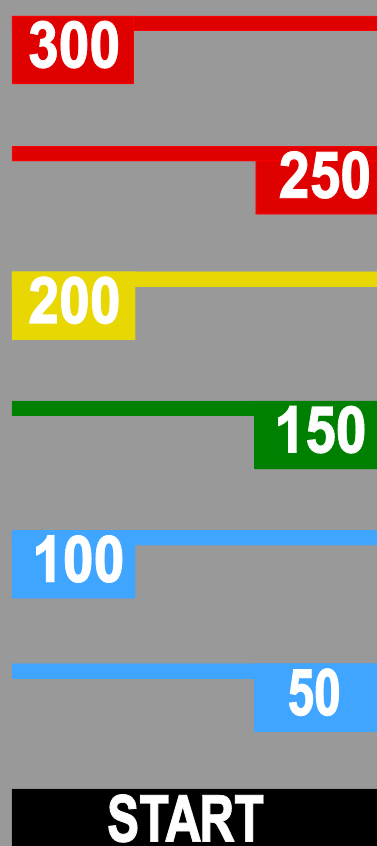




GRA W KLASY GRZYBEK

Tradycyjna zabawa w klasy

Przygotuj: kamyczki lub kapsle oraz kredę. Przed grą w klasy wyznacz linię w takiej samej odległości od cyfry 1, sprzed której każdy z zawodników będzie rzucał na poszczególne pola od 1 do 10. Po rzucie na cyfrę 1, aby zaliczyć prawidłowo „pierwszą klasę” zawodnik powinien skakać po kolei na pola planszy w następujący sposób: rozpocznij od pierwszej klasy, na którą musisz wskoczyć na jednej nodze, następnie wskocz obunóż na pola oznaczone cyframi 2 i 3, po czym na 4 wskocz znowu na jednej nodze itd. Na liczbie 10 dokonaj obrotu i wracając (skacząc analogicznie), zabierz kamyczek z pola numer 1. Aby pierwsza klasa została zaliczona prawidłowo, nie możesz nigdzie podeprzeć się rękoma, jak również nie możesz stopą wyjść poza krawędź pola gry. Jeżeli wykonałeś wszystko prawidłowo, stań przed linią i rzuć kamień na pole numer dwa, aby zaliczyć „drugą klasę” tak samo jak uczyniłeś to wcześniej. Jeżeli nie trafisz kamyczkiem w odpowiednią „klasę” zabierasz kamyczek i wracasz na linię, po czym rzucasz ponownie, aż do skutku. Celem gry jest jak najszybsze zaliczenie wszystkich „dziesięciu klas”



SKOK W DAL

Rozgrzewka

Przeskakujcie ze szczelki na szczelkę np. na jednej nodze lub co drugi szczelki.

Miarka do skoków

Narysuj kredą linię, sprzed której dzieci będziecie skakać. Zaznaczaj kredą, do którego szczelki udało się każdemu z dzieci doskoczyć. Wygrywa ta osoba, która odda najdłuższy skok.

Gra w skoczki

Przygotuj: np. guziki. Dla każdego gracza po 2 sztuki. Każdy gracz ustawia po jednym guziku na pierwszym szczelku drabiny. Drugim guzikiem trzymany w dwóch palcach naciska na ten leżący na planszy, powodując tym samym jego „skok” (jak w grze w pchełki). Gracze po kolei oddają skoki starając się pokonać całą drabinę bez wyskakiwania guzikiem poza obręb planszy. Gdy skoczek któregoś z graczy wypadnie poza drabinę musi on niestety powrócić do poprzedniej lokalizacji, a gracz czeka na kolejny swój ruch. Wygrywa ta osoba, która pokona drabinę najszybciej.



TWISTER

Twister

Zabawa wymagająca elastyczności i koordynacji ruchowej. Dużo zabawy dla całej rodziny na świeżym powietrzu.

W grze uczestniczy 3-6 zawodników. Jeden zawodnik odgrywa rolę sędziego. Zawodnicy ustawiają się na jednej ze stron planszy twistera. Sędzia wskazuje (demonstrując sam ruch), gdzie zawodnik musi umieścić swoją rękę lub nogę. Np. prawa stopa na niebieskim polu. Gra trwa do momentu, aż któryś z uczestników dotknie ziemi inną częścią ciała wyłączając ręce i nogi. Wybieramy wtedy nowego sędziego i kontynuujemy grę.

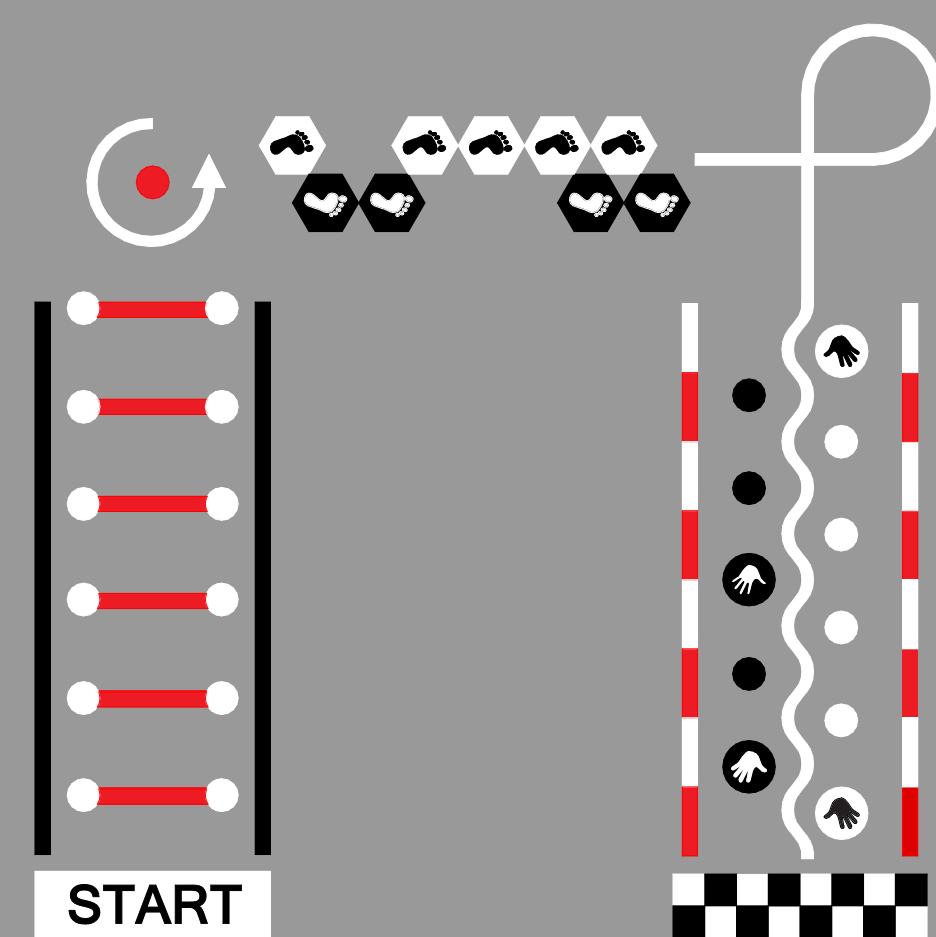
Wersja 2-osobowa

Można pobrać bezpłatną aplikację na telefon z Google Play np.: „Twister Spinner”. Pozwala ona na rozgrywkę dwóch osób, bez pomocy sędziego. Link do aplikacji Twister Spinner: <https://play.google.com/store/apps/details?id=org.kirillius.twisterspinner&gl=PL>
Kod QR:



Gra w rzędy

Plansza jest używana także do gry w "trzy z rzędu" bazującej na zasadach popularnej gry w kółko i krzyżyk. Zawodnicy naprzemiennie umieszczają na polach woreczki z grochem lub kamienie. Pierwszy zawodnik, który zajmie 3 pola w jednej linii (pionowej, poziomej lub po przekątnej) wygrywa.



TOR PRZESZKÓD

Tory przeszkód służą rozwijaniu sprawności motorycznej oraz ruchowej dzieci. Kształtują poprawną postawę ciała podczas wykonywanych ćwiczeń oraz doskonałą zwinność, szybkość, poruszanie się po wyznaczonej przestrzeni, ale również poprawiają reakcję dziecka na sygnały wzrokowe, słuchowe i słowne.

Przygotuj: woreczki z grochem, piłki, skakanki, szarfy, hula-hop, pachołki itd. Mierzcie czas, jaki zajmie Wam prawidłowe pokonanie toru przeszkód.

Pokonywanie toru przeszkód:

- skokami żabki,
- skokami na jednej nodze,
- bieg slalomem,
- bieg z woreczkiem umieszczonym na głowie,
- tip-topami,
- kozłując piłką,
- z użyciem skakanki i hula-hop,
- z przejściem przez szarfy.



NAŚLADUJ MNIE

Gra naśladowanie to popularna gra z materiału termoplastycznego.

Zabawa wymagająca koordynacji wzrokowo-ruchowej i orientacji w przestrzeni. Dużo zabawy dla całej rodziny na świeżym powietrzu.

Tradycyjna zabawa Naśladowanie

W zabawie uczestniczy 2 zawodników.

Uczestnicy stają naprzeciw siebie wewnątrz kół utworzonych z kolorowych kropek, w miejscu oznaczonym stopami. Jedna osoba wskazuje ruch poprzez ustawianie nogi na poszczególnych kolorach. Zadaniem drugiej osoby jest naśladowanie przeciwnika. Najpierw zacznij od pokazania tylko jednego ruchu, potem dwóch, trzech i stopniowo zwiększaj trudność. Po kilkunastu ruchach uczestnicy zmieniają się rolami. Wygrywa osoba, która mniej razy pomyliła się z powtórzeniem ruchu.