

## ZAJĘCIA SPORTOWE

---

### ŚWIETLICA ON-LINE

# ZABAWY ZE SKAKANKĄ



## „SZCZUR”

- Uczestnicy zabawy ustawieni są dookoła osoby, która znajduje się w środku ze skakanką trzymaną w dłoni za rączkę
- „Środkowy” kręci się dookoła wraz ze skakanką, która ma krążyć po ziemi lub tuż nad ziemią
- Reszta ma za zadanie przeskoczyć wirującą skakanke
- Kto nadepnie (skusi), zmienia się z „środkowym”
- Druga opcja – skucha sprawia, że uczestnik odpada, a nowym szczurem zostaje zwycięzca

# PRZESKAKIWANIE DŁUGIEJ SKAKANKI

- Dwie osoby trzymają końce skakanki i zaczynają nią kręcić
- Uczestnik zabawy próbuje wskoczyć do kręcącej skakanki i przeskakuje ją jak najdłużej
- Jeśli skusi – zmienia się z jedną osobą, która kręciła skakanką
- Można liczyć skoki – i wtedy wiadomo, kto wygrywa
- Można skakać różnymi stylami (lajkonik, żabka, jedna noga, krzyżak) i przechodzić rundy
- Można ustawić rząd uczestników i skakać jednocześnie – kto skusi odpada lub zmienia osobę, która kręciła skakanką

## MYSZKA MIKI

- Uczestnik zabawy skacze przez skakanke (lajkonikiem), mówiąc rymowankę

### Tekst rymowanki

*Myszka Miki gra w guziki,  
Kaczor Donald pije sok,  
A my wszyscy bim, bam, bom*

- Na ostatnie słowa „bim, bam, bom” trzeba wyrzucić skakanke za siebie
- Nie można się odwracać
- Następnie trzeba powiedzieć, na jaką odległość wyrzuciło się skakanke
- Do wyboru: *stóпки, zwykłe kroki i słoniowe*
- Jeśli uczestnik odgadł i doszedł do skakanki, to przechodzi do kolejnej rundy skacząc następnymi stylami: żabka, prawa noga, lewa noga, krzyżaczek

- Jeśli natomiast osoba ta nie odgadła ilości kroków do wyrzuconej skakanki (było za mało lub za dużo), to wówczas skacze kolejny uczestnik zabawy
- Kto przejdzie wszystkie rundy – wygrywa

## DZIESIĄTKI

- Uczestnicy zabawy po kolei skaczą przez skakankę od 1-10 różnymi stylami (każdy styl muszą skoczyć 10 razy)
- Najpierw lajkonikiem, potem żabką, następnie na prawej nodze, lewej nodze i krzyżaczkiem
- Pierwsza opcja – po każdej skończonej rundzie oddawana jest skakanka następnemu uczestnikowi, a gdy kolejka wróci, uczestnik skacze od następnej rundy, kto wszystkie przejdzie pierwszy – wygrywa. Jeśli skaczący „skusi” przerywa skakanie i w następnej rundzie zaczyna od początku rundę, której nie przeszedł
- Druga opcja – po każdej ukończonej rundzie uczestnik przechodzi do kolejnej rundy i skacze następnym stylem bez oddawania skakanki po każdej rundzie. Jeśli uczestnik zabawy „skusi” przerywa skakanie i w następnej kolejce zaczyna od początku ostatnią rundę. Kto pierwszy przejdzie wszystkie rundy – wygrywa

## DWIE KRĘCĄCE SKAKANKI

- Uczestnicy zabawy potrzebują dwóch dłuższych skakanek
- Skakanki kręcą dwie osoby, które trzymają je za końce w dwóch dłoniach (jeden koniec trzymany jest w prawej ręce, a drugi w lewej)
- Skakanki są kręcone w odwrotną stronę do trzymanej skakanki, czyli: trzymana skakanka w prawej dłoni, kręcona jest w lewą stronę i adekwatnie, trzymana skakanka w lewej dłoni, kręcona jest w prawą stronę
- Podczas gdy jedna skakanką znajduje się „na górze”, druga powinna być w tym czasie „w dole”
- Przeskakuje się skakanki kolejnymi stylami: lajkonik, żabka, prawa noga, lewa noga, krzyżak
- Oczywiście, kto wykona najpoprawniej i najszybciej wszystkie zadania – wygrywa

## OGONKI / LIS

- Uczestnicy zabawy wkładają sobie skakankę za spodenki, tak aby wystawał jej koniec
- Goniący (lis) próbuje przechwycić jak najwięcej ogonków (uczestnicy zabawy próbują ochronić swoje ogonki)
- Jeśli jest dużo uczestników zabawy, można dołożyć drugiego lisa (goniącego)