

Zrób 10 pajacyków  
i 5 przysiadów

Zrób 10 kroków w tył  
następnie 5 skoków  
w przód

Zamknij oczy i dotknij:  
nosa, lewe kolano,  
prawe kolano, pępek.

# SKOCZEK

ruchowa gra  
sprawnościowa

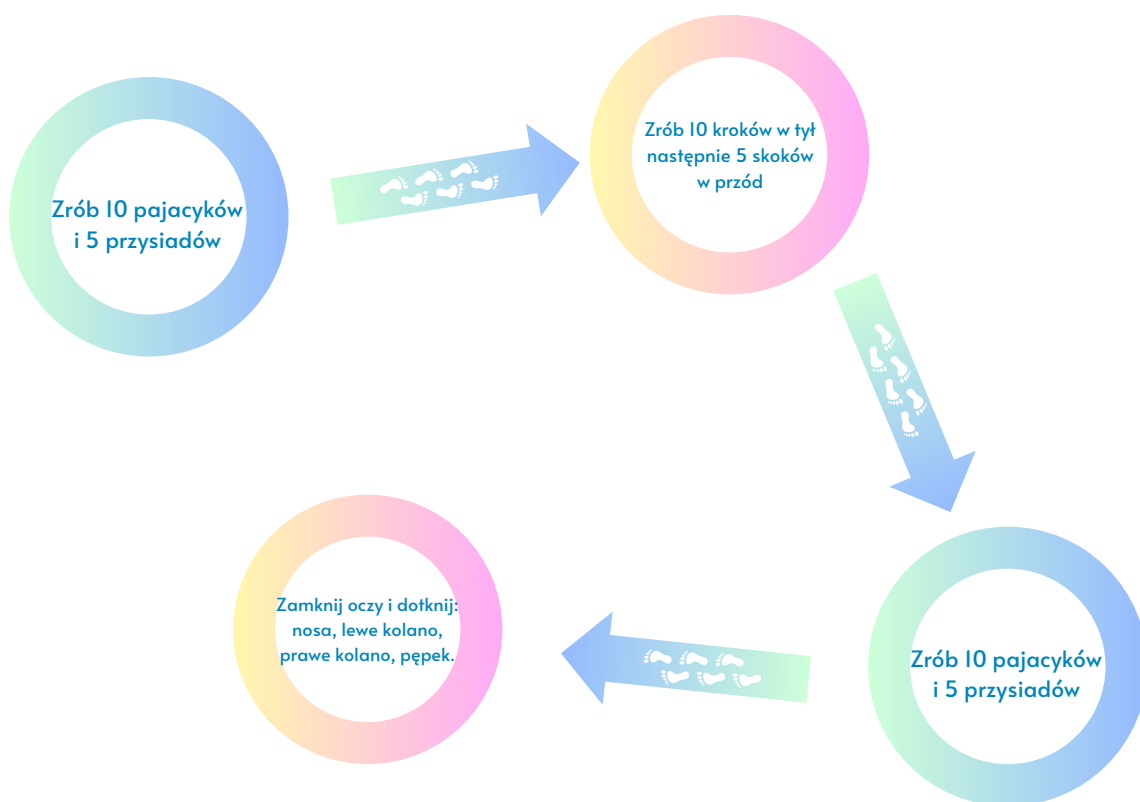
## Ruchowa gra sprawnościowa SKOCZEK

Gra Skoczek to idealny sposób na wspólną zabawę. Pomaga zwiększyć sprawność ruchową, integruje dzieci oraz dostarcza rozrywki. Dzięki specjalnie zaprojektowanym kartom (puste pole), można dopasować ją do możliwości i zainteresowań dziecka. Gra sprawdzi się zarówno w przedszkolu na zajęciach grupowych jak i w domu.

### Zasady gry:

Wytnij wszystkie koła i strzałki. Porozrzuczaj je po całym pomieszczeniu, umieszczając strzałki od jednego koła do drugiego. Możesz stworzyć krąg zamknięty, dzięki temu gra nie będzie miała końca. Zadaniem dziecka jest skakanie po kołach i wykonywanie poleceń. W jednym kole zostawione jest puste miejsce. Wpisz w nim własne zadanie. Koła możesz drukować wielokrotnie i stworzyć długą grę.


### Przykład:





**Zrób 10 pajacyków  
i 5 przysiadów.**






**Zrób 10 kroków w tył,  
następnie 5 skoków  
w przód.**






**Stój na jednej nodze  
przez 10 sekund.**






**Przeturlaj się 6 metrów.  
Ręce trzymaj wyciągnięte  
za głowę.**





**Zamknij oczy i dotknij:  
nosa, lewe kolano,  
prawe kolano, pępek.**






**Przejdź na palcach  
10 metrów.  
Ręce trzymaj rozłożone  
na boki.**









Zrób obrót w prawo,  
następnie  
zrób obrót w lewo.





**Stój nieruchomo  
przez 2 minuty.**





**Kłaśnij: nad głową,  
za plecami,  
przed brzuchem,  
pod kolanem.**



