

## Spēles ģimenes lokā

Vasaras neatņemama sastāvdaļa ir aktivitātes svaigā gaisā, tādēļ piedāvāju 2 variantus aktīvai atpūtai visai ģimenei.

1.aktivitāte- trase koordinācijai un veiklībai (skatīt attēlu zemāk).

Trases izgatavošanai nepieciešams krīts un cieta, sausa virsma.

1. "Klasītes"- dažāda veida lēcieni ar vienu vai abām kājām pa norādītajiem laukumiem.
2. Gājiens -"pēda pie pēdas"- pa taisnu līniju vai lēcieni no vienas līnijas puses uz otru.
3. Līdzsvars uz vienas kājas (30 sekundes).
4. Līdzsvara gājiens pa līkloču līniju.
5. Lēcieni no vienas kājas uz otru, trasi beidzot ar lēcieni uz abām kājām.



2. aktivitāte- spēle ar četriem kvadrātiem.

Spēles laukuma izgatavošanai nepieciešams krīts, bet spēlei jebkāda veida atsperīga bumba.

1.	2.
3.	4.

Katrs no spēles dalībniekiem nostājas vienā no kvadrātiem un viens no dalībniekiem uzsāk spēli ar bumbas atsitienu pret zemi.

Spēles uzdevums ir bumbas padošana citiem spēlētājiem ar atsitienu pret zemi, nepieskaroties laukuma līnijām.

Bumba jācenšas padot tā, lai tā neizklūtu no spēles laukuma, jo izkāpt no sava kvadrāta ir aizliegts.

Pārāk spēcīgas piespēles vai laukuma robežu pārkāpšanas gadījumā, spēlētājs izstājas no spēles.

Laukuma izmērs un kvadrātu skaits regulējams pēc spēlētāju skaita.