

Zabawy bieżne doskonale rozwijają zwinność, szybkość i kondycję, a także uczą orientacji przestrzennej i szybkiego reagowania na sygnały. Są świetnym sposobem na rozładowanie energii w szkole, przedszkolu czy na świeżym powietrzu.

Oto kilka sprawdzonych i angażujących propozycji:

1. Berek z zadaniami (np. Berek Murarz)

Zasady: Wyznaczony berek ("murarz") próbuje złapać uciekające dzieci. Złapana osoba staje w rozkroku i zamienia się w "filar". Pozostali gracze mogą ją uratować, przeczołgując się pod jej nogami.

2. Zabawa w ogonki

Zasady: Każdy uczestnik ma przypiętą z tyłu szarfę lub wstążkę (tzw. ogonek). Na sygnał prowadzącego dzieci biegają, starając się zerwać jak najwięcej ogonków kolegom, jednocześnie chroniąc swój własny. Wygrywa gracz z największą liczbą zebranych szarfi.

3. Złap swój kolor

Zasady: Dzieci biegają po wyznaczonym terenie. Prowadzący podnosi do góry kolorową chustkę lub pachołek i wykrzykuje kolor. Zadaniem dzieci jest jak najszybsze dotknięcie przedmiotu lub powierzchni w wylosowanym kolorze.

4. Kamień, papier, nożyce – pościg

Zasady: Dzieci dobierają się w pary i stają naprzeciwko siebie. Grają w "kamień, papier, nożyce". Zwycięzca pojedynku natychmiast rusza w pogoń za przegranym. Uciekający musi dobiec do wyznaczonej linii bezpieczeństwa zanim zostanie złapany.

5. Reakcja na sygnał (Berek "Lawina")

Zasady: Dzieci poruszają się swobodnie po sali. Na określony sygnał dźwiękowy (np. gwizdek, klaśnięcie) wykonują określone zadanie, np. zamieniają się w posąg, kucają lub uciekają do wyznaczonej bazy.

Źródło; Internet