

KORRALDA OMA LAPSELE ÄGE SPORDIPÄEV!

MAIJOOKSU LÕBUS SPORDIPÄEV KOOSNEB JOOKSUST, HARJUTUSTEST JA MÕISTATUSTEST! ET LAPSEL OLEKS TORE NEID TEGEVUSI TEHA, PRINDI TALLE VÄLJA STARDINUMBER.

VALI TEGEVUSTE LÄBIVIIMISEKS PIISAVALT SUUR ALA, KUS SAAD VASTAVALT LAPSE VANUSELE TEHA SOBILIKU PIKKUSEGA JOOKSURINGI KOOS VAHEPEATUSTEGA (VÄHEMALT 300M).

MINGE STARDIKOHTA JA SELETA LAPSELE, MIS TEDA EES OOTAB: SINU MAIJOOKSU SPORDIPÄEV KOOSNEB JOOKSUST, HARJUTUSTEST JA MÕISTUSTEST. ALUSTAME SIIT STARDIST, SEEJÄREL JOOKSEME 100M. PEALE 100M JOOKSU ÜTLEN SULLE HARJUTUSE, MIDA TEHA (LISA 1).

KUI HARJUTUS TEHTUD SIIS JOOKSEME JÄRGMISED 100M NING SIIS OOTAB SIND EES MÕISTATUSE PEATUS (LISA 2). KUI ARVAD MÕISTATUSE ÄRA, SIIS JOOKSEME VIIMASED 100M FINIŠISSE.

KUI OLED RAJA LÄBINUD JA HINGE KOGUNUD, SIIS RÄÄGI OMA MAIJOOKSU SPORDIPÄEVAST KA SÕBRALE!

LISA 1:

10 KÜKKI
10 HÜPET
10 PLAKSU

LISA 2:

SEEST SIIRU-VIIRULINE, PEALT KULLAKARVALINE?

- SIBUL

ÕUES MÄENA, TOAS VEENA?

- LUMI

MEES KAHETEISTKÜMNE NÄOGA?

- AASTA

TÜDRUK TOAS, JUUKSED VÄLJAS?

- PORGAND

KES EI PANE MAGADES SILMI KINNI?

- KALA

LAPSEVANEM SAAB VALIDA HARJUTUSE JA MÕISTATUSE VASTAVALT VÕIMEKUSELE.

