**CHODZIMY PO LINIE**

**DZIECI STARSZE:**

Przygotować: linę lub skakankę, lub taśmę do naklejenia na podłogę, kilka pluszaków.

**Rozgrzewka:** (dzieci ją znają)

* bieg dookoła na paluszkach
* latają małe ptaszki- bieg na paluszkach, ręce na ramionach i krążenia
* latają duże ptaki- bieg na paluszkach, ręce w bok i wymachy, unoszenia, opusty
* bieg z próbą dotknięcia piętami pośladków
* chodzą kotki lub pieski- chód na czworakach, pośladki wysoko, kolana nie dotykają podłogi
* chodzą raczki- siadamy na podłodze, ręce i stopy przylepione do podłoża, unosimy pośladki i staramy się iść tyłem, co jakiś czas wyciągamy szczypce (rączkę lub nóżkę)
* zbieranie jabłek- biegniemy dookoła, wykonujemy wyskoki sięgając raz jedną raz drugą ręką jak najwyżej
* skaczą piłeczki-skaczemy obunóż, co trzeci skok wykonujemy obrót w powietrzu.
* I wersja dla najwytrwalszych: 10 przysiadów, 10 pompek, 10 brzuszków
* odpoczynek: ćwiczenie oddechowe- wznos rąk w górę bokiem-wdech, opust-wydech, powtarzamy kilka razy.

**Rozkładamy linę, skakankę lub naklejamy taśmę na podłodze, tak ,aby tworzyła linię prostą.** Ustawiamy się na jednym końcu.

A teraz **dwie wersje** ćwiczeń:

**Pierwsza**: wykonujemy ćwiczenia po kolei, powtarzając każde przejście dwa razy lub więcej,   
wg chęci. (to dla tych, którzy nie lubią rywalizacji)

**Druga** :Ćwiczenia prowadzone w formie **gry.** Każde prawidłowo wykonane ćwiczenie ( przejścia powtarzamy też dwa razy), to osiągnięcie kolego poziomu, błąd skutkuje utratą życia. Każdy   
z uczestników gry może popełnić trzy błędy, bo posiada trzy życia.( podobnie jak w grach komputerowych)

1. **„Chód stopa za stopą” -** przechodzimy po linie, taśmie, stopa za stopą. Staramy się wykonać każde ćwiczenie dokładnie i nie stracić równowagi(nie podeprzeć się drugą nogą)- wtedy utrata życia
2. **„Chód na paluszkach”**- przechodzimy po linie, taśmie na palcach.
3. **„Chód bociani”**- przechodzimy unosząc wysoko kolana, palce opuszczone w dół
4. **„Chód stopa do stopy”**- przechodzimy bokiem, dokładając stopę do stopy. Palce stóp obejmują brzeg liny.(nie trzymanie liny- utrata życia)
5. **„Chód pomiędzy bombami”**- przechodzimy po linie, taśmie omijając rozłożone pluszaki (dotknięcie bomby- utrata życia, oczywiście, strata równowagi również, jak w każdym przejściu)
6. **„Zbieranie diamentów”**- przechodzimy po linie, taśmie dotykając palcami raz prawej,   
   raz lewej stopy pluszaków rozłożonych na podłodze po obu stronach .(aby przejść na kolejny poziom trzeba dotknąć wszystkich, zyskujemy dodatkowe życie)
7. **„ Przeplatanka”-** stajemy po jednej stronie liny, nogę zewnętrzną przekładamy na drugą stronę( krzyżujemy), potem druga noga podobnie. Nie wolno tym razem dotknąć liny i pomylić przeplatania ( to jest trudne ćwiczenie, możemy pomóc, zwłaszcza zacząć)
8. **„Chód na czworakach”**-chodzimy na czworakach.(ręce i nogi na linie, lub wersja łatwiejsza- tylko nogi na linie, ręce po bokach)Traci życie ten, kto dotknie kolanami podłogi lub straci równowagę.
9. **„Skoki obunóż”-**skaczemy obunóż raz na jedną stronę liny, raz na drugą. (nie dotykamy liny)
10. **„Skoki jednonóż”-** skaczemy jednonóż wzdłuż liny raz na jedną stronę raz na drugą. (nie dotykamy liny)
11. **„Skoki na czworakach”**- opieramy ręce po obu stronach liny i wykonujemy przeskoki obunóż (zajęcze) raz na jedna, raz na drugą stronę liny.
12. **„Przejście tyłem”**-przechodzimy tyłem wzdłuż liny

WYGRALIŚCIE!!! GRATULACJE!!!

BONUS: przechodzimy po linie jak chcemy, a dodatkową nagrodę wymyślają rodzice np. jazda na barana, czy kocu po całym domu(opis w wersji dla młodszych) lub inne pomysły.

Pozdrawiam jeszcze raz i ĆWICZCIE!

**Prośba**: Obserwujcie dzieci i pilnujcie, aby się nie garbiły, nie siadały na jednej nodze, ani w siadzie, gdzie kolana są złączone, a stopy ułożone na zewnątrz. Raczej doradzajcie siad skrzyżny. Jeśli rysują, niech obie ręce trzymają na stole.

Joanna Strug-Jachym