

Witajcie Świetliki!

W tym tygodniu proponujemy gry i zabawy ruchowe, które podnoszą sprawność fizyczną. Zachęcamy do skorzystania z przygotowanych przez nauczycieli świetlicy propozycji.

Zabawa ze skakanką – Żyrafa

<https://www.youtube.com/watch?v=WsJqDdW0ddo>



Rozgrzewka

<https://www.youtube.com/watch?v=vP8EjcvDT3k>

Myszka Miki

- Uczestnik zabawy skacze przez skakankę (lajkonikiem), mówiąc rymówkę

*Myszka Miki gra w guziki,
Kaczor Donald pije sok,
A my wszyscy bim, bam, bom*

- Na ostatnie słowa „bim, bam, bom” trzeba wyrzucić skakankę za siebie
- Nie można się odwracać

- Następnie trzeba powiedzieć, na jaką odległość wyrzuciło się skakankę
- Do wyboru: *stópki, zwykłe kroki i słoniowe*
- Jeśli uczestnik odgadł i doszedł do skakanki, to przechodzi do kolejnej rundy skacząc następnymi stylami: żabka, prawa noga, lewa noga, krzyżaczek
- Jeśli natomiast osoba ta nie odgadła ilości kroków do wyrzuconej skakanki (było za mało lub za dużo), to wówczas skacze kolejny uczestnik zabawy
- Kto przejdzie wszystkie rundy – wygrywa.



DZIESIĄTKI

- Uczestnicy zabawy po kolei skaczą przez skakankę od 1-10 różnymi stylami (każdy styl muszą skoczyć 10 razy)
- Najpierw lajkonikiem, potem żabką, następnie na prawej nodze, lewej nodze i krzyżaczkiem
- Pierwsza opcja – po każdej skończonej rundzie oddawana jest skakanka następnemu uczestnikowi, a gdy kolejka wróci, uczestnik skacze od następnej rundy, kto wszystkie przejdzie pierwszy – wygrywa. Jeśli skaczący „skusi” przerywa skakanie i w następnej rundzie zaczyna od początku rundę, której nie przeszedł
- Druga opcja – po każdej ukończonej rundzie uczestnik przechodzi do kolejnej rundy i skacze następnym stylem bez oddawania skakanki po każdej rundzie. Jeśli uczestnik zabawy „skusi” przerywa skakanie i w następnej kolejce zaczyna od początku ostatnią rundę. Kto pierwszy przejdzie wszystkie rundy – wygrywa.



ZGADUJ ZGADUŁO

- Dwie osoby kręcą skakanką, jedna przeskakuje
- Osoby kręcące umawiają się na jeden kolor, państwo, miasto, rzekę, owoc, warzywo, imię... itd. Skacząca osoba musi odgadnąć co to za słowo z danej kategorii
- Dobrze, by była jeszcze jedna osoba, która jest sędzią i albo liczy czas do odgadnięcia, albo liczy skoki
- Jeśli nie ma takiego sędziego myślę, że śmiało może nim zostać jedna z osób kręcących skakanką
- Jeśli osoba skacząca zgadnie słowo zmienia się z jedną z osób kręcących skakanką
- Na koniec podliczany jest czas lub skoki
- Kto ma najkrótszy czas lub ilość skoków – wygrywa.



PRZECHODZENIE PO LINIE

- Uczestnicy zabawy kładą skakankę na ziemi (podłodze) po prostej linii
- Osoba ma za zadanie przejść po linii (wzdłuż skakanki) jak najrówniej – nie zbacząc z trasy
- Kto przejdzie bezbłędnie i w jak najkrótszym czasie – wygrywa.



SIEĆ / RYBAK

- Wyznaczone osoby zostają rybakami
- Ich zadaniem jest trzymać końce skakanki
- Na sygnał próbują złapać jak najwięcej resztę uczestników zabawy (ryby) do sieci (skakanki)
- Kto zostanie złapany jako ostatni wygrywa.

ALFABET

- Uczestnicy zabawy skaczą przez skakankę i mówią alfabet
- Kto dojdzie do dalszej litery alfabetu – wygrywa
- Można skakać każdą rundę innym stylem lub po kolei każdym, np. A – lajkonik, B – żabka, C – prawa noga, D – lewa noga, E – krzyżak, F – lajkonik, G – żabka, itd...

FIGURY

- Uczestnicy zabawy na sygnał prowadzącego układają figurę geometryczną
- Kto ułoży najpóźniej lub figura najmniej przypomina zadaną przez prowadzącego – odpada
- Wygrywa osoba, która najdłużej utrzyma się w zabawie bez błędów i najszybciej będzie wykonywać zadania
- Inne propozycje – zamiast figur można ułożyć:

Liczby

Litery



MISIU, MISIU

- Uczestnik zabawy śpiewa, bądź recytuje tekst, jednocześnie skacząc przez skakankę

Tekst:

Misiu, Misiu – wskocz do klatki (w tym czasie wskakuje do skaczącej osoby kolejny uczestnik zabawy)

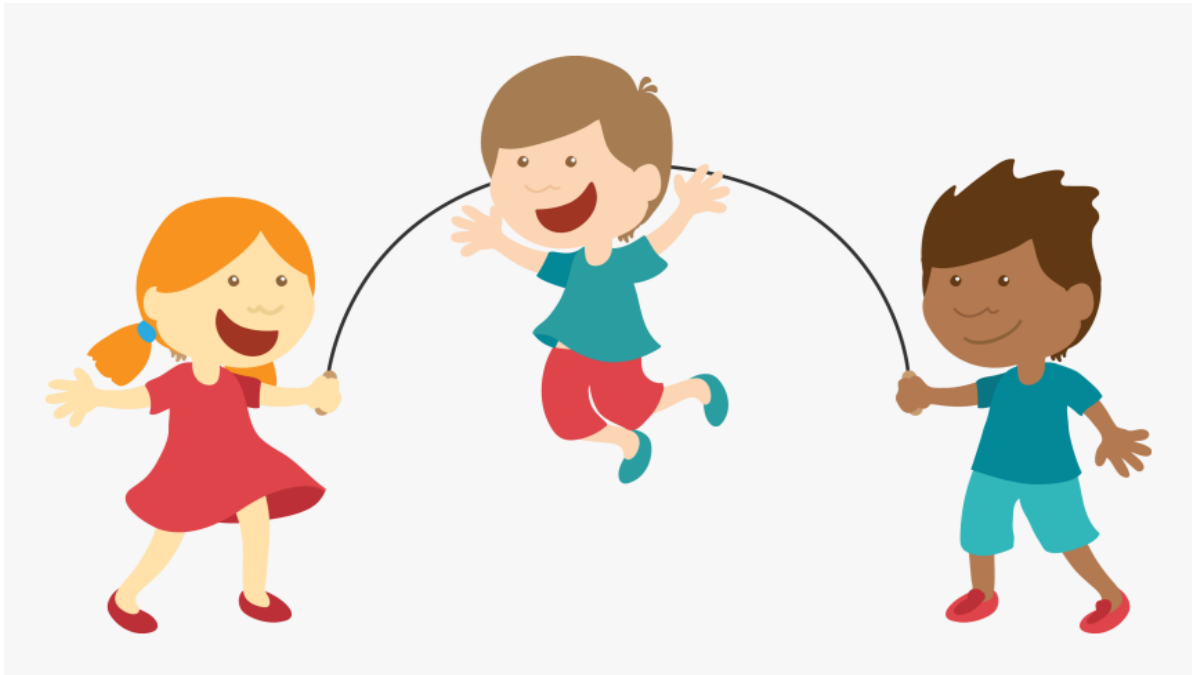
Misiu, Misiu – klaśnij w łapki (drugi uczestnik w tym czasie próbuje klasnąć w dłonie)

Misiu, Misiu – odwróć się (kolega/koleżanka próbuje odwrócić się plecami do wypowiadającej tekst osoby)

Misiu, Misiu – wynoś się (uczestnik opuszcza miejsce spod skakanki)

- Kolejne osoby biorą udział w zabawie
- Kto skusi – odpada

- Kto najdłużej wytrzyma bez skuchy – wygrywa
- Jeśli osoba śpiewająca/recytująca skusi – prowadzącym zostaje kolejna osoba.



LINA PARZY

- Dwie osoby trzymają skakankę (linę) i naprężają ją
- Reszta uczestników przechodzi pod nią w dowolny sposób, np. wyginając się w tył
- Jeśli dana osoba przejdzie pod skakanką bez jej dotknięcia przechodzi do kolejnej rundy
- Osoby trzymające skakankę stopniowo ją obniżają
- Kto skusi odpada
- Wygrywa osoba, która najdłużej utrzyma się bez skuchy (bez dotknięcia żadną częścią ciała skakanki).



Dziękujemy za uwagę