wraca zbierając ringa, podaje je następnemu i ustawia się na końcu. Zabawa kończy się gdy rozpoczynający otrzyma kółka i uniesie je do góry.

### 4. Czworakowanie.

Stojak ustawiony 8m. od linii startu. Pierwsza osoba przechodzi do stojaka na czworaka, omija go i wraca biegiem do swojego rzędu. Start następnej osoby następuje poprzez klepinięcie zawodnika (w ramię, dłoń, plecy).



## 5. Celne oko

Każdy uczestnik dostaje 2 woreczki, hula – hop ustawiony 3m od linii startu. Zawodnicy po kolei celują woreczkami do hula – hop. Punktujemy woreczki, które znajdują się w środku obręczy. O kolejności końcowej decyduje suma punktowanych woreczków.

