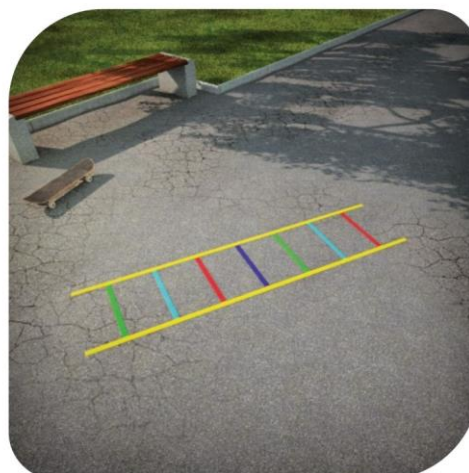


INSTRUKCJE DLA GRY

DRABINA DUŻA#25



Drabiny to gry, które świetnie sprawdzą się zarówno przy rozgrzewce i ćwiczeniach ruchowych jednak mogą także stanowić bazę do rozegrania różnych gier.

Rozgrzewka:

Drabiny mogą być pomocne w wykonaniu np. rozgrzewki przed zajęciami sportowymi. Poproś dzieci, aby przeskakiwały ze szczelbka na szczelbel np. na jednej nodze lub co drugi szczelbel.

Miarka do skoków

Przygotuj: kredę

Narysuj kredą przed drabiną linię, sprzed której dzieci będą skakać. Zaznacz kredą, do którego szczelbla 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 szczelbku 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.