IDEI DE JOCURI SPORTIVE ÎN CASĂ

BADMINTON ÎN CASĂ

Avem nevoie de:

- două farfurii de unică folosință din carton;
- două bețe de lemn;
- un lipici rezistent sau bandă adezivă;
- un balon.

Cum se face:

- pe spatele fiecărei farfurii se lipește câte un băț. Acestea vor fi paletele. Umflă balonul și aveți și mingea!

VOLEI CU BALOANE

Umflați cât mai multe baloane . Pentru început începem jocul simplu : aruncăm în sus un balon și vedeți cât de mult puteți să țineți în aer,fără să atingă podeaua. Pentru a complica lucrurile, aruncă mai multe baloane, condiția fiind aceeași: niciun balon să nu atingă podeaua.

POVEȘTI CU SĂRITURI

Înainte de a începe să citiți o poveste , stabiliți o regulă: de câte ori auziți un anumit cuvânt sau nume să săriți în picioare. De exemplu, dacă citiți povestea Greuceanu, se propune o săritură la cuvântul zmeu sau împărat.

MIMA PE ANIMALE

Se scriu nume de animale pe bucăți de hârtie, apoi se pun într –un bol, astfel încât să nu se vadă ce se scrie pe bilețele. Pe rând se extrage câte un bilețel și fără să spuneți nimic se mimează pentru ceilalți animalul care e scris pe bilet.

JOCURI CU BANDĂ ADEZIVĂ

Se lipește pe jos, paralele și la distanță egale între ele (40-50 cm), 5-10 fâșii de bandă adezivă. Se notează într-unul din capete „Start”. Se pot urma instrucțiunile:

- să sară cât mai multe linii dintr-un salt;
- să sară cât mai multe linii cu spatele;
- să sară într-un picior pe sau între fâșiile de bandă adezivă;
- să se așeze pe burtă, cu mâinile întinse etc.

CLASICUL JOC „X și O” jucându-l pe podea sau pe gresia din hol. Se lipesc patru fâșii de bandă adezivă pentru a forma careul de joc, apoi avem nevoie de 10 jucarii pe care să le transformăm în piese de joc (5 de o culoare, 5 de altă culoare).

SĂRITURI PE FORME COLORATE

Avem nevoie de:

- foarfecă,;
- bandă dublu adezivă ;
- câteva coli de hârtie colorată.

Se decupează diverse forme din hârtia colorată. De exemplu, stele portocalii, cercuri galbene, pătrate roșii, forme ovale verzi, romburi mov și triunghiuri albastre. Decuparea hartiei se va face în forme suficient de mari încât să încapă tălpile pe foaie. Așezăm formele pe parchet în orice aranjament, asigurandu-ne ca formele identice nu sunt la mare distață unele de altele. Apoi se lipește hârtia cu bandă dublu adezivă. Se parcurge “tabla de joc”sărind pe o singură culoare/formă sau sa numească fiecare culoare/formă .