

WYKAZ KONKURENCJI

- 1) **Przysiady** - Wykonaj w ciągu jednej minuty jak najwięcej przysiadów – liczy się ilość poprawnych powtórzeń
- 2) **Kłaśnięcie pod kolanem** - Wykonaj w ciągu jednej minuty jak najwięcej kłaśnięć dłońmi pod kolanami – liczy się ilość poprawnych powtórzeń
- 3) **Skoki przez skakankę** - wykonaj w ciągu jednej minuty jak najwięcej podskoków nad skakanką – liczy się ilość poprawnych powtórzeń
- 4) **Skok przez płotek** - wykonaj w ciągu jednej minuty jak najwięcej przeskoków przez płotek – liczy się ilość poprawnych powtórzeń
- 5) **Wejście na stopień** – krzesło, łóżko - wykonaj w ciągu jednej minuty jak najwięcej wejść na stopień– liczy się ilość poprawnych powtórzeń
- 6) **Bieg na 30 metrów** – w dowolnym miejscu wykonaj bieg na 30 metrów
- 7) **Pchnięcie piłką** - w dowolnym miejscu wykonaj rzut oburącz piłką na odległość
- 8) **Rzut piłeczką palantową na odległość** – w dowolnym miejscu dziecko wykonuje rzut piłeczką palantową na odległość
- 9) **Strzały na bramkę** – każde dziecko oddaje 3 strzały na bramkę z odległości 11 metrów – liczy się ilość zdobytych bramek
- 10) **Skok z miejsca w dal** – każde dziecko w dowolnym miejscu oddaje skok z miejsca w dal
- 11) **Slalom** – dziecko wykonuje slalom pomiędzy przeszkodami z woreczkiem, książką, grzybkiem lub innym dowolnym elementem na głowie
- 12) **Rzuty do bramki** – każde dziecko oddaje 3 rzuty do bramki z odległości 7 metrów
- 13) **Rzuty do kosza** – każde dziecko wykonuje 3 rzuty do kosza – może to być dowolny kosz:)
- 14) **Żonglerka** – przez 30 sek staram się jak najwięcej razy podbić piłkę stopą, udem lub głową, gdy piłką spadnie kontynuuje zadanie tak długo dopóki nie upłynie 30 sekund – liczy się ilość powtórzeń
- 15) Ułóż swój własny sprawnościowy tor przeszkód i go pokonaj