1. Quiz sportowy.

Jaką dyscyplinę sportową uprawia Justyna Kowalczyk?

a)hokej

b)biegi narciarskie

c)łyżwiarstwo figurowe

W jakim klubie sportowym gra Robert Lewandowski?

a)Legia

b)Real Madryt

c)Bayern Monachium

Najlepszym piłkarzem roku 2009 jest:

a)Cristiano Ronaldo

b)Messi

c)Ronaldinho

W jakim teamie jeździ Robert Kubica?

a)BMW Shauber

b)Renault

c)Ferrari

Ile czasu trwa jedna kwarta w koszykówce?

a)10 minut

b)30 minut

c)3 minut

Z ilu osób składa się drużyna hokejowa?

9

11

13

Z ilu osób składa się drużyna piłkarska?

a)11

b)10

c)9

Jaki sport uprawia Kamil Stoch?

a)Skoki narciarskie

b)Biegi

c)Kolarstwo

2. Zabawy ruchowe:

* Skoki przez drabinkę - Wykonaj drabinkę, np. z gazety. Wystarczy pociąć ją na 5-centymetrowe paski, które ułożycie na ziemi na wzór drabinki. Zadanie dziecka polega na sprawnym przeskakiwaniu kolejnych szczebelków.
* Skoki przez linkę - To ćwiczenie bardzo pomaga w **ćwiczeniu równowagi**. Do tej zabawy potrzebna jest linka, którą musisz zamocować – dla dzieci trzyletnich – na wysokości 25–30 cm.
* Kto wyżej - Rodzic stoi z ołówkiem lub markerem przy futrynie, a maluchy kolejno podchodzą i z wyciągniętą jedną rączką do góry w miejscu podskakują najwyżej, jak umieją. Wszystkie wyniki muszą być zaznaczone, a zwycięża dziecko, które podskoczyło najwyżej. Maluchy będą zadziwione, dokąd umieją dosięgnąć!
* Spacerek - Puść muzykę i rzucaj różne polecenia: „Zbieramy grzyby!”, a wtedy udajemy, że podnosimy coś z podłogi; „Gonimy motyle!” – smyki podbiegają i łapią niewidoczne motylki; „Zrywamy szyszki!”, a dzieciaki muszą podskakiwać i symulować obrywanie z gałęzi szyszek itd. Będzie dużo śmiechu i rozgardiaszu.
* Jaś - Dwie osoby stojące naprzeciw siebie rzucają do siebie piłkę. Trzecia osoba ustawia się twarzą do rzucającego i próbuje przechwycić piłkę. Może to zrobić wtedy, gdy rzut będzie niecelny i piłka upadnie, lub gdy, podskakując wysoko, złapie ją. Kiedy „głupi Jaś” przechwyci piłkę, zamienia się miejscem z dzieckiem, które właśnie rzucało.
* Podawanie piłki górą - Dzieciaki siedzą w rozkroku na ławeczce, jedno za drugim tyłem do siebie. Pierwsze dziecko podaje górą pikę następnemu, a ono przekazuje ją kolejnemu, aż do samego końca.
* Celowanie - Ustawiamy na środku placu dużą piłkę (najlepiej do koszykówki). Metr od niej rysujemy linię, na której stają rzucające dzieci. Każde dziecko otrzymuje małą piłkę, którą stara się trafić w dużą. Po dwóch kolejkach staramy się zwiększyć odległość.