

1. Rzut do celu

Przybory: kartka papieru A4, karton, nożyczki.

Przebieg zabawy: z papieru robimy samolot, w kartonie wycinamy trzy otwory w kształcie koła o różnych rozmiarach, od najmniejszego do największego. Zadaniem jest trafić samolotem w otwór. Każdy otwór na różną ilość punktów: mały 5 pkt, średni 10 pkt, największy 15 pkt. Gramy do momentu zdobycia przez zawodnika 30 pkt. Co trzy rzuty zmiana rzucającego. Osoba, która przegrała wykonuje ćwiczenie zadane przez wygranego w czasie 30 sekund małe dzieci, 40 średnie i minutę nastolatki.

2. Ruchomy cel

Przybory: sznurek, sznurówka, talerzyk papierowy, lub wycięte z kartonu kółko wielkości talerza, kuchenna duża łyżka plastikowa lub łopátka kuchenna plastikowa. W talerzu robimy dziurkę i przeciągamy sznurek.

Przebieg zabawy: 2 lub 3 osoby. Jedna osoba przesuwá talerzyk za pomocą sznurka, wykonując dynamiczne ruchy, zadaniem drugiej jest trafić łopátką w talerzyk. Po trzech trafieniach następuje zmiana osoby. Wariant trudniejszy: dwa talerzyki i łopátki w dwóch rękach.

