



Rysunek ze strony: <https://pixabay.com/pl/>

Zabawa i 4 gry z użyciem kości

Dziś do zabawy potrzebujemy 6 kostek do gry.

Jeśli ich w domu nie posiadamy, to skorzystajmy ze strony:

<https://pl.piliapp.com/ran->

[dom/dice/?num=3&fbclid=IwAR2c5XCkO9Cr9Br28Ea0G21SWvbs7yBOqUfO_c9CpHL2s63X1MijJU5HvHM](https://pl.piliapp.com/ran-dom/dice/?num=3&fbclid=IwAR2c5XCkO9Cr9Br28Ea0G21SWvbs7yBOqUfO_c9CpHL2s63X1MijJU5HvHM)

Na podanej stronie internetowej mamy do wyboru od 1 do 6 kostek (na widniejącym poniżej zrzucie z ekranu widać wybrane przez nas 3 kostki). W trakcie naszej zabawy oraz w czasie gier wykorzystamy różną ilość kostek.



Zabawa ruchowa

Do naszej zabawy potrzebować będziemy 1 kostki. Można bawić się samemu lub z kilkoma osobami.

Poza kostką do zabawy potrzebujemy wydrukowanych kartek z zapisanymi zadaniami do wykonania. Kartki z zadaniami możemy wymyślić i stworzyć samodzielnie, ale też możemy skorzystać z gotowych kartek podanych poniżej.

Kartki należy wydrukować, porozcinać i umieścić w pudełku lub torebce, skąd będziemy je losować.

Przebieg zabawy:

Każdy z uczestników na początek losuje jedną z kartek. Wylosowana kartka wskazuje, jakie ćwiczenie ruchowe mamy wykonać. Następnie rzucamy kostką, by określić, ile razy dane ćwiczenie mamy powtórzyć. Uczestnicy na przemian losują kartki i rzucają kostką wykonując kolejne zadania.

Jeśli chcemy - możemy wprowadzić zasadę, że gdy ktoś nie jest w stanie wykonać wylosowanej liczby ćwiczeń to daje fant lub traci punkt.

Karty z zadaniami ruchowymi do zabawy, do wydrukowania i do wycięcia:

Podskoki w miejscu	Pajacyki
Rowerek na leżąco na plecach	Wymachy nóg w tył (każdą nogą oddzielnie)
Wymachy nóg w przód (każdą nogą oddzielnie)	Skłony tułowia w przód z dotknięciem czubkami palców podłogi.

Jednoczesny wymach ręki i przeciwległej nogi do przodu.	Jednoczesny wymach ręki i przeciwległej nogi do tyłu.
Podskoki na prawej nodze.	Podskoki na lewej nodze.
Przysiady - w pozycji wyprostowanej uginamy nogi w kolanach, następnie prostujemy.	Przysiady z jednoczesnym wyciągnięciem do przodu prawej nogi.
Przysiady z jednoczesnym wyciągnięciem do tyłu prawej nogi.	W leżeniu na plecach przeniesienie nóg za głowę.
W leżeniu na plecach nożyce pionowe.	W leżeniu na plecach nożyce poziome.
W leżeniu na plecach uniesienie wysoko nóg do góry.	W leżeniu na brzuchu jednoczesny wymach nóg i rąk.
Kłęk i przenoszenie ciężaru ciała z prawej strony na lewą aż do dotknięcia podłogi.	Marsz na czworaka w podporze przodem z wyrzuconą liczbę kroków
Kłęk podparty, wykonujemy ruch do tyłu, opierając pośladki o stopy, równocześnie chowamy głowę między ramiona. Powracamy do klęku podpartego.	Leżymy przodem (na brzuchu) uginamy nogi w kolanach, chwytamy dłońmi za stopy, unosimy tułów i wykonujemy kołyskę.
Stajemy przodem do ściany. Odpychamy się i klaszczemy przed sobą.	Małe żabki: skaczemy do przodu obunóż z głębokiego przysiadu.

Gra 1

Na początek musimy ustalić (w dowolny, wybrany przez nas sposób), kto jako pierwszy będzie rzucał kostkami.

Do tej zabawy potrzebne będą 2 kostki. Jeśli nie dysponujemy kostkami, to ustawiamy 2 kostki na podanej wcześniej stronie internetowej.

Pierwsza osoba wykonuje rzut dwiema kostkami i oblicza sumę czyli łączny wynik oczek na obu kostkach. Teraz rzut wykonuje druga osoba i znów sumujemy wynik oczek. Punkt zdobywa osoba, która wyrzuciła większą sumę oczek.

Gra toczy się przez ustaloną na początku liczbę rund, np. 6 lub 10.

Inna wersja gry:

Można zamiast 2 kostek użyć 3, 4, 5 lub 6. Wówczas będziemy mieć więcej możliwości dokonywania obliczeń.



Kolejna wersja:

Można zamiast dodawać liczbę oczek na kostkach – mnożyć.

Rzucamy 2 kostkami, a następnie mnożymy przez siebie ilość oczek wyrzuconych na każdej z kostek. Punkt zdobywa osoba, która po wykonaniu obliczeń (mnożenia) uzyskała większą liczbę.

Gra 2

Ponownie ustalamy, który z graczy rozpoczyna grę.

Ustalamy również iloma kostkami będziemy rzucać. Możemy w czasie naszej gry rzucać 2, 3, 4, 5 lub 6 kostkami na jeden raz.

Przebieg gry:

Każdy gracz ma kredką w innym kolorze (np. jeden gracz – kredka czerwona, drugi gracz – kredka niebieska). Gracze rzucają kostkami (np. 3 czy 4 kostkami od razu, możemy na początku gry ustalić iloma kostkami rzucamy), a następnie na planszy zamalowują tyle kratek, ile wyrzucili oczek na kostkach.

Wygrywa osoba, która zamaluje większą ilość kratek.

Inna wersja gry:

Każdy z graczy ma swoją planszę. Przebieg gry jest podobny jak opisany powyżej, przy czym wygra osoba, która jako pierwsza zamaluje wszystkie pola na swojej planszy.

Kolejna wersja gry:

Możemy podzielić kartkę papieru w kratkę na pół tj. na dwa równe pola. Każdy z graczy wybiera swoje pole. Potem gracze zaczynają kolejno rzucać kostkami (ustaloną ilością kostek, np. 2, 3 czy 5). Każdy gracz zamalowuje swoje kratki w ten sposób, że jedna kratka to jedno wyrzucone oczko na kostce. Wygra gracz, który jako pierwszy zamaluje całe swoje pole.

Życzymy dobrej zabawy!

Opracowanie:
Wiesława Machul i Anna Sacherska

Obrazki ze strony:

<https://pixabay.com/pl>

