



Щафетна игра за голямото междучасие

ИНСТРУКЦИИ

Отборите от около 10 души се подреждат в колони. Определят се съответен брой крайни точки на около 20-30 м пред тях. Там са подредени една върху друга картонените карти с инструкции за движения. Картите трябва да са еднакви за всеки отбор, но може да са в разбъркан ред, така че никой да не знае какво ще му се падне. При старт, първият в колоната се обръща с гръб към крайната точка и тича към нея на заден ход. Съотборниците му имат право да го насърчават и насочват, така че да стигне максимално бързо. Когато стигне до купчината с карти, ученикът взема най-горната, прочита инструкцията на глас, слага картата най-отдолу и изпълнява движението, след което тича, вече с лице, обратно до колоната си и предава реда на следващия. Състезанието е за време и точно изпълнение на инструкциите от всяка карта.

КАРТИ

Клекни и се изправи 5 пъти.

Погскочи на място 5 пъти.

Протегни се надолу, пипни пръстите на краката си и преброй на глас до 10.

Протегни се на пръсти с ръце нагоре и преброй на глас до 10.

Завърти се около себе си 5 пъти.

Тичай на място, докато преброиш на глас до 10.

Направи 5 лицеви опори.

Направи поза планк и преброй на глас до 10.

Вдигни крак напред и плесни под бедрото си общо 10 пъти.

Направи с ръце 5 пълни кръга назад и 5 напред.