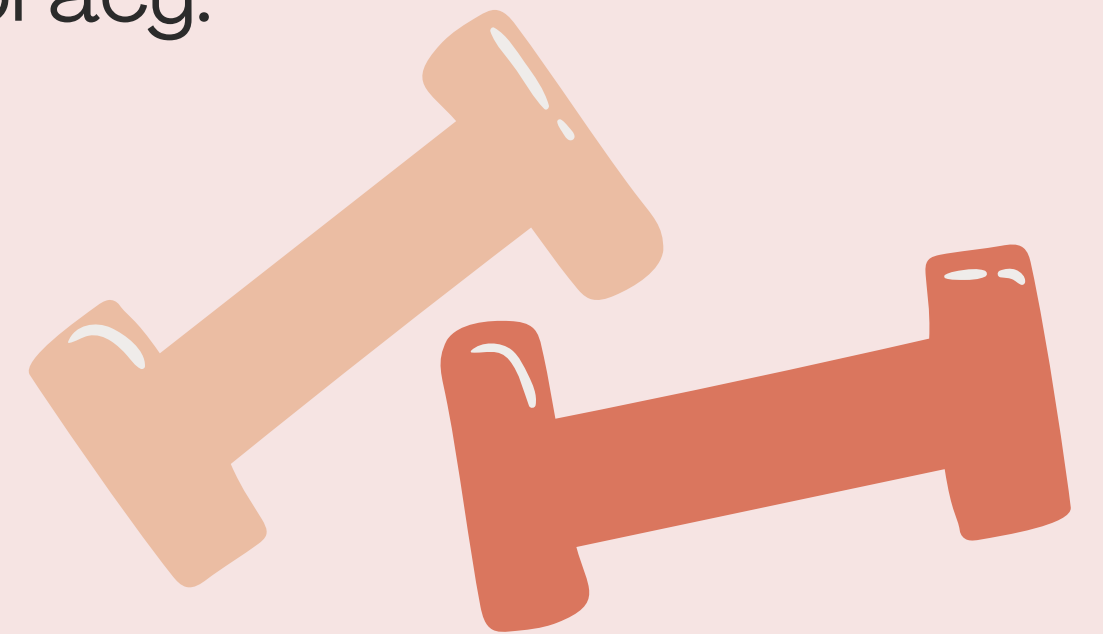


"Przeprowadzenie gier i zabaw z mocowaniem - Podstawy wychowania fizycznego"

Julia Zawadzka

Co to są gry i zabawy z mocowaniem?

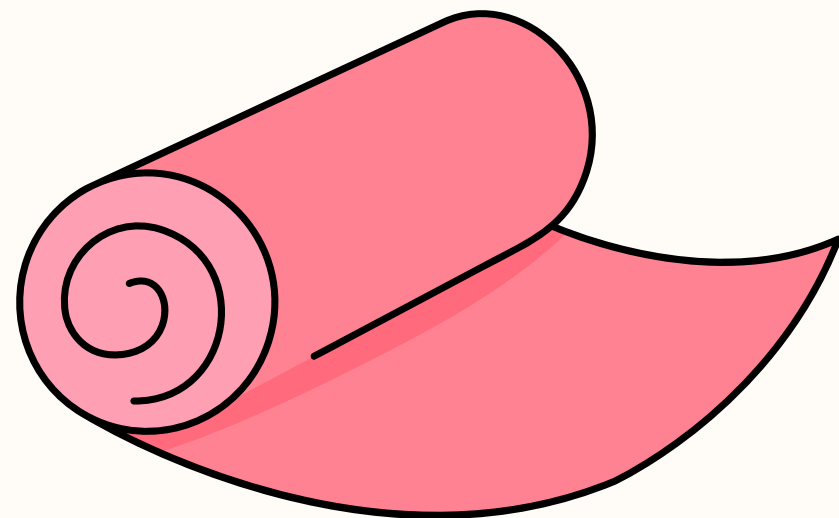
- **Definicja:** Aktywności, w których uczestnicy wykonują ruchy polegające na chwytaniu, przytrzymywaniu lub unikaniu chwytania innych.
- **Cel:** Rozwój siły, wytrzymałości, koordynacji oraz współpracy.



Najważniejsze aspekty gier z mocowaniem



- **Rozwój fizyczny:** Siła, wytrzymałość, koordynacja.
- **Zdolności motoryczne:** Szybkość, zwinność, elastyczność.
- **Współpraca:** Praca zespołowa, komunikacja.
- **Zabawa i integracja:** Budowanie więzi w grupie, rozrywka.



Przykłady gier z mocowaniem

Berek z chwytem

Berek stara się złapać innych uczestników.

Ring (Łańcuch z mocowaniem)

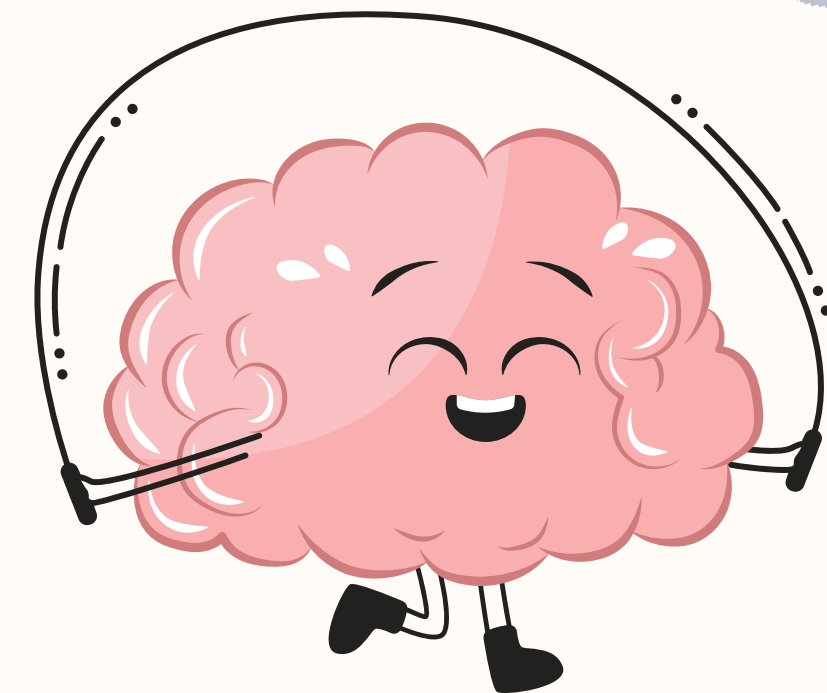
Tworzenie koła, złapanie oznacza dołączenie do niego.

Złap mnie!

Uczestnicy unikają złapania przez innych.

Siłowanie na rękę

Rywalizacja dwóch osób w utrzymaniu ręki w określonej pozycji.

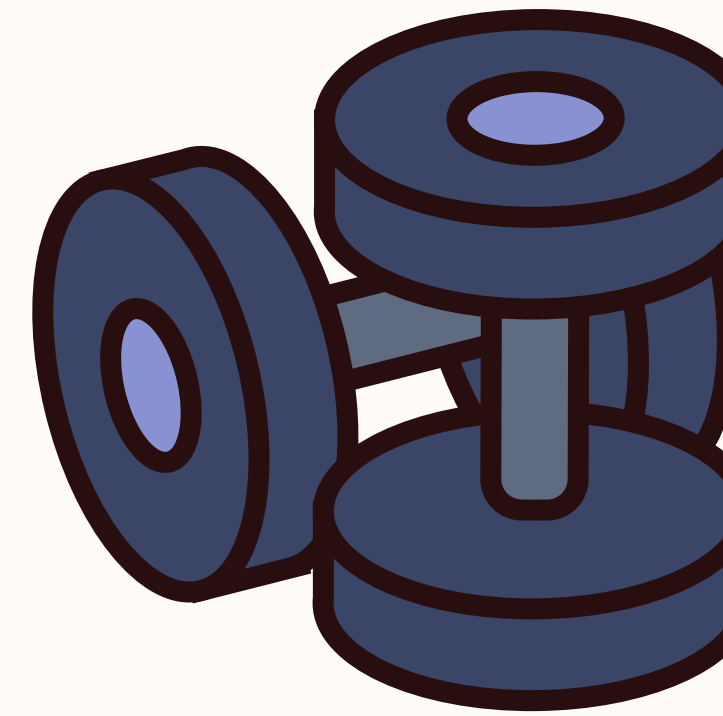


Na co wpływają gry z mocowaniem?

- **Rozwój fizyczny:** Siła, gibkość, wytrzymałość.
- **Aspekty społeczne:** Współpraca, komunikacja, szacunek do innych.
- **Aspekty emocjonalne:** Radzenie sobie z emocjami, zdrowe przeżywanie sukcesów i porażek.
- **Bezpieczeństwo:** Ochrona przed kontuzjami, kontrolowanie siły.

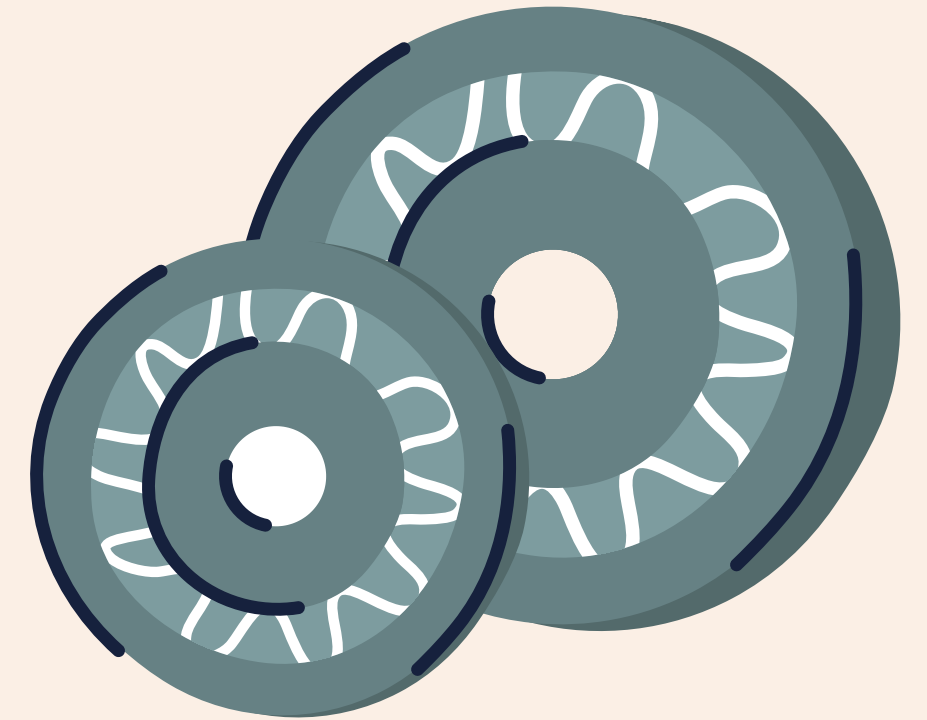


Jak poprawnie przeprowadzać gry z mocowaniem?



1. **Zapoznanie z zasadami:** Wyjaśnienie reguł i zasad bezpieczeństwa.
2. **Odpowiednie warunki:** Dbanie o przestrzeń bez przeszkód.
3. **Zasady bezpieczeństwa:** Unikanie nadmiernej siły, kontrola nad przebiegiem gry.
4. **Dostosowanie do wieku:** Modyfikowanie gier według grupy wiekowej.
5. **Integracja grupy:** Wykorzystywanie gier do budowania więzi w grupie.

Podsumowanie



- **Korzyści:** Rozwój fizyczny, społeczny, emocjonalny.
- **Bezpieczeństwo:** Ważne jest przestrzeganie zasad bezpieczeństwa i dostosowanie gier do umiejętności uczestników.
- **Zabawa:** Gry z mocowaniem to doskonała forma aktywności, która łączy przyjemność z korzyściami zdrowotnymi.

