

1. Baba Jaga patrzy...

Przebieg zabawy: Rodzic porusza się do przodu, w pewnym momencie odwraca się w stronę dziecka, którego zadaniem jest wykonanie dowolnego ćwiczenia przez 30 sekund:

- pierwsza seria: ćwiczenie biegowe (skip A, skip C, bieg w miejscu, pajace, dowolne podskoki itp.)
- druga seria: ćwiczenie siłowe (podpór przodem, przysiad, wyrzut nóg w tył, pompki, brzuszki w leżeniu itp.)
- trzecia seria: równoważne: waga przodem - jaskółka, wznos kolana w przód, klęk z jedną ręką i jedną nogą w górę, siad równoważny itp.)

Stopniowanie trudności to zmiana czasu wykonania ćwiczenia:

- małe dzieci 20 sekund,
- średnie 30 sek,
- nastolatki 1 minuta.

Po wykonaniu ćwiczeń przez dziecko, ćwiczenia wykonuje rodzic :-)

2. Zabawa na szybkość reakcji

Przybory: Potrzebne 3 osoby i butelka z wodą.

Przebieg zabawy: Dwie osoby stoją naprzeciwko siebie, na ugiętych kolanach w półprzysiadzie, między nimi znajduje się butelka z wodą. Trzecia osoba wydaje komendy typu: oczy, kolana, kostki, pośladki, uda, barki, głowa itd. Osoby stojące naprzeciwko siebie mają za zadanie dotknąć tej części ciała o której prowadzi zabawę. Kiedy usłyszą komendę butelka mają szybko zareagować i ją dotknąć. Kto zrobi to pierwszy wygrywa zadanie. Po trzech próbach następuje zamiana osoby prowadzącej zabawę i wydającej komendy. Przegrana osoba, wykonuje ćwiczenie, które zada jej osoba wygrywająca rundę.

