

„RODZINNE GRY I ZABAWY W WODZIE”

Wilkasy 01.06.2019 r. w godz. 9.00-10.30

1. „POSZUKIWANIE SKARBÓW”

Zasady:

Na dnie basenu leży 8 zabawek ułożonych w odległości około 1 m od siebie. Zawodnicy ustawiają się po jednej stronie basenu. Na sygnał ratownika wskakują do wody wylawiając zabawki z dna basenu. Para, która wyłowi największą ilość zabawek w ciągu 90 sekund zdobywa punkty.

Ocena:

Kto wyłowi w danym czasie (90 sekund) najwięcej zabawek ten wygrywa.
1 zabawka = 1 punkt.

2. „NAJSILNIEJSZE PŁUCA”

Zasady:

Zabawa polega na wstrzymaniu oddechu pod wodą. Uczestnicy po kolei nurkują w wodzie, cała głowa musi być pod wodą. Jako pierwsza nurkuje osoba dorosła, następnie dziecko. Czasy obu zawodników sumują się.

Ocena:

Para, która uzyskała najdłuższy czas wygrywa.

3. „SZTAFETA Z DESKĄ”

Zasady:

Zawodnicy ustawiają się po obu stronach basenu. Opiekun na linii startu trzyma deskę. Na sygnał gwizdka, płynie do drugiego zawodnika tak, aby nie zgubić deski. Po przepłynięciu wyznaczonego odcinka, oddaje deskę drugiemu zawodnikowi, który wraca w dowolnym stylu na metę.

Ocena:

Wygrywa para, która pokona dystans w najkrótszym czasie.

4. „MALI RATOWNICY”

Zasady:

Pary ustawiają się przy jednym brzegu basenu. Na sygnał prowadzącego, dzieci ubierają kamizelkę i kładą się na wodzie na plecach. Zadaniem osoby dorosłej jest złapanie go pod pachy i przeciągnięcie na drugą stronę basenu.

Ocena:

Wygrywa para, która cały wyścig ratunkowy wykona w najkrótszym czasie.