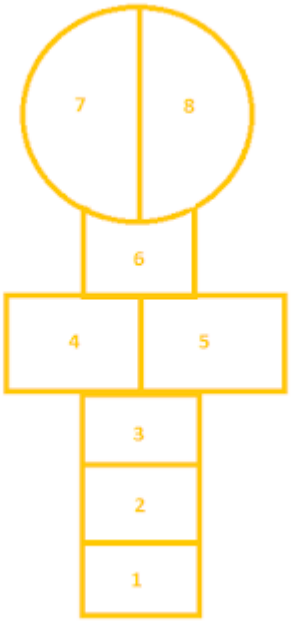
19 czerwca 2020

Dzisiaj proponujemy się trochę poruszać ☺ a może i rodzice chętnie wrócą wspomnieniami do dziecięcych lat? ☺

1. **Gra w klasy**

Na ziemi rysujemy diagram (diagramów i możliwości jest całe mnóstwo, właściwie ogranicza nas tylko wyobraźnia), numerujemy go od 1 do 9, można wykroczyć poza 9 jeżeli Wasze dzieci znają dalsze cyfry i liczba pól w diagramie na to pozwala. Każde pole to jedna klasa. Skaczemy po kolei od 1 do 9, lub możemy wyrywkowo. Przed przystąpieniem do skakania, musimy na klasę coś rzucić, najlepiej kamyk lub monetę. To, co rzucimy nie może dotknąć linii klasy lub wypaść poza. Jeżeli niestety tak się stanie, jest to "skucha" i rzucającemu przepada kolejka. Wygrywa osoba, która jako pierwsza przeskoczy wszystkie klasy.

Najbardziej popularna wersja gry w klasy to „Chłopek”: grający wrzuca kamyk na pole z cyfrą 1, jeżeli mu się uda - kamyk nie dotnie linii, ani nie wypadnie, skacze dalej. Na pola 4 i 5 oraz 7 i 8 należy wskoczyć obunóż. Kiedy grającemu uda się przeskoczyć wszystkie klasy, odwraca się o 180 stopni i skacze od końca.



2. **Gra w gumę**

https://www.youtube.com/watch?v=M77Rsx6lFuk

Uwaga: w gumę można równie dobrze grać samemu, wystarczy zawinąć gumę o dwa przedmioty (np. o słup, drzewo i np. krzesło)

3. **A na koniec pośpiewamy i poskaczemy jak żabki ☺**

https://www.youtube.com/watch?v=bSvnVcfC3-s

My jesteśmy żabki
Mamy cztery łapki
Skaczemy po trawie
Bocian nas nie złapie

Ref: Hop, hop, hop
Skaczą żabki w bok
Hop, hop, hop
Skaczą żabki w przód
Hop, hop, hop
Skaczą żabki w tył
Hop, hop, hop
Skaczą ile sił

My jesteśmy żabki
Po to mamy łapki
By popływać w stawie
I skakać po trawie

Ref: Hop, hop, hop
Skaczą żabki w bok
Hop, hop, hop
Skaczą żabki w przód
Hop, hop, hop
Skaczą żabki w tył
Hop, hop, hop
Skaczą ile sił / x2

Udanego AKTYWNEGO wypoczynku kochane Jeżyki!