

# ZABAWY BIEŻNE



# CZERWONE ŚWIATŁO, ZIELONE ŚWIATŁO

## REGUŁY GRY:

Przed grą narysuj kredą dwie równoległe linie albo połóż dwa sznury. Wybieramy na Policjanta jednego z graczy i każemy mu stanąć przed jedną z linii. Wszyscy pozostali gracze stoją za drugą linią.

Gra rozpoczyna się, gdy Policjant stoi naprzeciwko innych. Odwraca się tyłem do innych i krzyczy „**zielone światło**”. Następnie tak szybko jak to możliwe liczy głośno do pięciu. Pozostali gracze muszą w tym czasie pobiec szybko w jego stronę. Gdy doliczy do pięciu krzyczy „ **czerwone światło**” i w tym momencie dzieci muszą stać w bezruchu. Policjant biega dokoła, aby złapać tych, którzy się ruszają. Ten, kto się rusza, musi wrócić za linię. Gra toczy się dopóki jeden z graczy dobiegnie za linię, podczas gdy Policjant obrócony jest tyłem. Wtedy ten gracz zostaje Policjantem.



# OŚMIORNICA

## REGUŁY GRY:

Przed grą narysuj kredą dwie równoległe linie albo połóż dwa sznury. Wybierz jednego z graczy, aby był Ośmiornicą. Niech stanie pomiędzy liniami (w Oceanie). Pozostali gracze to Małe Rybki, które znajdują się za jedna z linii. Ich celem jest przedostać się przez Ocean do drugiej linii, nie dają się złapać Ośmiornicy.

Na początku gry Ośmiornica krzyczy „start” i wtedy wszystkie Małe Rybki biegną w bezpieczne miejsce przez Ocean. Jeśli któraś zostanie złapana, zostaje z Ośmiornicą do następnej rundy jako jej macka. Kolejna runda rozpoczyna się, gdy Ośmiornica krzyczy „start” i wszystkie Małe Rybki biegną przez Ocean, próbując ominąć Ośmiornicę i jej macki. Jeśli ktoś zostanie złapany, dołącza do Ośmiornicy i jej macek. Gra toczy się dopóki Małe Rybki nie zostaną złapane.



Opracowała: Weronika Romanowska

na podstawie: Penny Warney „Gry i zabawy dla dzieci”