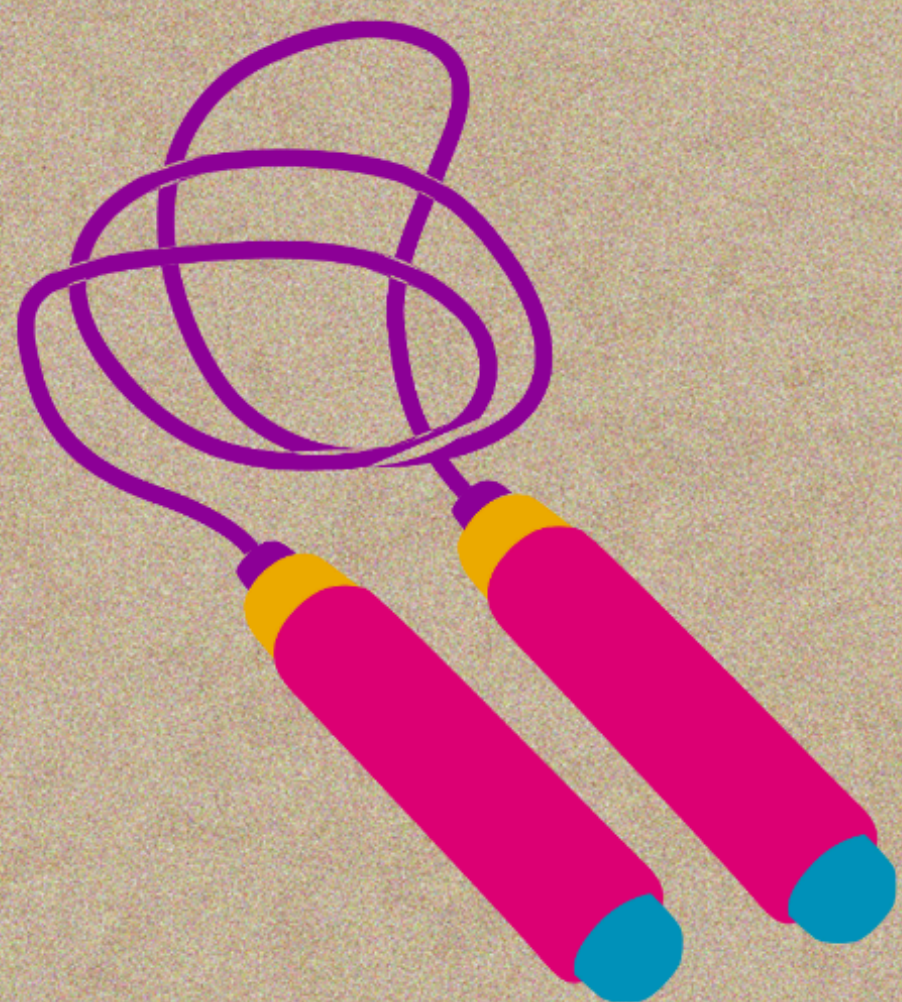




Zagraj z nami w...
STARE GRY
PODWÓRKOWE





Oto krótki przewodnik ze starymi grami, ale... nie komputerowymi, a podwórkowymi!

Stare nie znaczy nudne!

Dawno, dawno temu... Za trzepakami, za bazami... W czasach, gdy jeszcze nie było komputerów, telefonów komórkowych i Internetu, dzieci spędzały czas na świeżym powietrzu, prześcigając się w wymyślaniu niezliczonych sposobów na wspólną zabawę! W tym przewodniku znajdziecie opisy kilku znanych i lubianych gier podwórkowych, w które niegdyś bawili się Wasi rodzice i dziadkowie.

Dlaczego warto? Stare gry są nie tylko fajne, ale i bardzo rozwijające! Pozytywnie wpływają na naszą kreatywność, zręczność i wyobraźnię. Mają one jeszcze jedną ważną zaletę - są przyjazne dla środowiska. Takie zabawy nie potrzebują prądu ani baterii. Nie musimy ładować konsoli, telefonu czy komputera - wystarczą proste przedmioty, które zazwyczaj mamy w domu, takie jak kapsle, kawałki gumy albo kreda! Kapsle można wziąć z butelki, gumę pożyczyć od mamy, a „klasy” narysować kredą na chodniku, to naprawdę proste! Nie trzeba niczego kupować – to oznacza mniej śmieci i mniej zużytych surowców. Zmniejsza się również zużycie energii elektrycznej, a co za tym idzie... emisja dwutlenku węgla do atmosfery! To jednak jeszcze nie wszystkie zalety starych gier podwórkowych, najlepsze zostało

na koniec... w te gry gra się na świeżym powietrzu! Biegamy, skaczemy, nie siedzimy w domu przed ekranem. Dla nas jest to zdrowsze, a dla środowiska lepsze! Czy to nie jest super?!

Zachęcamy Was do zapoznania się z zasadami starych (i ekologicznych!) gier podwórkowych – RAZ, DWA, TRZY... i bawisz się z nami TY!

**Gry sprzed lat –
świetny klimat,
czysty świat!**



GUMA, ale... nie do żucia!

Potrzebujesz: Elastyczną gumę (np. do ćwiczeń lub połączone ze sobą gumy ze starych ubrań, długości 2,5-3 m)

Liczba graczy: 3 uczestników (2 osoby trzymają gumę, 1 osoba skacze),

Wskazówka: W „gumę” można też grać w pojedynkę! Wystarczy zahaczyć gumę np. o nogi krzesła.

Zasady:

- Guma umieszczana jest na różnych wysokościach: kostki, łydki, kolana, uda, pas, pachy
- Skaczący wykonuje ustalone sekwencje ruchów (przykład obok)
- Każdy gracz próbuje przejść całą sekwencję skoków.
- Jeśli ktoś popełni błąd – następuje zmiana gracza (tzw. „SKUCHA!”)
- Po zaliczeniu danego poziomu — przechodzi się wyżej
- Zabawę wygrywa osoba, która dojdzie do najwyższego poziomu – znamy takich, którym udało się skakać nawet przez gumę zawieszoną na wysokości ramion!

Ważne: sekwencję kroków ustala się przed grą, oto jej przykład:

Krok 1: Obie nogi na zewnątrz gumy.

Krok 2: Skok do środka – obie nogi do środka gumy.

Krok 3: Skok – jedna noga na zewnątrz jednej strony gumy, druga w środku.

Krok 4: Zamiana nóg stronami – nadal jedna na zewnątrz, druga w środku.

Krok 5: Skok – obie nogi z powrotem na zewnątrz gumy.

Błąd: pomyłka w skokach, zaczepienie się o gumę, ominięcie kroku.

Korzyści dla zdrowia: poprawia koordynację i wytrzymałość fizyczną.

Wersja klasyczna (i nie tylko!)

Klasyczne skoki przez skakankę można dowolnie urozmaicić, skacząc naprzemiennie raz na jednej, raz na drugiej nodze. Skakanka sprawdzi się świetnie w zabawie drużynowej. Możemy rywalizować o to, kto zrobi więcej skoków w minutę lub o to, kto będzie skakać najdłużej bez przerwy. Fajnym pomysłem jest także skakanie w parach polegające na wspólnym utrzymaniu rytmu. Skakanie możemy komplikować dodając do niego różne elementy: skok ze skrzyżowanymi rękami lub z obrotem.



SKAKANKA w różnych odstępach!

Gra w „Limbo”

Gra polega na przechodzeniu pod napiętą skakanką lub sznurkiem tak, aby nie dotknąć przeszkody żadną częścią ciała, nie upaść i nie podeprzeć się rękami. Na początku sznurek trzymany jest na wygodnej wysokości – np. na wysokości klatki piersiowej. Gracze ustawiają się w kolejce i kolejno przechodzą pod skakanką. Nie wolno przechodzić bokiem ani na czworaka! Jeśli uczestnik dotknie linki, przewróci się albo podeprze ręką – odpada z gry lub powtarza próbę (zależnie od wersji zasad). Po każdej rundzie skakanka obniża się o kilka centymetrów. Gra toczy się, aż zostanie jeden zwycięzca. To osoba, która najniżej przejdzie pod skakanką bez dotykania jej i bez upadku. Grę można połączyć z muzyką, wtedy uczestnicy zabawy przechodzą pod sznurkiem w rytm melodii. Gdy muzyka się zatrzymuje, następny gracz ma swoją kolej.

Gra w „Kabel”

To zabawa grupowa. Dwie osoby kręcą długą skakanką lub długim sznurkiem, trzecia próbuje wskoczyć w odpowiednim momencie i zacząć skakać. Celem gry jest wejść do skakanki w ruchu, wykonać kilka skoków i bezpiecznie wyjść.

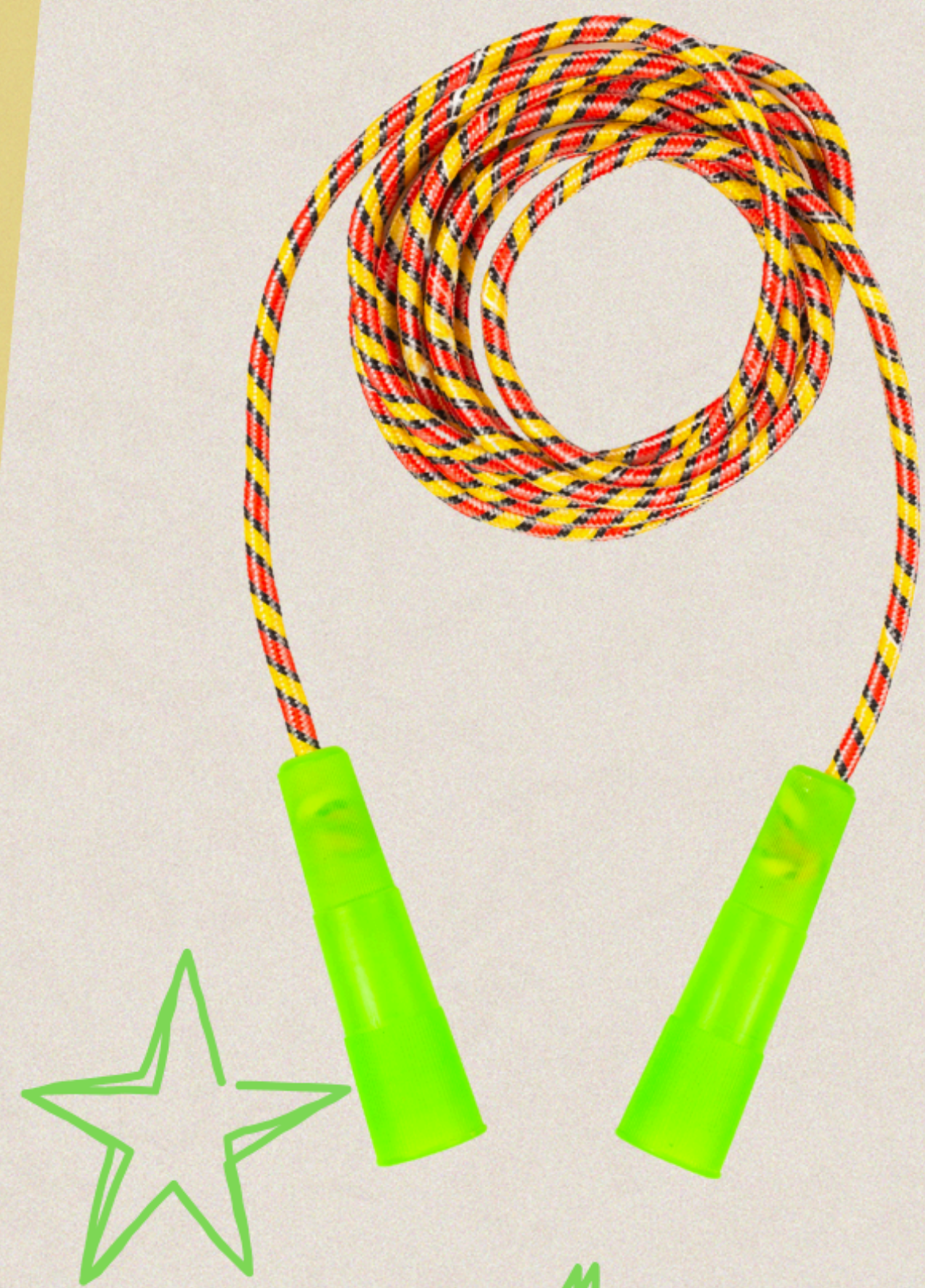


Pan Sobieski

Jest zabawą, w której uczestniczą minimum trzy osoby, ale im więcej tym lepiej! Jeden z graczy skacze obunóż na skakance wypowiadając krótką rymowankę:

„Pan Sobieski miał trzy pieski: czerwony, zielony, niebieski”

Przy wypowiadaniu sylaby „ski” uczestnik rzuca skakankę za siebie i mówi, ile i jakich kroków (dużych, normalnych i stópek) musi pokonać, aby dojść do skakanki. Jeśli osoba dotrze do skakanki, skacze kolejną sekwencję kroków, tym razem na jednej nodze! Jeśli ponownie uda się jej dojść do skakanki, skacze trzeci raz ze skrzyżowanymi nogami. Jeśli nie, próbę podejmuje kolejny gracz. Zabawę wygrywa uczestnik, który pierwszy wykona wszystkie serie skoków i dotrze do skakanki.



Błąd: potknięcie/zaczepienie.

Korzyści dla zdrowia: rozwija koordynację ruchową i poczucie rytmu, wzmacnia mięśnie i poprawia ogólną kondycję.



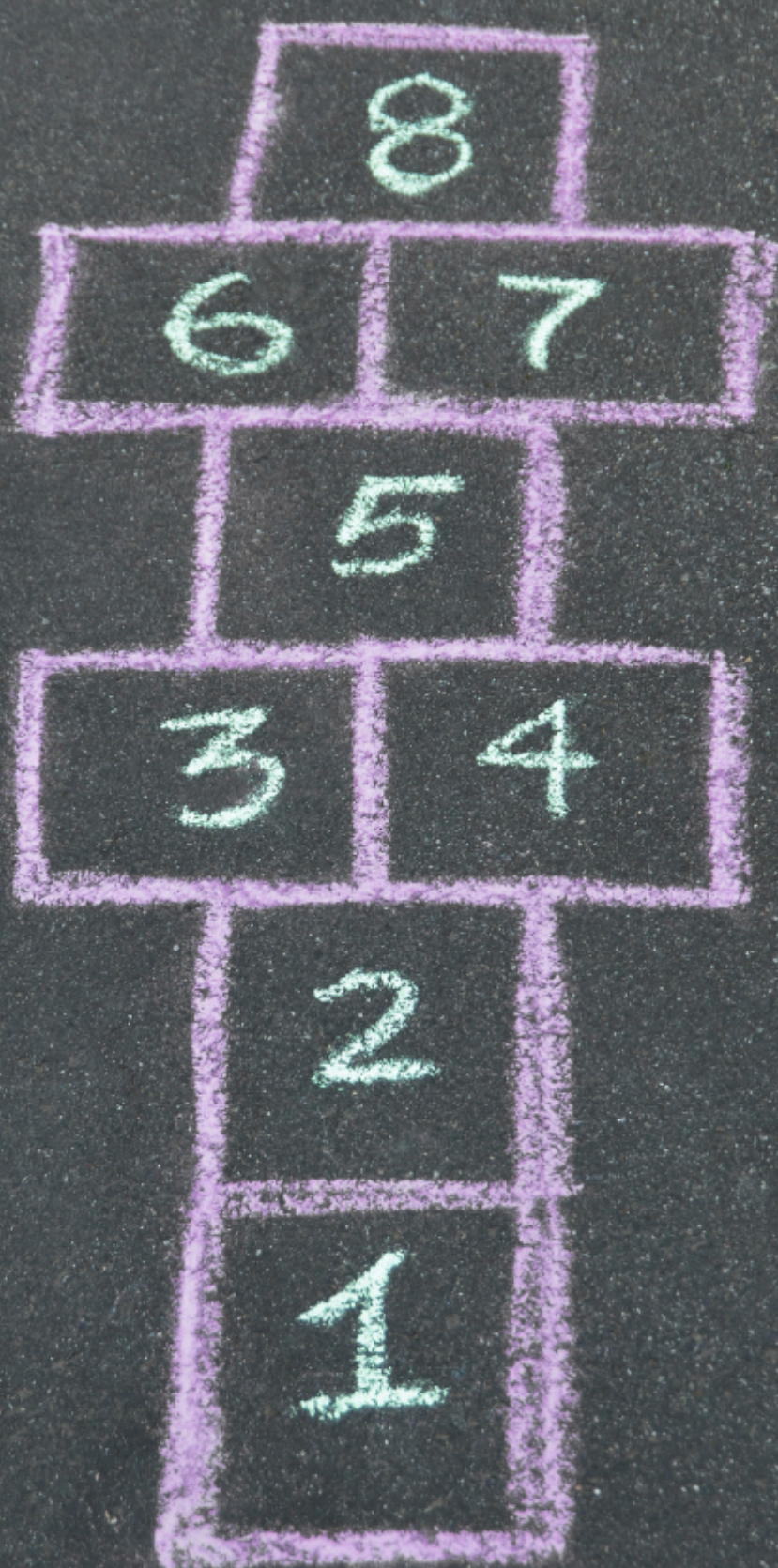
Potrzebujesz: kredę, kamień lub kapsel
Liczba graczy: 1+

Błąd: gdy kamień wyląduje poza polem lub na linii, uczestnik zabawy skoczy na złe pole lub dotknie linii, upadnie lub straci równowagę.

Korzyści dla zdrowia: poprawia koordynację, uczy precyzji.

WESOŁE KLASY, czyli... gra w klasy!

Zasady:



Rzut kamieniem - gracz rzuca kamień na pole nr 1. Kamień musi wylądować dokładnie w obrębie pola (nie na linii).
Skakanie - uczestnik skacze na jednej nodze przez wszystkie pola z wyjątkiem tego, na którym leży kamień. Na polach podwójnych (np. 3 i 4, 6 i 7) staje obiema nogami – jedna noga na jednym polu, druga na drugim.

Powrót - po dotarciu do końca planszy (ostatniego pola), gracz odwraca się i wraca w taki sam sposób.
Podniesienie kamienia - po powrocie, gdy gracz stoi na polu tuż przed tym z kamieniem, pochyla się i podnosi go, nie tracąc równowagi ani nie wychodząc poza linie. Jeśli wszystko pójdzie dobrze, gracz rzuca kamień na pole nr 2 i powtarza całą sekwencję – aż przejdzie przez wszystkie numery pól. Wygrywa ten, kto jako pierwszy przejdzie przez wszystkie pola (8 klas) z poprawnym rzucaniem i skakaniem.



CIUCIUBABKA

Potrzebne są: apaszka lub chusta do zawiązania oczu.

Liczba graczy: minimum 3.

Zasady:

- Jedna osoba ma zasłonięte oczy i próbuje złapać innych.
- Pozostali starają się unikać dotyku, nie uciekając zbyt daleko.

Korzyści dla zdrowia: ćwiczy sprawność ruchową, zmysł słuchu i orientację w przestrzeni.

Potrzebne są jedynie osoby chętne do gry i odrobina humoru!

Liczba graczy: 3+

Zasady:

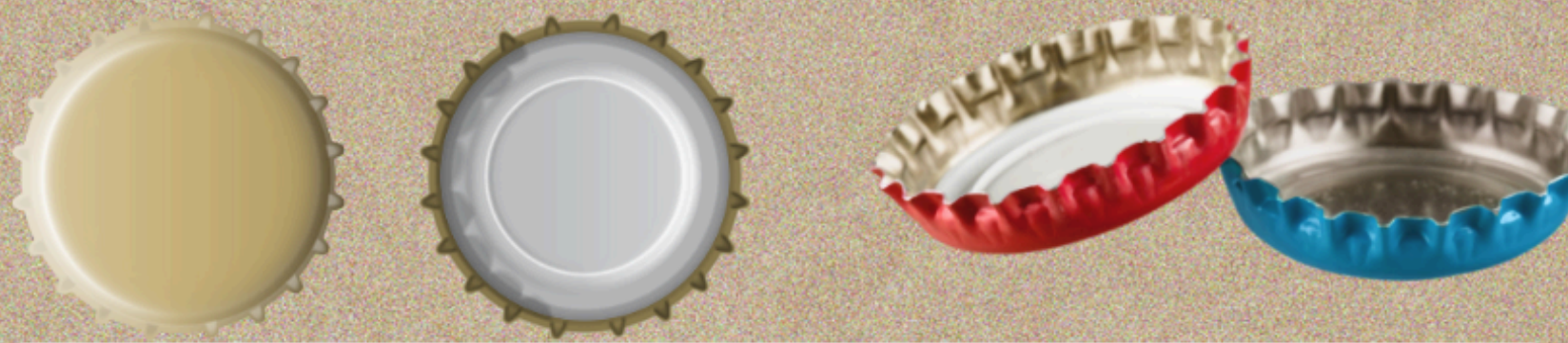
- Jeden gracz (Baba Jaga) stoi odwrócony plecami, pozostali ustawiają się w odległości kilku metrów.
- Baba Jaga mówi: „Raz, dwa, trzy, Baba Jaga patrzy!” i się odwraca.
- W tym czasie reszta biegnie w jej stronę, ale musi znieruchomieć, gdy Baba Jaga się odwróci.
- Kto się poruszy — wraca na start.

Wygrywa osoba, która pierwsza dobiegnie do Baby Jagi i ją dotknie.

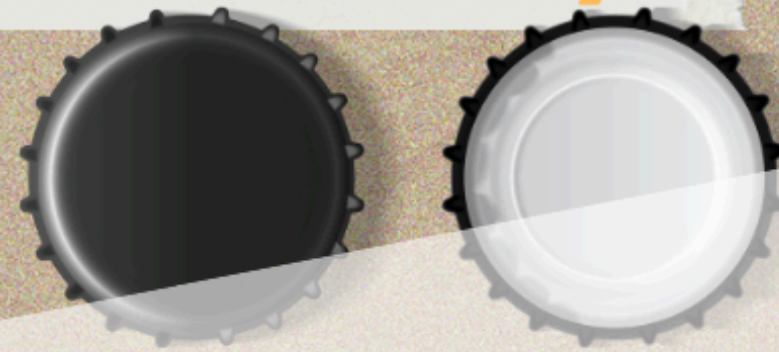
Korzyści dla zdrowia: uczy koncentracji kontroli ciała



RAZ! DWA! TRZY!
Baba Jaga patrzy!



KAPSLE, czyli... Mistrzowskie zawody!



Potrzebne są: kapsle od butelek oraz kreda do narysowania toru

Liczba graczy: 2+

Zasady:

Przed rozpoczęciem gry należy wyznaczyć tor. Może on mieć kształt pętli, serpentyny, ósemki – zależy od wyobraźni graczy. Można także podnieść poziom gry, dodając przeszkody, mostki, tunele czy "pułapki". Na początku toru zaznaczamy START, a na końcu METĘ.

Uwaga: Kapsle od wewnętrznej strony można zalać woskiem i dowolnie udekorować.

Zasady:

- Każdy gracz stawia swój kapsel na linii startu.
- Ustalana jest kolejność w sposób losowy albo grając w "papier, kamień, nożyce".
- Uczestnicy **pstrykają** swój kapsel jednym palcem, próbując przesunąć go do przodu wzdłuż toru. Każdy ma jeden ruch na turę.
- Celem jest trafić kapslem w tor** – nie wypaść poza linie! Jeśli kapsel wypadnie, trzeba go cofnąć do poprzedniego miejsca.
- Kiedy ruch jest nieważny?** Gdy kapsel całkowicie wypadnie poza tor lub gdy uderzysz kapsla innej osoby, można ustalić kary (np. pauza lub cofnięcie). **Wygrywa gracz, który pierwszy dotrze do mety, pokonując cały tor zgodnie z zasadami!**

Korzyści: świetna zabawa w grupie i rywalizacja bez prądu!



Podsumujmy, dlaczego stare gry są fajne?

Stare gry podwórkowe nie tylko integrują graczy i uczą zdrowej rywalizacji, ale też pokazują, że dobra zabawa nie wymaga żadnych gadżetów! Wystarczy trochę przestrzeni, kilka prostych rekwizytów i Wasza wyobraźnia. Wielkimi krokami zbliżają się wakacje, oderwijcie się od ekranów i wypróbujcie jedną z opisanych gier.

Dobra zabawa gwarantowana!

The logo for 'ekosystem' features a stylized green icon of a molecule or a cluster of four spheres connected by lines, positioned between the words 'eko' and 'system'.

ekosystem

Ekosystem Sp. z o.o.

ul. Kazimierza Michalczyka 23
53-633 Wrocław

edukacja@ekosystem.wroc.pl