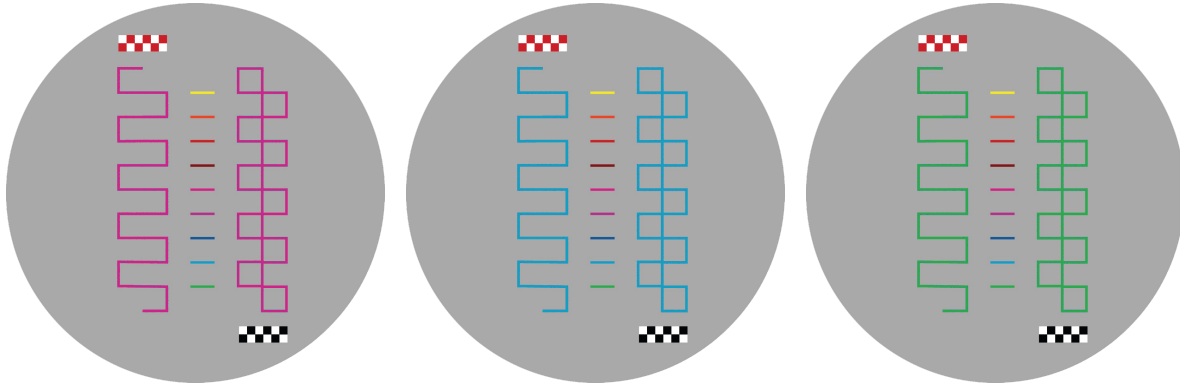




Drabinki, Skok w dal

Gry podwórkowe / instrukcja gry



Drabinki - gra ruchowa dla każdego dziecka!

Dzieci lubią bawić się i wyżywać w skokach, biegach, tańcach czy rzutach i w mocowaniu. Gry ruchowe i zabawy ruchowe wymagają różnych form ruchu. Dziecko korzysta z wielu form ruchu w całej rozciągłości, wykazując szybkość, zręczność, celność i wytrzymałość. Najczęściej zajęcia prowadzone są na świeżym powietrzu, z uwzględniając różne formy ruchu który wywiera pozytywny wpływ na rozwój sprawności ruchowej i czynności narządów wewnętrznych i stan zdrowia. Zabawy ruchowe mobilizują cały układ ruchowy, a wraz z nim wszystkie funkcje ustrojowe. Ruch kształtuje plastycznie nawyki ruchowe, które łatwo przekształcić w bardziej skomplikowane, z jakimi mamy do czynienia w sporcie.

Urozmaicić grę można również przez:

- Skoki na jednej nodze.
- Skoki na obu nogach ze złączonymi stopami.
- Skoki na obu nogach skrzyżowanych.
- Skoki przeplatane - raz lewą, a raz prawą nogą.
- Skoki tylko na pola parzyste lub nieparzyste.
- Rzuty woreczkiem i skoki po wylosowanych kostką polach.