**Propozycje ogólnorozwojowych zabaw ruchowych z wykorzystaniem gąbek. Można je zaaranżować podczas rozgrzewki we wstępnej części zajęć WF, albo też jako zabawy śródlekcyjne.** *Opracowanie i przygotowanie Aleksandra Sobolewska-Kędzior. Ćwiczenia wykonują uczniowie klasy I d.*

**„Afrykanki”**

Każdy z uczniów ma swoją gąbkę, którą kładzie sobie na głowę i stara się z nią tak przemieszczać po sali, żeby nie spadła. *(Kształtowanie prawidłowej postawy)*

**„Mycie okien”**

Dzieci dobierają się w pary; każde z nich ma jedną gąbkę. Siadają w siadzie skrzyżnym naprzeciwko siebie, przykładają do siebie przeciwległe dłonie pomiędzy, które wkładają gąbki i wodzą nimi tak jakby myły okna. Gąbki nie mogą wypaść. *(Rozgrzewanie górnych partii mięśniowych, współpraca w parach)*

„**Tandem”**

Dzieci dobierają się w pary, każde z nich ma jedną gąbkę. Siadają w siadzie podpartym naprzeciwko siebie, przykładają do siebie przeciwległe stopy pomiędzy, które wkładają gąbki i pedałują tak jakby jechały rowerem. Gąbki nie mogą wypaść. *(Rozgrzewanie dolnych i górnych partii mięśni oraz współpraca w parach)*

**„Siła współpracy”**

Uczniowie o podobnym wzroście dobierają się w pary; pomiędzy swoje czoła wkładają gąbkę i trzymając się za ręce próbują kucać i wstawać tak, żeby gąbka nie spadła. *(Rozgrzewanie dolnych i górnych partii mięśni oraz współpraca w parach)*

**„Rzucanka łapanka”**

Każde dziecko podrzuca i stara się złapać swoją gąbkę. *(Kształtowanie umiejętności chwytania)*

**„Łowcy pereł”**

Uczniowie są podzieleni na dwa zespoły. Każda grupa ma swój materac umieszczony po środku pola przeciwnika. Każde dziecko trzyma w dłoniach gąbkę-złowioną perłę, którą na umówiony sygnał próbuje wrzucić do sieci-na materac swojej drużyny. Gąbki-perły leżące na materacu są nietykalne, natomiast te, które spadną na podłogę lub zostaną schwytane mogą być ponownie przerzucane do sieci własnej drużyny. Po wyczerpaniu się gąbek-pereł następuje przeliczanie złowionych pereł-gąbek na materacach każdej z drużyn. Wygrywa ta z większą ilością pereł. *(Kształtowanie celności rzutów i współpraca w zespole)*

**„Kocurki”**

Dzieci przyjmują pozycję kocura, a nauczyciel kładzie każdemu na plecach gąbkę, z którą muszą one pokonać wyznaczony dystans. Zwyciężają ci, którzy nie zgubią gąbki po drodze. *(Ćw. ogólnorozwojowe)*

**„Skoczne kolana”**

Dzieci wkładają sobie gąbki pomiędzy kolana i pokonują wyznaczony dystans skacząc na obu nogach. *(Wyrabianie skoczności)*

**„Skoczne kostki”**

Dzieci wkładają sobie gąbki pomiędzy kostki i pokonują wyznaczony dystans skacząc na obu nogach. (*Wyrabianie skoczności)*