

Ruch to zdrowie

W tym tygodniu zapraszam Was do zabawy ruchowej, którą możemy wykonać zarówno w domu jak i na podwórku 😊 Wystarczy wydrukować plansze z rysunkiem dłoni lewej i prawej oraz stopy lewej i prawej (wzory znajdują się na końcu dokumentu). Wydrukowane plansze (możemy je wzmocnić laminując lub przyklejając do kartonu) przyklejamy za pomocą taśmy do podłoża (na podwórku możemy obciążyć rogi kartek niewielkimi kamyczkami) w trzech rzędach w taki sposób aby można było przeskakiwać z jednej trójki na kolejną trójkę. Zabawa polega na jak najszybszym przejściu szlaku. Pamiętajcie, że jedna kończyzna zawsze musi pozostać w powietrzu.

Zachęcam do wprowadzania modyfikacji i zmienianie układu szlaku np. układając kartki w dwóch rzędach, a nawet w jednym. Można układać kartki w formie koła, lub samodzielnie modyfikować zabawę i wprowadzać nowe zasady 😊



Zdjęcia poglądowe: www.bazazabawy.pl, www.e-rokka.pl







