

Wyższa Szkoła Uni-Terra w Poznaniu
Akademia Sportu i Nauki w Bydgoszczy

Wybrane zabawy i gry ruchowe

Selected movement games

**Mirosława Cieślicka
Błażej Stankiewicz
Radosław Muszkieta**

Poznań 2017

SERIA
Podręczniki nr 03/17

RECENZENCI

Prof. dr hab. Vlastimila Karaskova (Republika Czeska)

Doc. dr hab. Tetiana Iermakova (Ukraina)

WYDAWNICTWO
Ośrodek Rekreacji, Sportu i Edukacji w Poznaniu

DRUKARNIA
Perfekt Gaul i wsp. sp.j.
60-321 Poznań, ul. Świerzawska 1
www.perfektdruk.pl

Copyright by R.Muszkiet, M.Cieślicka, B.Stankiewicz
Poznań 2017

ISBN - 978-83-62750-25-2

Spis treści

WSTĘP	8
1. TEORETYCZNE PODSTAWY ZABAW, GIER RUCHOWYCH I GIER DRUŻYNOWYCH	9
1.1. Cechy i przymioty charakterystyczne zabaw i gier ruchowych oraz wybrane definicje zabawy	9
1.2. Funkcje zabawy.....	14
1.3. Wychowawcze znaczenie zabaw i gier ruchowych	17
2. KLASYFIKACJE ZABAW I GIER RUCHOWYCH	20
3. WYBRANE GRY DRUŻYNOWE	28
Plinje	29
Pelota.....	29
Piłka do kapitana.....	30
W cztery ognie.....	31
W dwa ognie z tarczami lub barykadami.....	31
Czteropolowe ognie (czteropolówka, czterodrużynówka).....	32
Wykopywanka.....	33
Ringo	34
Rzuty ringiem do celu	35
Piłkarskie ringo.....	35
Piłkarzyki.....	35
Wyścig wężów.....	36
Siatkówka ręcznikowa	36
Teeball.....	37
Kwadrant piłką siatkową (serwobieg)	37
Kwadrant piłką ręczną	37
Kwadrant ringiem lub freezbee	38
Piłka nożna, ręczna lub koszykowa z przyłożeniem	38
Piłka siatkowa książkowa	38

Siatkonoga.....	38
Piłka siatkowa z zasłoniętą siatką	39
Piłka nożna kwadratowa	39
Piłka nożna, ręczna lub koszykowa spętanych.....	39
Ruchomy kosz (żywy kosz)	40
Koszykówka piłką do rugby.....	40
Gra raczków	40
Hokej halowy z ringiem	41
Latająca koszykówka	41
Piłka nożna, ręczna lub koszykowa na “barana”	41
4. ZABAWY W WODZIE	42
Półów szprotek	42
Cumowanie	43
Okręt podwodny	44
Burza na morzu.....	45
Skaczące rybki.....	46
Wir	47
Delfiny i rekiny.....	48
Pływające literki	49
Ośmiorniczka	49
Obróć się.....	50
Spirala.....	51
Pszczółki i kaczuszki.....	52
Wyścig rybek.....	53
Skaczące delfiny	54
Skaczące pstrągi	55
Ringo	56
Meduza parzy	57
Piłki w tunelu	58

Krokodyl.....	59
Rybacy.....	60
Wąż morski.....	61
Koniki morskie.....	62
Wulkany.....	63
Żółwiki.....	64
Pelikan i rybki.....	65
Pojedynek piratów.....	66
Falochron.....	67
Perkoz.....	68
Koło młyńskie.....	69
Bądź sprytny.....	70
Szybkie holowanie.....	71
Kto dłużej.....	72
Rekin i makrele.....	73
Ratownicy.....	74
Ruchoma fontanna.....	75
Zatopione skarby.....	76
Transport wodny.....	77
Zatapiane bojki.....	78
Manewry na morzu.....	79
Drwale.....	80
Piraci i żeglarze.....	81
Kusza.....	82
Pływające skarby.....	83
Podwodne budowle.....	84
Latające rybki.....	85
Skaczące łososie.....	86
Poławiacze krabów.....	87

Podwodne jaskinie	88
Lilie wodne	89
5. ZABAWY BIEŻNE	90
Lisek chytrusek.....	90
Rekin	91
Bieg za liderem	92
Zwinny lider	93
Sztafeta lawinowa	94
Papugi.....	95
Wyścig zmiennym krokiem	96
Skip, bieg, wieloskok	97
Sztafeta z piłką	98
Sztafeta orbita.....	99
Mistrz refleksu.....	100
Goń na sygnał.....	101
Uciekaj na sygnał.....	102
Sztafeta australijska.....	103
Przełajowe drużyny	104
Kierat.....	105
Wyścigi zaprzęgów	106
6. ZABAWY RZUTNE.....	107
Kto wyżej.....	107
Cyklop	108
Rzuty dodawane	109
Podrzuc i biegnij	110
Przechwyć przesyłkę	111
Strzelec wyborowy.....	112
Oszczepnicze klasy	113
Rycerski pojedynek.....	114

Strzelanie do rzutek.....	115
Zawody ratownicze	116
7. ZABAWY SKOCZNE	117
Skoki na czas.....	117
Sieć rybacka	118
Wyścig skokami	119
Wyścig pod płótkami	120
Przeprawa przez rzekę.....	122
Posiej i zbierz	123
Skacz jak najwyżej.....	124
Wyścig skośnymi skokami	125
Wyścig podskokami.....	126
8. PRZYKŁADOWE PLANY METODYCZNE	127
Piśmiennictwo	139

WSTĘP

D.Elkonin zabawę definiował jako „szczególny typ działalności dziecka kryjący w sobie jego stosunek do otaczającej go, przede wszystkim społecznej rzeczywistości i mający własną specyficzną treść i budowę - szczególny przedmiot i motywy działalności oraz szczególny system działań”. Z.Gilewicz stwierdził, iż „mianem zabawy należy objąć wszelkie stany aktywności ludzki i zwierząt, w których nie potrafimy dopatrzeć się motywu jakim może być zaspokajanie życiowych potrzeb, konieczności samoobsługi, wytwarzanie i gromadzenie dóbr, potrzeba walki lub obrony, wypełnianie obowiązków, zewnętrzne naciski itp.”. Według Z.Gilewicza „zabawę traktujemy jako przeciwstawienie pracy i jako dobrowolnie podjęty sposób spędzania czasu wolnego od zajęć obowiązkowych, celu zaś zabawowych czynności dopatrujemy się w potrzebie rozrywki i zadość uczynienia hedonicznym skłonnościom człowieka. W.Okoń wskazuje na potrzebę rozpatrywania zabawy w kategoriach fizyczno-psychicznej aktywności człowieka, uważając, że „zabawa jest działaniem wykonywanym dla własnej przyjemności, a opartym na udziale wyobraźni, tworzącej nową rzeczywistość. Zabawą rządzą własne reguły, jednak oparte są one o ogólne prawa życia społecznego, a ich dostosowywanie do indywidualnych potrzeb w czasie zabawy ma charakter twórczy i prowadzi do samodzielnego poznawania i przekształcania rzeczywistości”. R.Trześniowski podkreśla, że „zabawa to jedna z tych form działalności człowieka, występująca we wszystkich okresach jego życia, w której - angażując się z całą pasją - pragnie znaleźć okazję do rekreacji i wypoczynku, odprężenia psychicznego i fizycznego, przyjemności i rozrywki, radości, ciepła i uśmiechu oraz zapomnienia o codziennych troskach i kłopotach”.

Mając na uwadze zalety i przymioty zabaw i gier ruchowych oraz ich znaczenie w życiu człowieka pragniemy wesprzeć ten dorobek.

Autorzy

Dr Mirosława Cieślicka – Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy

Dr Błażej Stankiewicz – Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy

Prof. nadzw. dr hab. Radosław Muszkieta – Uniwersytet Mikołaja Kopernika w Toruniu

1. TEORETYCZNE PODSTAWY ZABAW, GIER RUCHOWYCH I GIER DRUŻYNOWYCH

1.1. Cechy i przymioty charakterystyczne zabaw i gier ruchowych oraz wybrane definicje zabawy

Według K.Groosa dziecko nie dlatego się bawi, że jest młode, ale młodość dana jest mu po to, żeby się bawiło (za Okoniem 1950, s.29). Według Karpińskiego (2000) „Złożoność procesu nauczania pływania oraz szereg trudności, jakie występują podczas jego trwania – pokonywanie lęków występujących u uczących się wymaga od nauczyciela dużej fachowości. Prowadzący zajęcia winien gwarantować właściwy przebieg zajęć. W subtelny sposób powinien stopniować trudności w nauczaniu i pokonywać występujące bariery. Nierespektowanie tych zasad prowadzi może do wielu niepowodzeń w pracy, a w przypadku uczniów do trwałego lęku przed wodą. Lęk jest czynnikiem utrudniającym, a często uniemożliwiającym nauczanie pływania. Dlatego też nauczyciel pływania powinien prowadzić tak zajęcia, aby dzieci miały poczucie bezpieczeństwa. Ważną rolę spełnia porządek i dyscyplina na lekcji, wybór odpowiedniego miejsca do prowadzenia zajęć, sposób przeprowadzania poszczególnych ćwiczeń, umiejętność prawidłowego przekazu wszystkich elementów występujących w nauczaniu, a także ciągła gotowość do udzielania pomocy”. Podobną teorię przedstawia Kruszewski (2002). Dla dzieci zabawa jest podstawową, a zarazem pierwszą formą poznawania i kształtowania obrazu otaczającej je rzeczywistości. Dzięki niej rozwijają się one intelektualnie, fizycznie, w sferze osobowościowej oraz społecznej. „Jedną z istotnych cech zabawy jest jej prostota i to, że jej uczestnik może w każdej chwili opuścić grupę lub dołączyć może do niej nowy uczestnik, co nie zmienia zupełnie charakteru i przebiegu zabawy” (Bondarowicz M., 1982, 1994).

Zabawa poprzez swoje oderwanie od rzeczywistości powoduje wytworzenie jak gdyby „równoległej rzeczywistości”, w której obowiązują odrębne zasady. Uczestnicy zabawy mogą albo zaakceptować jej reguły i stosując się do nich wziąć aktywny udział w zabawie, będzie je odrzucić, pozostając jedynie biernymi obserwatorami. Zabawa jest nierozzerwalnie związana z pewną fabułą (treścią zabawy), która wprowadza osoby bawiące się w fikcyjny świat naszej wyobraźni. To właśnie w zabawie dziecko podejmuje czynności, których nie potrafiłoby

jeszcze wykonać w rzeczywistości świata dorosłych (np. zabawa w lekarza, szkołę czy sklep) - zabawa wypełnia w ten sposób swoją przygotowawczą funkcję (Bronikowski, Muszkieta, 1997). Również ludzie dorośli podejmują w zabawie czynności, których nie zdecydowaliby się (nie odważyliby się) wykonać w żadnych innych okolicznościach. Dla czujnego obserwatora zabawa stanowi doskonałe źródło informacji na temat danego dziecka, jego relacji w grupie (np. czy jest ono liderem czy wykonawcą poleceń), jest także "zwierciadłem" trapiących dziecko problemów (szkolnych, rodzinnych). Wyzwalane w czasie zabawy emocje bardzo często powodują zredukowanie napięć i wzajemnych niechęci w grupie bawiących, a zręcznie poprowadzona (przemyślana pedagogicznie) zabawa potrafi oczyścić atmosferę w grupie - spełniając swoją funkcję oczyszczającą "katharsis". Przygotowując do życia społecznego zabawa staje się nieodzownym elementem naszej przedszkolnej i wczesnoszkolnej edukacji, a jej naturalna kontynuacja w wieku dorosłym świadczy o silnie zakorzenionej w świadomości ludzkiej potrzebie podejmowania czynności rekreacyjnej, wypoczynkowej, odprężającej o charakterze zabawowym w każdym okresie rozwoju. Zabawa wykształca również poczucie estetyki własnego ciała i jego ruchów, głównie poprzez piękno i często towarzyszący jej śpiew czy różne elementy muzyczno-ruchowe.

Zabawę zapewne należałoby rozpatrywać jako zjawisko społeczno-kulturowo-biologiczne, a także jako środek edukacyjny. K.Groos określił **zabawę** jako „zjawisko występujące wtedy, gdy wzrastający osobnik uaktywnia i rozwija swoje naturalne zdolności z własnej wewnętrznej podniety i bez żadnego celu zewnętrznego (Groos 1907, za Okoniem 1987, s.26). Dodaje również, że „zabawa jest szkołą przygotowawczą do życia późniejszego, której metody tym bardziej są urozmaicone im wyższy poziom rozwoju reprezentuje dany gatunek”. K.Groos uważa, że “im bardziej będą skomplikowane i urozmaicone warunki, w których będzie żył osobnik dorosły, tym oczywiście dłuższy powinien być kurs szkoły przygotowującej albo raczej okres „niepełnoletnia”, w ciągu którego przy pomocy ćwiczeń i wychowania rosnąca istota przygotowuje się do przyszłej walki życiowej, przyswajając sobie różne potrzebne nawyki. (za Okoniem 1950, s.27). Koncepcja K.Groosa opiera się na doborze naturalnym w przyrodzie, który daje przewagę w późniejszym rozwoju w życiu tym gatunkom, które wypełniły swoją młodość zabawą. Im dłuższy i bardziej zorganizowany (wypełniony zabawami wynikającymi z naturalnej biologicznej potrzeby a także ze świadomego i ukierunkowanego pedagogicznego procesu edukacji) jest okres “przygotowawczy” do życia, tym więcej możliwości wykorzystania pozyskanych wiadomości i umiejętności w życiu dorosłym. Dziecko przychodzi na świat z niewykształconymi mechanizmami zachowań, nie dziedziczy wykształconych instynktów, ma natomiast plastyczne zadatki do zmian i

udoskonaleń (Okoń 1950, s.31).

Podobne stanowisko reprezentował, przytaczany przez nas już wcześniej, J.Huizinga, który uważał, że zabawa ludzi jest świadomym rozwinięciem instynktownych zabaw zwierząt, chociaż nadawał on zabawie więcej cech ludycznych, związanych z humanistycznym rozwojem kultury ludzkiej. Rozwój cywilizacji spowodował zwiększenie ilości czasu poświęcanego wychowaniu i edukacji młodego potomstwa, zmieniały się również funkcje i treści podejmowanych zabaw. Wymieniając cechy charakterystyczne zabawy J.Huizinga pisze o odrębności i ograniczeniu zabawy do określonych granic czasu i przestrzeni. Ten holenderski filozof kultury uważał, że “zabawa znajduje się poza procesem bezpośredniego zaspokajania konieczności i żądz” (Huizinga 1985, s.23), a wybierana bez przymusu, z własnej woli, zawiera sama w sobie swój przebieg i sens. Zabawa mimo wielu elementów wspólnych z życiową rzeczywistością jest oderwana od realnego świata tworząc swój własny “krąg”, w którym nie obowiązują prawa rzeczywistego świata, a wszystko toczy się według ustaleń bawiących się osób. W swoim opracowaniu *Homo ludens* J.Huizinga definiuje **zabawę** w następujący sposób: “zabawa to swobodna czynność, którą odczuwa się jako nie tak pomyślaną i pozostającą poza zwykłym życiem, a która mimo to może całkowicie zaabsorbować grającego (powiedzielibyśmy raczej: bawiącego się); czynnością, z którą nie łączy się żaden interes materialny, przez którą nie można osiągnąć żadnej korzyści, która dokonuje się w obrębie własnego określonego czasu i przestrzeni; czynnością przebiegającą w pewnym porządku według określonych reguł i powołującą do życia związki społeczne, które ze swej strony chętnie otaczają się tajemnicą lub przy pomocy przebrania uwydatniają swoją inność wobec zwyczajnego świata” (Huizinga, 1985, s.28). Dzisiaj już wiemy, że zabawa jest czynnością, która mimo swojej spontaniczności, jest jednak często czynnością przemyślaną, a świadomość kolejnych etapów zabawy wzrasta wraz z dojrzewaniem społecznym bawiących się. Dzieci często podejmując zabawę mają na nią “pomysł”, który mimo, że może ulegać zmianom w trakcie samej zabawy jest po części realizacją wcześniej założonych celów. Według D.Elkonina **zabawa** to „szczególny typ działalności dziecka kryjący w sobie jego stosunek do otaczającego go, przede wszystkim społecznej rzeczywistości i mający własną specyficzną treść i budowę - szczególnie przedmiot i motywy działalności oraz szczególny system działań” (Elkonin 1984, s.150).

Wśród polskich opracowań dotyczących istoty i funkcji zabaw na szczególną uwagę zasługują opracowania Z.Gilewicza, W.Okonia czy R.Trzeźniowskiego. Z.Gilewicz w swojej pracy dotyczącej teorii wychowania fizycznego zauważył, że „mianem **zabawy** należy objąć wszelkie stany aktywności ludzki i zwierząt, w których nie potrafimy dopatrzeć się motywu

jakim może być zaspokajanie życiowych potrzeb, konieczności samoobsługi, wytwarzanie i gromadzenie dóbr, potrzeba walki lub obrony, wypełnianie obowiązków, zewnętrzne naciski itp.". Według Z.Gilewicza "zabawę traktujemy jako przeciwstawienie pracy i jako dobrowolnie podjęty sposób spędzania czasu wolnego od zajęć obowiązkowych, celu zaś zabawowych czynności dopatrujemy się w potrzebie rozrywki i zadość uczynienia hedonicznym skłonnościom człowieka (Gilewicz 1964). Natomiast W.Okoń wskazuje na potrzebę rozpatrywania zabawy w kategoriach fizyczno-psychicznej aktywności człowieka, uważając, że „**zabawa** jest działaniem wykonywanym dla własnej przyjemności, a opartym na udziale wyobraźni, tworzącej nową rzeczywistość". W.Okoń uważa, że "zabawą rządzą własne reguły, jednak oparte są one o ogólne prawa życia społecznego, a ich dostosowywanie do indywidualnych potrzeb w czasie zabawy ma charakter twórczy i prowadzi do samodzielnego poznawania i przekształcania rzeczywistości" (Okoń 1987, s.44). R.Trzeźniowski w swojej pracy *Zabawy i gry ruchowe* podkreśla, że „**zabawa** to jedna z tych form działalności człowieka, występująca we wszystkich okresach jego życia, w której - angażując się z całą pasją - pragnie znaleźć okazję do rekreacji i wypoczynku, odprężenia psychicznego i fizycznego, przyjemności i rozrywki, radości, ciepła i uśmiechu oraz zapomnienia o codziennych troskach i kłopotach" (Trzeźniowski 1995, s.8).

Spostrzeżeniom tym należy przyznać dużo racji, chociaż warto pamiętać, że powstawanie treści (fabuły) zabaw było często zjawiskiem wtórnym, uzupełniającym (podbudowującym) istniejące od wieków czynności ruchowe, a coraz ciekawsza fabuła, wykorzystująca współczesne elementy kulturowo-społeczne, rozwijała się wraz z rozwojem tradycji i kultur różnych społeczeństw. Do dziś spotkać można w różnych częściach kraju, a nawet świata, zabawy, które mają ze sobą wiele cech wspólnych w zakresie wykonywanych czynności ruchowych, różnią się jednak treścią i samym przebiegiem zabawy. Różnice te wynikają właśnie z odmiennej historii społecznej i różnego stopnia rozwoju cywilizacyjnego określonych społeczności. Warto tutaj wspomnieć o wnioskach z badań etnograficznych E.Piaseckiego (1959, s.111), który wyróżnił 3 mechanizmy powstawania zabaw:

- przekształcanie dawnych tańców lub obrzędów (wróżby, czary) na zabawy i gry;
- naśladowanie czynności ludzkich, służących zabezpieczeniu bytu jednostki (łowieckie, bojowe, gospodarcze, miłosne);
- ilustracja ruchowa zjawisk przyrody, wierzeń, legend.

Dokonując etnograficznej analizy zebranych z różnych zakątków świata zabaw E.Piasecki zaobserwował, że niektóre zabawy plemion Czarnoskórych mieszkańców Ameryki Północnej charakteryzowały się licznymi elementami identycznymi z zabawami dzieci

europiejskich. E.Piasecki starał się dociec czy te analogie nie należałoby tłumaczyć wędrówką pewnych motywów z jednego źródła ku różnym zakątkom kuli ziemskiej (1922, s.20), przytaczając dalej przykład włoskiej zabawy „Ojciec Wirgiliusz” popularnej w różnych częściach Europy. Jeżeli włoskie legendy o Wirgiliuszu stały się podstawą znanej u nas zabawy dziecięcej o tej samej nazwie, jest wielce prawdopodobne, że importowana jest tylko fabuła, a formę tej prostej zabawy naśladowczej podzielamy z licznymi tego typu motywami u różnych narodów. Według E.Piaseckiego jest to teza bardziej prawdopodobna niż założenie równoległego powstania takiej zabawy w kilku miejscach świata jednocześnie.

Podsumowując przedstawione w tym rozdziale definicje można wyróżnić kilka ogólnych charakterystycznych właściwości zabawy. **Zabawa:**

- wywołuje pozytywne emocje i doznania;
- powoduje powstawanie i rozładowywanie napięć psychofizycznych związanych z niepewnością efektu podejmowanej czynności zabawowej;
- charakteryzuje się odrębnością i specyfiką wyimaginowanego fragmentu rzeczywistości, rządzącą się własnymi regułami i tematyką (często różnymi od rzeczywistych, chociaż najczęściej z wynikającymi z otaczającej rzeczywistości);
- jest odbiciem przeżyć i aktualnego stanu intelektualno-emocjonalnego dziecka;
- charakteryzuje się pierwiastkami kreatywnymi zarówno w treści zabawy, jak również w zakresie podejmowanych czynności ruchowych;
- oddziałują na rozwijanie poczucia estetyki i własnej wartości;
- jest dobrowolną formą wykorzystywania własnego czasu wolnego, w celu odprężenia psychicznego i fizycznego (mimo często towarzyszącego zabawie uczucia zmęczenia);
- podejmowana jest bez względu na wiek, płeć, warunki społeczno-bytowe czy wykształcenie;
- przygotowuje do życia w społeczności ludzkiej, poprzez różnorodność pełnionych w zabawie funkcji, poprzez doskonalenie sprawności, czy nabywane umiejętności i wiadomości;
- jest formą indywidualnej ekspresji (mimo masowego udziału), a osoby obserwujące lub uczestniczące w zabawie oceniane są za indywidualne wywiązanie się z zadania.

Wyższą organizacyjnie formą czynności ruchowych, bardziej skomplikowaną i wymagającą większych umiejętności ruchowych, a często i dodatkowych wiadomości, są gry ruchowe. Gra, według J.Huizinga, jest sposobem naśladowania rzeczywistości społecznej, która zapewnia uczniom możliwości pełnienia różnych ról i zachowań potrzebnych do czynnego i twórczego współuczestniczenia w życiu społecznym. Celem prowadzonych gier jest selekcja sytuacji znaczących w życiu jednostki oraz aktywne ich poznawanie przez grających. Podstawowym elementem różniącym zabawy od gier jest współzawodnictwo między

rywalizującymi drużynami (zastępami, grupami, zespołami), występujące we wszystkich rodzajach gier (ruchowych, drużynowych, zespołowych). W grach większego znaczenia nabiera skuteczność, dokładność i szybkość wykonywania poszczególnych zadań ruchowych. W **grach ruchowych** wszyscy uczestnicy (mimo, że podzieleni na grupy, zespoły) wykonują te same ruchy, najczęściej są to ruchy wyuczone o bardziej złożonym stopniu trudności. Zasady obowiązujące w grze ruchowej są takie same dla wszystkich startujących, a na wynik końcowy pracuje cały zespół (przykładem mogą być "Wścigi rzędów"). Większej sprawności fizycznej, często związanej z podziałem na różne role pełnione w grze, wymagają **gry drużynowe**. W grach drużynowych oceniana jest przede wszystkim skuteczność we współzawodnictwie drużynowym, którego odzwierciedleniem jest wynik końcowy, a obowiązujące reguły mogą być ustalane (modyfikowane) wspólnie przez grających (bądź też przez nauczyciela) bezpośrednio przed grą. Udział w grze drużynowej wymaga od ucznia dużych umiejętności ale również pewnej znajomości taktyki gry, którą można ustalać wspólnie z kapitanem drużyny, bądź z nauczycielem. Najbardziej złożoną formą gier są **sportowe gry zespołowe** (żeby wymienić tutaj tylko piłkę nożną, ręczną, siatkówkę, koszykówkę czy hokej na lodzie i trawie), gdzie rywalizacja podejmowana jest przez dwa, równe pod względem liczby startujących osób, zespoły. Wymagają one wcześniejszego wyuczenia skomplikowanych elementów technicznych i taktycznych z poszczególnych rodzajów gier (choć wraz z nabywaniem doświadczeń w różnych grach przy odpowiednio przemyślanym procesie kształcenia wzrasta znaczenie transferu umiejętności pomiędzy poszczególnymi dyscyplinami). Wyraźna staje się również specjalizacja związana z pełnionymi na boisku funkcjami (bramkarz a zawodnik z pola). W grach tych przepisów nie można zmieniać dowolnie, są one ściśle ustalane przez międzynarodowe federacje a ich przestrzeganie na boisku kontrolowane przez przygotowanych do tej roli sędziów. Taktyczne zadania dla całej drużyny ustala trener, i on wraz z zespołem rozliczany jest przede wszystkim za wynik.

1.2. Funkcje zabawy

Każda podejmowana przez człowieka czynność, zarówno intelektualna, jak również intelektualno-ruchowa, jest wynikiem pełnionych przez niego funkcji życiowych. Do wypełnienia niektórych zadań w życiu przygotowujemy się czasami bardzo długo (np. do pełnienia obowiązków rodzicielskich), a osiągnięcie dojrzałości społecznej (według prawa) następuje po 18 latach od naszych narodzin, chociaż niewątpliwie spora część ludzi osiąga tę

dojrzałość znacznie wcześniej. Jednym z elementów przygotowujących nas do życia jest edukacja szkolna, a szczególną rolę w całym procesie kształcenia i wychowania spełnia szkolne wychowanie fizyczne ze swoją różnorodnością środków i możliwości oddziaływań. Znaczącą rolę w tym procesie odgrywają zabawy i gry ruchowe, oddziałujące na rozwój intelektualny dziecka od wieku przedszkolnego poprzez kolejne etapy edukacji. Liczba i różnorodność bodźców z jakimi dziecko spotyka się w czasie zorganizowanych (i tych niezorganizowanych) zajęć, wykorzystujących różnorodne tematycznie i ruchowo zabawy, powoduje w miarę stabilny i systematyczny rozwój psychiczny i fizyczny (gdzie oprócz stymulacji i wzmacniania całego organizmu, następuje również lateralizacja włókien mięśniowych). Zabawa pełni w ten sposób jedną z podstawowych funkcji życiowych: **funkcję przygotowawczą**. Wielu psychologów (Cleparede, Groos) podkreślających biologiczne pochodzenie zabaw, doszukiwało się w zabawie elementów przygotowujących młode jednostki do przyszłego życia w społeczności dorosłej. Niezaprzeczalnym wydaje się fakt pełnienia przez zabawę takiej funkcji w życiu zwierząt, podejmujących w zabawie tylko takie elementy, które mogą się okazać przydatne w późniejszej walce o przetrwanie. W przypadku dziecka, zabawa często wykracza poza zakres utylitarnych czynności dnia codziennego, a podejmowanie różnorodnych form zabawowych przez osoby dorosłe świadczyć może o zdecydowanie szerszej pojmowanej roli i miejscu zabaw w naszym życiu. Osoby dorosłe najczęściej podejmują zabawę nie dla jej utylitarnej użyteczności (choć niewątpliwie również osoby uważane za „dojrzałe społecznie mogłyby nauczyć się wielu nowych rzeczy właśnie w trakcie zabawy) lecz powodowane potrzebą zmiany napięcia psychofizycznego związanego z męczącymi obowiązkami dnia codziennego (m.in. obowiązków związanych z koniecznością zapewnienia bytu, z pracą, czy potrzebą dążenia do władzy, bądź też codzienną rywalizacją z innymi członkami danej społeczności). W. Okoń uważa, że „w samorzutnej zabawie, zastępującej dziecku uczenie się, pracę i aktywność społeczną, osiąga ono pierwsze stopnie rozwoju umysłowego, społecznego i kulturowego” i dodaje dalej, że „spontaniczna aktywność i ciekawość pcha dziecko do kontaktu z rzeczywistością, sprzyjając jego samokształceniu i samorozwojowi” (Okoń 1987, s.60). Zatem funkcje zabawy należy rozpatrywać w szerszym niż tylko biologicznym wymiarze, zarówno w kategoriach psychicznego, społecznego jak również i kulturowego rozwoju, którego uzupełnieniem jest czynnik biologiczny (choć nie jest on czynnikiem niezbędnym do zaistnienia zabawy jak na przykład w zabawach z kartami, zabawach planszowych czy wycinankach). Nie ulega jednak kwestii, że poprzez różnorodność treści i zadań zabawa przygotowuje do przyszłej nauki, pracy i życia w społeczności ludzkiej.

Obserwacja rozwoju dziecka pozwala na wyciągnięcie wniosków o innych, nie tylko

przygotowawczych funkcjach zabawy. Spontaniczność i częstotliwość podejmowania zabawy przez dzieci świadczyć może o niezwykle ważnym miejscu jakie zajmują zabawy w naszym ogólnym rozwoju, w szczególności w pierwszych okresach naszego życia. Dzieci zwykle pozostają przez długi okres „odizolowane” od świata dorosłych. Często w wieku przedszkolnym zakazy, dotyczące czynności “zarezerwowanych” wyłącznie dla dorosłych, budzą u dzieci potrzebę, a być może i konieczność tworzenia własnych równoległych “rzeczywistości”, które postrzegane są przez osoby dorosłe jako „fikcyjne”. W ten sposób dzieci ujawniają kolejną funkcję zabawy - **funkcję wyrównawczą**. Wyalienowane ze świata dorosłych, dzieci rekompensują ten chwilowy (bo trwający do uzyskania przez nich statutu osoby dorosłej) stan ograniczający ich potrzeby, wyobraźnię i chęć twórczego działania, tworząc własny świat, w którym mogą realizować i uzewnętrzniać własne najskrytsze potrzeby, emocje i przeżycia. Dlatego też tak często spotykamy się w zabawie z różnicą poglądów pomiędzy bawiącymi się dziećmi, których podłożem jest różnorodność potrzeb i przeżyć. Dopiero po osiągnięciu pewnej społecznej dojrzałości dzieci w wieku 4-5 lat zaczynają bawić się, budować, konstruować wspólnie, chociaż i to z czasem ulega zmianie. Dzieci potrafią zatem poprzez zabawę nie tylko uczyć i przygotowywać się do życia, ale również kształtować i zmieniać rzeczywistość.

Tradycyjna zabawa pełniła również **funkcję oczyszczającą**. Wyzwalając określone emocje i powodując stany napięcia zabawa pozwalała w sposób kontrolowany (poprzez ściśle określone reguły) „rozładować” nagromadzoną w dziecku energię. Zachowania dziecka regulowane są przez obowiązujące w danej grupie zasady (a w starszym wieku normy) społeczne. Ich nieprzestrzeganie powoduje konsekwencje natury społecznej (odrzućenie przez otoczenie) i natury moralnej (wyrzuty sumienia). Jednak wzrastająca agresywność dzieci, którą obserwuje się obecnie w zabawach i przejawianych zachowaniach (zarówno w szkole jak i poza nią) wskazuje na potrzebę ponownego rozważenia tej funkcji zabawy. Należy zadać sobie pytanie: czy ten obserwowalny wzrost agresywności u dzieci jest wynikiem niekontrolowanego (ani przez dziecko ani przez osoby dorosłe - rodzica, nauczyciela, wychowawcę) wzrostu napięć i ich uzewnętrzniania się w czasie zabaw, czy też być może jest wynikiem zmniejszenia się możliwości oczyszczenia organizmu z napięć wywoływanych różnymi konfliktami w sposób przemyślany i kontrolowany w zabawie? Już na początku naszego stulecia J. Huizinga zwracał uwagę na zabawę jako pewien rodzaj walki, której celem jest przedstawienie danej osoby w lepszym “świecie” od pozostałych uczestników zabawy. Jak bardzo teza ta jest prawdziwa możemy przekonać się w czasie zabaw osób dorosłych, gdzie nawet w trakcie najprostszej zabawy każdy z bawiących stara się wykazać swoją wyższość nad pozostałymi

osobami, doprowadzając tym samym do rywalizacji.

Współcześnie zabawa powinna pełnić następujące funkcje:

- **funkcję kształcącą**, która pozwala uczniom na opanowanie podstawowych form ruchu i umiejętności stanowiących podstawę do dalszego poznawania bardziej skomplikowanych elementów technicznych w konkretnych dyscyplinach, zabawy powinny również rozwijać zdolności motoryczne, przy jednoczesnym wykorzystywaniu utylitarnych czynności ruchowych;
- **funkcję poznawczą**, realizacja której umożliwi uczniom zdobywanie nowych wiadomości związanych z różnymi dziedzinami życia (przyroda, sztuka, nauka), integrowanie i wykorzystywanie ich w różnych przedmiotach szkolnych i różnych okolicznościach życiowych;
- **funkcję socjalną (prospołeczną)**, której rolą jest wdrażanie dziecka/ucznia do pełnienia różnych funkcji społecznych takich jak: przewodzenie w grupie, umiejętność podporządkowania się, współpraca w zespole;
- **funkcję wychowawczą**, która poprzez modelowe sytuacje wychowawcze, kształci postawy moralne i cechy charakteru niezbędne do prowadzenia aktywnego i twórczego życia społecznego (kontrolowanie negatywnych emocji, kształtowanie zaufania do partnera i do samego siebie, kształtowanie odwagi i lojalności);
- **funkcja hedonistyczna**, przynosząca odpoczynek, przyjemność z podejmowanej zabawy, stanowiąca niezbędny warunek odprężenia po wyczerpujących fizycznie i psychicznie okresach pełnienia różnych obowiązkowych czynności życiowych (tzw. konieczności).

1.3. Wychowawcze znaczenie zabaw i gier ruchowych

Nauczyciele, wychowawcy a przede wszystkim rodzice powinni dzisiaj skierować szczególną uwagę i wysiłek na wychowawczy aspekt zabawy. Zabawy, szczególnie w najmłodszych etapach nauki powinny szczególnie mocno eksponować aktywny udział wszystkich dzieci, podkreślając i wyróżniając przede wszystkim pozytywne osiągnięcia uczniów/dzieci. Jest to doskonały moment do zwrócenia uwagi na wychowawcze aspekty pojawiające się w zabawie. Bez względu na charakter czy treść zabawy w większości z nich pojawiają się momenty wychowawcze wymagające współdziałania w zespole, momenty wzajemnej asekuracji, poprawności wykonywania poszczególnych elementów zabawy czy wzajemnej kontroli efektów zabawy przez pozostałych uczestników zabawy. Nie bez znaczenia

pozostaje postawa nauczyciela i jego umiejętność tłumaczenia, argumentowania i negocjowania różnych zachowań - pozytywnych i negatywnych. Zdarza się, że nauczyciel musi wprowadzić dodatkowe zasady w zabawie (takie jak zabronienie kucia w głowę, czy używania wyłącznie słabszej ręki) na pewien czas dla pohamowania przejawów agresywności, szczególnie widocznej w ostatnich latach wśród dorastających chłopców, wykorzystując te elementy jako czynniki oddziaływania wychowawczego. Zabawy i gry ruchowe stają się niezastąpionym środkiem wychowawczym wtedy, gdy prowadzący je potrafi nimi umiejętnie operować, tzn. gdy zna metodykę prowadzenia zabaw i gier (Strzyżewski 1996, s.163). A.Ślęczkowski twierdzi (za Strzyżewski 1996), że „jednym z podstawowych warunków prawidłowego prowadzenia zabaw i gier jest ich gruntowna znajomość. Posiadanie bogactwa zasobu różnorodnych zabaw pozwoli na odpowiedni ich dobór, urozmaicenie oraz dowolne operowanie nimi w zależności od miejsca, liczebności zespołu, zainteresowań, posiadanych przyborów i od różnych sytuacji w jakich zabawa się odbywa”.

Odpowiedni dobór zabaw i gier to m.in.:

- zapewnienie wszechstronnego ruchu wszystkim uczestnikom zabawy,
- uwzględnienie w zestawie możliwie największej liczby rodzajów zabaw i gier,
- dostosowanie treści zabawy do konkretnych warunków w jakich się odbywa,
- wybór odpowiedniego miejsca,
- umiejętne kierowanie grupą,
- przestrzeganie zasad bezpieczeństwa,
- dobór i prawidłowe wykorzystanie przyborów,
- właściwe wykorzystanie sytuacji wychowawczych,
- odpowiednia postawa prowadzącego
- wykorzystanie i zaangażowanie do zabawy wszystkich uczestników.

Elementami oddziaływania wychowawczego, które mogą pojawiać się na lekcji zabaw i gier ruchowych są przede wszystkim momenty wynikające z przebiegu danej zabawy i gry ruchowej oraz z jej treści. Nauczyciel stosuje więc dobór celów operacyjnych i zadań poprzez, które te cele zrealizuje. Dobranie środków realizacji założonych celów (czyli konkretnych zabaw) i metod (czyli sposobów postępowania) jest czynnością bezpośrednio wynikającą z poprzednich. Mając określony cel (zarówno w zakresie motoryczności, umiejętności, wiadomości i kształtowania postaw) nauczyciel może zdecydować, czy przygotuje uczniów do poznania zasad rywalizacji fair-play w oparciu o kilka form rywalizacji, czy też być może poprzez tworzenie nowych zasad zabaw i gier ruchowych przez daną grupę, ich konsekwentne przestrzeganie i wynikające z tego problemy (np. w wyniku nieprzestrzegania reguł bądź ich

złej interpretacji przez niektórych bawiących się rówieśników). Przygotowanie takiej zabawy powinno być dla nauczyciela kolejnym elementem oddziaływania wychowawczego. Uczniom można powierzyć różne funkcje (np. osoby próbujące wykonać zabawę i osoby próbujące ją udoskonalić), można również zaznaczyć, że w zabawie niektóre osoby muszą wydawać polecenia a inne powinny je przestrzegać (oczywiście ze zmianą), bądź też na osoby oceniające poprawność wykonywania danych elementów przez grupę przeciwną. Oczywiście wszystkie te elementy wynikać będą z treści i przebiegu konkretnej zabawy, ale ich wykorzystanie zależy wyłącznie od kompetencji nauczyciela i jego potrzeb (tematycznych, środowiskowych, rozwojowych) dotyczących procesu kształcenia i wychowania danej grupy dzieci. Należy pamiętać, że dzieci najpierw powinny zostać zapoznane z różnymi zasadami i normami moralnego postępowania, by mogły zacząć je stosować w praktyce (pod nadzorem pedagogicznym i samodzielnie w trakcie indywidualnych zabaw). Zrozumienie zakresu znaczenia zasad i norm społecznego postępowania jest dopiero kolejnym etapem, który nie zawsze zostaje osiągnięty przez wszystkich członków społeczności, a jednostki, które łamią pewne normy moralne obowiązujące w tej społeczności (czy to z powodu niemożliwości ich zrozumienia, wynikającego z zaniedbań wychowawczo-pedagogicznych, czy też w sposób świadomy wynikający z premedytacji) często wchodzą w konflikt z prawem.

Odpowiednie zareagowanie na daną sytuację nabiera wychowawczego znaczenia jeśli jest podjęte w czasie, w którym uczniowie są w stanie odnieść słowa nauczyciela do konkretnej sytuacji (reagujemy w trakcie zabawy jeżeli zachowanie danego ucznia jest wysoce niepoprawne albo bezpośrednio po zakończeniu zabawy, jeśli nie wymagało ono natychmiastowej interwencji). Nauczyciel powinien eksponować wszystkie momenty wzajemnej pomocy (szczególnie pomocy udzielanej uczniom słabszym przez uczniów najsprawniejszych).

2. KLASYFIKACJE ZABAW I GIER RUCHOWYCH

Już w początkach XX wieku psychologie i teoretycy kultury spierali się o prawidłowości związane z podziałem i zakresem różnych zabaw. W Polsce jedną z osób, które związały swoją pracę naukową z poznawaniem zabaw i gier był Eugeniusz Piasecki. W swoim opracowaniu z początku lat dwudziestych naszego wieku dokonał on wnikliwej analizy istoty i znaczenia zabaw, systematyzując dziesiątki zebranych w wyniku wieloletnich badań etnograficznych zabaw, dzieląc je na określone grupy. E.Piasecki wyróżnił następujące kategorie zabaw:

- zabawy i gry chodne;
- zabawy i gry taneczne;
- gry bieżne;
- gry skoczne;
- gry kopne;
- gry z mocowaniem;
- gry rzutne;
- gry z podbijaniem.

Osobą, która walczy przyczyniła się do rozwoju pojęć związanych z zabawami i grami był znany psycholog P.A.Rudik. W swoich pracach dotyczących zabaw i gier (za Okoń 1950) wyróżnił on cztery główne grupy zabaw:

a) **zabawy konstrukcyjne.**

Najczęściej dotyczą wczesnego wieku przedszkolnego, a ulubionym materiałem konstrukcyjnym są: piasek, klocki (lego, duplo). Uczestnicząc w zabawach konstrukcyjnych dzieci starają się zaspokoić potrzebę kreatywnego tworzenia i realizowania własnych najśmielszych pomysłów. Pierwszy etap najczęściej dotyczy budowania w pojedynkę. Mamy wtedy w piaskownicy kilkoro dzieci, z których każde bawi się samodzielnie. Jedynie różnorodność rozmiarów, kształtów i kolorów łopatek, wiader i małych koparek staje się czasami źródłem wymiany poglądów pomiędzy dziećmi (najczęściej o charakterze konfliktowym). W późniejszym okresie wchodzenia w relacje z rówieśnikami w przedszkolach czy nawet podczas imprez rodzinnych dzieci zaczynają bawić się wspólnie, próbując

skonstruować jakiś obiekt. Idea rodzi się w trakcie pracy. Początkowo brak umiejętności komunikowania się (ustalania wspólnych celów) i brak klarownej wizji tego co chce się zbudować prowadzi do sytuacji, w których budowla ma np. 3 lub 4 kominy czy wieże. Takie zabawy uczą jednak dzieci posługiwania się różnymi budulcami i pozwalają poznać geometryczne zależności związane z pracami konstrukcyjnymi. Prowadzą również do wykształcenia cechy wytrwałości w dążeniu do obranego celu, co prowadzi do wyrabiania zdolności budowania według określonego pomysłu. Wśród dzieci starszych niezwykle ważna jest indywidualna pomysłowość i pozycja w grupie, która pozwala narzucić innym dzieciom własny pomysł. Wraz ze wzrastaniem i dojrzewaniem dzieci zabawy konstrukcyjne rozwijają się w kierunku rozwoju technicznego bądź estetycznego, a później często do zabaw modelarskich.

b) Zabawy twórcze czyli naśladowczo-tematyczne.

Najczęściej są to zabawy podejmowane przez dzieci samodzielnie, w których starają się one naśladować czynności zaobserwowane w tzw. "świecie dorosłych". Zabawy twórcze to przede wszystkim zabawy dzieci młodszego i starszego wieku przedszkolnego. Dzieci bawią się w domu, szkole lub przedszkole, w podróż (pociągiem, statkiem, autobusem w zależności od indywidualnych przeżyć życiowych). Nie kopiują one jednak konkretnych fragmentów rzeczywistości, ale modyfikują, dostosowując je do własnych potrzeb i własnej wiedzy. Tworzą „magiczny krąg” stworzonej przez siebie nowej rzeczywistości z własnymi zasadami, odzwierciedlającymi wewnętrzne emocje i doświadczenia. Tematy do zabaw dzieci czerpią z życia ale również z bajek, książek czy filmów. W ten sposób dzieci poznają właściwości pełnionych przez nie w zabawie ról i funkcji społecznych, a emocjonalne zaangażowanie (często widoczne przy relacjonowaniu przebiegu zabawy czy przy głośnym rozumowaniu w trakcie zabawy) stwarza doskonałe warunki do dyskretnego wychowawczego oddziaływania. Odpowiednio umotywowana aprobata (a czasem i dezaprobata), wyróżnienie, gest a nawet wymowne spojrzenie, może odnieść bardzo duży efekt wychowawczy, utrwalając dziecko w przekonaniu o słuszności podejmowanych decyzji. Dzieci interesują konkretne role a chęć ich pełnienia staje się często przyczyną różnych konfliktów (obrażania się, rezygnowanie ze wspólnej zabawy). Rodzi się zatem potrzeba umiejętnego osiągnięcia kompromisu w trakcie współpracy w grupie, a dziecko uczy się zasad społecznego współżycia i umiejętności rezygnowania z własnych jednostkowych ambicji. W ten sposób zabawy twórcze wywierają duży wpływ na moralny rozwój dziecka.

c) **Zabawy dydaktyczne.**

Podstawową cechą wyróżniającą te zabawy spośród innych rodzajów zabaw jest ich związek ze świadomym i ukierunkowanym procesem pedagogicznym. Zabawy te są najczęściej opracowane przez wychowawców specjalnie dla celów dydaktycznych. Aktywizują i rozwijają one u dzieci spostrzegawczość, uwagę, pamięć i zdolność myślenia (porównywania, uogólnienia, wnioskowania), sprawdzanie i utrwalanie osiągniętych wcześniej wiadomości lub ich rozszerzania. Do najczęściej stosowanych zaliczyć można mozaiki, puzzle, układanki (np. liter w wyrazy). Często stosowane są również zabawy skojarzeniowe, których zadaniem jest przywołanie wcześniej opanowanych wiadomości (np. z geografii, historii czy biologii). W trakcie tego zadania wyzwalany jest mechanizm przywoływania informacji zgromadzonych w różnych ośrodkach pamięci dziecka, a im częstsze jest ich odtwarzanie tym silniejsza staje się dana droga skojarzeniowa. Zabawy te wymagają zazwyczaj minimalnego ruchu fizycznego, są natomiast doskonałym środkiem dydaktycznym, kształtującym umiejętność koncentracji i wywołującym dużo pozytywnych emocji przy okazji procesu edukacyjnego.

d) **Zabawy ruchowe.**

Zabawy te charakteryzują się nie tylko obecnością elementów ruchowych ale również pierwiastkami intelektualnymi (twórczymi). Liczba i rodzaje czynności ruchowych występujących w zabawie zależy od ich treści. Prawie wszystkie zabawy ruchowe zawierają w sobie sześć następujących podstawowych rodzajów ćwiczeń fizycznych: chodzenie, bieganie, skoki, rzuty, walkę i ćwiczenie z piłką. Te rodzaje ćwiczeń stanowią trzon zarówno ćwiczeń gimnastycznych, jak również różnych rodzajów sportu. Silne emocje występujące w zabawach mają wiele cech wspólnych z tymi pojawiającymi się w sporcie. Zabawy stanowią zatem również po części funkcję przygotowującą nie tylko do życia ogólnie ale również do różnych szczegółowych zadań (np. kariery sportowej). Nie można zatem w zabawie pominąć elementów wychowawczych, by tak jak sport uczyły i wychowywały. Zabawom ruchowym często towarzyszą elementy współzawodnictwa (początkowo indywidualnego, które wraz ze wzrostem świadomości życia grupowego zastępowane są przez formy współzawodnictwa zespołowego). Poprzez dużą różnorodność tematyczną i mnogość zdarzających się sytuacji konfliktowych zabawy ruchowe stają się bardzo ważnym elementem stymulującym rozwój moralny dziecka. Decydującego znaczenia nabiera tutaj odpowiednia pedagogicznie

interwencja nauczyciela (wychowawcy), na którym spoczywa obowiązek odpowiedniego reagowania w sytuacjach konfliktowych, umotywowanie określonych postaw, dostosowane do wieku i poziomu intelektualnego rozwoju dzieci. Pomoże im to wyodrębnić reguły i zasady obowiązujące w określonych sytuacjach i związanych z nimi zachowaniach. Aby można było realizować w zabawie zadania dydaktyczno-wychowawcze należy najpierw rozpoznać jej strukturę. W strukturze zabaw należy wyróżnić jej fabułę (treść), zakres i różnorodność czynności ruchowych, a także stronę organizacyjną, wzajemne relacje pomiędzy bawiącymi się, różnorodność ról i obowiązków, złożoność zasad obowiązujących w zabawie. Warto pamiętać, że w młodszym wieku dzieci bardziej interesuje ruchowa strona zabawy, dopiero w nieco starszym wieku większe zainteresowanie wywołuje organizacyjna strona zabawy, możliwość pełnienia różnych funkcji, większego znaczenia nabierają również prawidłowości pojawiające się w zabawie (jej zasady).

Wśród polskich opracowań na szczególną uwagę zasługuje praca R.Trześniowskiego. W swojej książce *Zabawy i gry ruchowe* autor dokonał podziału zabaw, opierając się na zaproponowanym wcześniej przez Z.Gilewicza (1966), wyszczególnieniu najważniejszych momentów wychowawczych. R.Trześniowski wyróżnił następujące kategorie zabaw: zabawy manipulacyjne, tematyczne (zwane również naśladowczymi), konstrukcyjne, zabawy i gry dydaktyczne oraz zabawy i gry ruchowe.

T.Trześniowski wyszczególnił natomiast następujące rodzaje zabaw i gier ruchowych:

- **zabawy ze śpiewem** - poprzez połączenie różnych form ruchu z muzyką stanowią bardzo ważny element kształtowania u dzieci poczucia rytmu i muzykalności. Zabawy te wprowadzają radosny nastrój w lekcji pozytywnie nastawiając dzieci do kolejnych zadań lekcji. Zabawy ze śpiewem pozwalają dzieciom odprężyć się po różnego rodzaju zajęciach wymagających dużej koncentracji (matematyka, język polski czy biologia), dając upust naturalnej potrzebie ekspresji muzyczno-ruchowej. W związku z tym zabawy te pojawiają się w zajęciach ruchowych przeważnie w początkowych bądź końcowych fragmentach lekcji.

- **zabawy i gry orientacyjno-porządkowe** - zabawy te występują zwykle w części początkowej lub końcowej lekcji, a ich celem jest zwrócenie uwagi dzieci na określone sytuacje wymagające albo szybkiego reagowania na zróżnicowane bodźce lub też skupienia uwagi i dyscypliny. W zależności od stanu pobudzenia (przejawianego podwyższoną lub obniżoną aktywnością ruchową) prowadzący może wykorzystać zabawę orientacyjno-porządkową o charakterze ożywiający (np. zabawa "Komórki do wynajęcia"), bądź też o charakterze dyscyplinującym (np. zabawa "Zbiórka według kolorów"). Zabawy te dzięki nieoczekiwanym sytuacjom

sprzyjają rozwijaniu u dzieci spostrzegawczości, wyobraźni jak również dyscypliny. W trakcie zabawy utrwała się pewien system porozumienia pomiędzy nauczycielem a uczniami, system oparty o zespół określonych sygnałów przekazywanych przez nauczyciela i odpowiednich reakcji podejmowanych przez dzieci.

- **zabawy i gry na czworakach** - stosowane są raczej z dziećmi młodszymi, w klasach starszych często zastępowane są przez zabawy z mocowaniem. Ich podstawowym celem jest kształtowanie fizjologicznie prawidłowych krzywizn kręgosłupa oraz wzmacnianie mięśni odpowiedzialnych za prawidłową postawę ciała (mięśni posturalnych). W prowadzeniu zabaw na czworakach należy zwrócić szczególną uwagę na prawidłowe wykonywanie czworakowania, które powinno być zwykle pokazane przez nauczyciela przed wprowadzeniem zabawy. Należy też unikać form rywalizacyjnych, które mogą doprowadzić do chęci zbyt szybkiego wykonywania zadania ruchowego, a w konsekwencji mogą stać się przyczyną kolizji bawiących się dzieci (przy czworakowaniu głowa dziecka często opuszczona jest w dół) lub innego urazu.

- **zabawy i gry bieżne** - są najczęściej wykorzystywanym rodzajem zabaw, zarówno w zorganizowanym procesie kształcenia, jak również najczęściej podejmowanym samoistnie przez dzieci. Zabawy te pobudzają do pracy układ mięśniowy, zapewniając organizmowi niezbędną dla organizmu dawkę ruchu, jednocześnie aktywizują układ oddechowy, układ krążenia i dalej przemianę materii. Podstawową funkcją zabaw i gier bieżnych jest rozwijanie cech motorycznych poprzez szybkie i intensywne wykonywanie (powtarzanie) podstawowych form ruchu. Zwykle zabawy te charakteryzują się mniej skomplikowaną fabułą od zabaw innego rodzaju. Zabawy te kształtują charakter i wytrwałość. Ze względu na swoją prostotę są one łatwe do zrozumienia i dostępne dla każdego, prawie w każdym wieku (zmienia się tylko tempo lub zasięg pola zabawy).

- **zabawy i gry rzutne** - dzięki wykorzystaniu różnych przyborów stanowią jedną z bardziej atrakcyjniejszych grup zabaw. Zabawy te charakteryzują się zwykle pewną fabułą, w której wykorzystywane są elementy rzutu, a ich stopień trudności stanowi dodatkowe uatrakcyjnienie zabawy. Im trudniejsza fabuła i wykorzystywane akcesoria tym większą cieszą się one popularności wśród dzieci, jak również wśród osób dorosłych. Połączenie zabaw rzutnych z elementami biegu, skoku, marszu stanowi doskonałe przygotowanie do nauczania treści utylitarnych, a wykorzystanie w nauczaniu zasady wszechstronności (wykonywanie rzutu jedną i drugą ręką) daje nauczycielowi nie tylko środek dla kształcenia koordynacji ogólnej (wzrokowo-ruchowej), ale również daje możliwość regulowania różnych elementów wychowawczych zabawy (np. chłopcy rzucają piłką w przeciwnika tylko ręką słabszą).

- **zabawy i gry skoczne** - zabawy te przygotowują do użytecznych czynności typu: przeskoki, zeskoki, wyskoki, podskoki, które mogą okazać się przydatne w różnych sytuacjach życiowych. Poprzez wykorzystanie trudniejszych form ruchu zabawy skoczne nie tylko kształtują takie cechy motoryczności jak skoczność, szybkość czy siłę ale również wpływają na kształtowanie koordynacji nerwowo-ruchowej. Wprowadzenie różnych przeszkód (przysiadów), które dzieci muszą przeskoczyć w zabawie prowadzi do rozwijania równowagi dynamicznej (ciała znajdującego się w ruchu). Jednocześnie duży stopień trudności wyrabia u dzieci silną wolę (związaną z koniecznością poprawnego wykonywania skoków), ale dają też możliwość wykazania się własną zręcznością i sprawnością ogólną. Zabawy te wzmacniają układ mięśniowo-kostny (szczególnie nóg) oraz stawy skokowe.

- **zabawy i gry kopne** - zwykle łączą kilka elementów ruchu i wraz z biegiem, skokiem a czasami również i rzutem sprzyjają kształtowaniu zręczności, siły i szybkości a ich atrakcyjność staje się często doskonałym środkiem do kształtowania wytrzymałości. Umiejętność sprawnego operowania dodatkowym przyborem (piłką) jest często postrzegana przez uczniów jako element wyróżniający w środowisku klasowym, ale dopiero prawdziwą wartość wychowawczą oddaje pojawiający się w zabawach kopnych element współpracy, która przejawia się szczególnie w grach kopnych. Zabawy te mają zwykle charakter przygotowujący do jednej z najpopularniejszych gier zespołowych - piłki nożnej.

Po tym obszernym odwołaniu się do podziału zabaw ruchowych zaproponowanym przez R.Trześniowskiego warto również zapoznać się z propozycją M.Bondarowicza. W swoim opracowaniu *Zabawy i gry ruchowe w zajęciach sportowych* (1994) zaproponował on podział zabaw i gier, w którym wyróżnił następujące rodzaje: zabawy proste i gry ruchowe. Według autora **zabawy proste** opierają się na podstawowych formach ruchu (chód, bieg, rzut, skok), ich zasady (przepisy i fabuła) są nieskomplikowane, a współzawodnictwo ma charakter indywidualny. Istotną cechą takiej zabawy jest możliwość dokonywania częstych zamian w pełnionych w zabawie funkcjach, bez zmiany charakteru zabawy. Wśród zabaw prostych M.Bondarowicz wyróżnił w zależności od rodzaju czynności ruchowych zabawy bieżne, skoczne, rzutne, kopne, z mocowaniem i dźwiganiem, koordynacyjne, przy muzyce oraz zabawy aktywizujące i podnoszące koncentrację uwagi. Gry, które zdaniem autora tego podziału, są wyższą formą zabawy prostej dzielą się na gry: proste, złożone, przejściowe, specjalistyczne i drużynowe. Cechą charakterystyczną gier jest element współzawodnictwa drużynowego (zespołowego) a wszyscy uczestnicy wykonują to samo zadanie, ale niekoniecznie w tym samym czasie. O taktyce drużyny najczęściej decyduje kapitan wspólnie

z zespołem.

Gry proste zawierają najczęściej elementy ruchowe związane z ruchami naturalnymi i motorycznymi oraz pojedyncze elementy techniczne związane z daną dyscypliną sportową. Należy pamiętać o dokładnym objaśnieniu przepisów czy zasad gry jeszcze zanim gra się rozpocznie. O kolejności poszczególnych drużyn decyduje szybkość i dokładność wykonania zadania, dlatego też ważne jest by były one oceniane przez obiektywnego sędziego przyznającego drużynom punkty w zależności od miejsca ukończenia gry. O stopniu trudności decyduje sprawność klasy, jak również wzrastające w miarę upływu czasu współzawodnictwo.

Gry złożone zawierają zwykle kilka rodzajów gier prostych (bądź ich poszczególnych elementów). Wymagają one w ten sposób większej sprawności ogólnej od biorących udział w grze uczniów. Najczęstszą formą gry złożonej są wyścigi z zadaniami wymagającymi umiejętności z różnych dyscyplin (również tory przeszkód). Ze względu na różnorodność zadań zasady są tutaj bardziej skomplikowane niż w grach ruchowych. Szczególną uwagę zwraca się na dokładność wykonywania zadań. Ciekawą i wymagającą dużej sprawności organizacyjnej nauczyciela rodzaj **gry przejściowej**, przygotowujące do bardziej specjalistycznych form ćwiczeń. Gra odbywa się jednocześnie dla dwóch drużyn o równej ilości osób. Obie drużyny mają do wykonania oddzielne zadania, a szybkość wykonania zadania przez jedną grupę warunkuje ilość wykonania pojedynczych elementów technicznych przez drużynę drugą. Po upływie określonego czasu następuje zmiana ról. O zwycięstwie decyduje liczba zdobytych punktów. Należy pamiętać, aby przepisy gry przejściowej zostały dokładnie podane i jednakowo interpretowane w przypadku obu grup (w związku z koniecznością równoległego obserwowania dwóch drużyn można skorzystać z pomocy osób niećwiczących jako sędziów pomocniczych). Do **gier specjalistycznych** zalicza się gry w których doskonalone są elementy techniczne i taktyczne mini gier sportowych i gier zespołowych. W grze specjalistycznej (dostosowanej do konkretnych zadań treningowych) może występować dodatkowy zawodnik bądź jakaś forma dodatkowego zadania dla jednej z drużyn. Przepisy gry specjalistycznej w zasadzie odpowiadają przepisom sportowych gier zespołowych, chociaż ze względu na konkretne potrzeby treningowe mogą ulegać modyfikacji, jednak z zachowaniem podstawowych przepisów danej gry zespołowej). Gra odbywa się na czas lub do uzyskania przez jedną z drużyn ustalonej liczby punktów, które decydują o zwycięstwie. Najbardziej złożonym organizacyjnie rodzajem gier są **gry drużynowe**. Wymagają one od zawodników określonych umiejętności utożsamianych z konkretnymi gramami zespołowymi, chociaż różnią się poziomem taktycznych i technicznych elementów. Gra odbywa się na czas, ze zmianą stron, ról itd. Zasady gier drużynowych są stałe, chociaż czasami część przepisów może być

modyfikowana przez nauczyciela czy trenera (na przykład w grze w „Dwa ognie” stałą zasadą jest zbijanie przeciwników przez trafianie ich piłką, zmianie mogą ulegać przepisy dotyczące liczby grających, obszaru gry czy ilość przysługujących tzw. skuc). Gry te najczęściej wymagają dużej sprawności ogólnej, wytrzymałości i doskonałej koordynacji grających.

3. WYBRANE GRY DRUŻYNOWE

Gry drużynowe są po części pochodną zarówno zabaw i gier ruchowych jak i zespołowych gier sportowych. Doskonale nadają się do nauczania jak i doskonalenia umiejętności technicznych wielu różnych dyscyplin sportowych, ale też kształcą takie których często brakuje w innych formach ruchu. Mają znaczący wpływ na rozwój fizyczny, na sprawność fizyczną i charakteryzującą się odpowiednim poziomem cech motorycznych. To również czynnik zdrowotny, a przede wszystkim relaksujący, odprężający i rozrywkowy decyduje o ich atrakcyjności. Mimo ich różnorodności i dosyć szerokiego wyboru niestety w praktyce szkolnej najczęściej wykorzystywane są jedynie “W dwa ognie”, rzadziej “W cztery ognie”. Przykłady gier drużynowych zaprezentowane w tym opracowaniu mogą pomóc w poszukiwaniach nowych, ciekawych form aktywności ruchowej, aktywnego wypoczynku, rekreacji. Gry te mogą stanowić jeden ze środków szkolnego wychowania fizycznego, spełniając swoje przygotowawcze a nawet wyrównawcze zadanie. Chcielibyśmy zwrócić uwagę na fakt, iż te gry drużynowe są tylko propozycją jedną z wielu istniejących w kulturze fizycznej form, metod i środków oddziaływanie a każdy nauczyciel może dowolnie je modyfikować w zależności od potrzeb czy warunków. Przepisy poszczególnych gier powinny być dostosowane do warunków, w jakich dana gra miałaby się odbywać oraz do możliwości graczy (uczniów, osób dorosłych), do ich umiejętności i ich poziomu sprawności. Zasób gier drużynowych tego opracowania stanowią propozycje własne autorów, a także zaczerpnięte z literatury.

Plinje

Liczba: dowolna

Sprzęt: niepotrzebny (można użyć palików jako chorągwi)

Miejsce: park, łąka, sala gimnastyczna

Zasady: Nauczyciel dzieli klasę na dwie drużyny, z których każda dostaje swoją chorągiew i swojego króla. Wspólnie ustalane są miejsca, które będą służyły jako obóz jeńców. Obie drużyny stoją na liniach końcowych wyznaczonego pola. Zadaniem walczących jest wyzwanie na pojedynek biegowy któregoś z rycerzy drużyny przeciwnej. Następuje to w następujący sposób: rycerz atakujący podbiega do linii końcowej pola gry (na której to linii gromadzą się rycerze przeciwnej drużyny) i wymachując ręką stara się wyzwać któregoś z nich na pojedynek. Śmiałek, który zdecyduje się na podjęcie wyzwania, stara się dotknąć ręki przeciwnika, nie przekraczając jednak linii końcowej. Dopiero jeżeli uda mu się dotknąć rękę rywala ma prawo ruszyć w pościg. Jeśli zdoła go złapać (klepnąć) zanim uciekający dobiegnie do własnego pola (linii końcowej) złapany staje się jeńcem. Jeżeli natomiast goniący zapędzi się i wbiegnie pomiędzy szranki przeciwników, mogą oni go pojmać jako własnego jeńca. Może się zdarzyć, że dwie lub więcej osób dotknie ręki rycerza wyzywającego na pojedynek. W takim wypadku mają oni wszyscy prawo do pościgu za uciekającym i jeśli go złapią staje się on ich jeńcem. Następnie do walki rusza rycerz z drużyny przeciwnej wyzywając na pojedynek biegowy swoich rywali. Jeńców można również ratować. Musi tego dokonać jeden z rycerzy, który w czasie toczącego pojedynku zdecyduje się podbiec do obozu jeńców i oswobodzić ich za pomocą klepnięcia. Śmiałek ten musi jednak pamiętać, że w przypadku próby ratowania jeńców rywale mogą ruszyć w pogoń za ratującym i uciekającymi bez żadnego ostrzeżenia. Jeśli do akcji ratowania jeńców włączy się król, jego jedno dotknięcie ratuje całą grupę jeńców. Gra toczy się do momentu zdobycia chorągwi lub uwięzienia króla. Można tego dokonać po wcześniejszym uwięzieniu większej części rycerzy przeciwnej drużyny. Można też grać na punkty.

Pelota

Liczba: od 2 do 10 osób

Sprzęt: piłka kauczukowa lub tenisowa

Miejsce: boisko (18x45m ale można zmieniać wymiary), przynajmniej dwie ściany puste

Zasady: W grze wykorzystuje się ściany boiska - końcową i boczną. Celem gry jest odbicie piłki (tenisowej lub kauczukowej) wykonywane ręką albo rękawicą (można wykorzystać do tego też raketkę tenisową). Na boisko wychodzą zawodnicy obu drużyn (równa ilość). Po losowaniu jedna z drużyn zaczyna grę serwisem, jeden zawodników zaczyna zagrywkę odbijając piłkę o ziemię i uderzając w nią ręką w rękawicy lub raketką. Zagrywka odbywa się z pola zagrywki (jest to pole od 8 do 16 metrów od ściany serwów - odległość ta zależy od długości boiska) a zawodnik lub zawodnicy serwujący pozostają w polu zagrywki aż do momentu zmiany serwów, która następuje po zdobyciu punktów przez drużynę przeciwną. Piłka powinna odbić się od ściany powyżej zaznaczonej na wysokości 80 centymetrów linii (dolna granica serwów) by po obiciu wejść do gry poza polem serwów. W polu na piłkę oczekują zawodnicy drużyny przeciwnej. Po złapaniu piłki zawodnik musi silnym uderzeniem skierować piłkę w stronę ściany serwów tak aby odbiła się ona najpierw od podłoża a potem o ścianę, tak aby utrudnić zawodnikom drużyny serwującej złapanie piłki zanim odbije się ona dwa razy od podłogi. Piłka po odbiciu od ściany serwów może też odbić się dalej o ścianę boczną lewą, utrudniając tym samym jej złapanie. Zawodnicy rzucają i łapią piłkę na zmianę, a punkty zdobywa się, gdy piłka nie zostanie złapana, odbije się dwa razy albo rzucona zostanie o ścianę poniżej linii serwów. Jeśli zawodnik złapie piłkę zanim ta odbije się raz od podłoża drużyna otrzymuje punkt karny (odejmuje się jej 1 punkt). Gra toczy się na czas, wygrywa drużyna, która zbiera więcej punktów w wyznaczonym czasie.

Piłka do kapitana

Liczba: dowolna (18-20)

Sprzęt: piłki różnego rodzaju w dużej ilości, materac, karton lub kosz

Miejsce: sala gimnastyczna

Zasady: Nauczyciel dzieli klasę na dwie drużyny i w każdej drużynie wyznacza kapitana. Każda z drużyn otrzymuje równą ilość piłek. Zadaniem każdej z drużyny jest podanie jak największej ilości piłek do własnego kapitana. Kapitan stoi na połowie przeciwnika (najlepiej na jakimś podwyższeniu bądź na materacu). Należy tak podać piłki kapitanowi aby ten mógł umieścić je w koszu (kartonie) znajdującym się koło niego. Jeśli kapitan nie zdoła złapać piłki rzuconej do niego przez zawodników z jego drużyny piłka taka przechodzi na rzecz drużyny przeciwnej, która może w ten sposób zebrać więcej punktów. Gra trwa 3-5 minut, a po upływie tego czasu liczy się ilość piłek w koszach obu drużyn. Gra ma na celu wyrobienie celności rzutów małą i

dużą piłką, zdolności organizowania kolejności rzucania oraz ich szybkiego i sprawnego zbierania. Warto pamiętać o częstej zmianie kapitanów.

W cztery ognie

Liczba: dowolna (raczej podzielna przez dwa)

Sprzęt: piłka, 4 materace

Miejsce: boisko do siatkówki (9x18m)

Zasady: Nauczyciel pomaga każdej z drużyn wyznaczyć kapitana (matkę) oraz po dwie osoby do pomocy kapitanowi, które zajmować będą miejsce na materacach znajdujących się na połowie przeciwnej drużyny. W grze w “Cztery ognie z materacami” obowiązują przepisy gry jak zwykłych “Czterech ogniach” czy “Dwóch ogniach”, ale dodatkowym utrudnieniem jest obecność dwóch zawodników drużyny na polu przeciwnika. Zawodnicy ci mogą podawać piłkę zarówno do kapitana jak i do zawodników własnej drużyny i kuć przeciwników, nie wolno im jednak opuszczać materaca. Gra toczy się na czas i na punkty. Można stosować również rotację zawodników. Każde skucie przeciwnika oznacza zdobycie jednego punktu, po którym grę wznowia drużyna przeciwna, rozpoczynając od swojego kapitana. Gdy piłka opuści pole gry staje się własnością gracza, który jest kapitanem na danej połowie boiska. Gra wymaga dobrej orientacji i sprawności grających.

W dwa ognie z tarczami lub barykadami

Liczba: dowolna

Sprzęt: piłka, 2 materace (można również wykorzystać np. ręczniki), lub 2 skrzynie gimnastyczne

Miejsce: sala gimnastyczna

Zasady: W grze obowiązują przepisy jak “W dwa ognie” ale każda z drużyn ma dodatkowo materac (lub np. 2 duże ręczniki) lub 2 skrzynie gimnastyczne, który służyć może jako tarcza za którą można się chować podczas kucia przeciwnika. Materac musi być trzymany przez przynajmniej dwóch członków zespołu w pozycji pionowej. Osoby trzymające materac również uczestniczą w grze, mogą być kuci i powinni się zmieniać co jakiś czas. W przypadku wykorzystania ręczników każdy ręcznik trzymany jest przez dwie osoby i mogą one poruszać

się z rozciągniętym ręcznikiem (tzw. tarczą) po własnej połowie. Gra toczy się do zdobycia określonej ilości punktów bądź na czas.

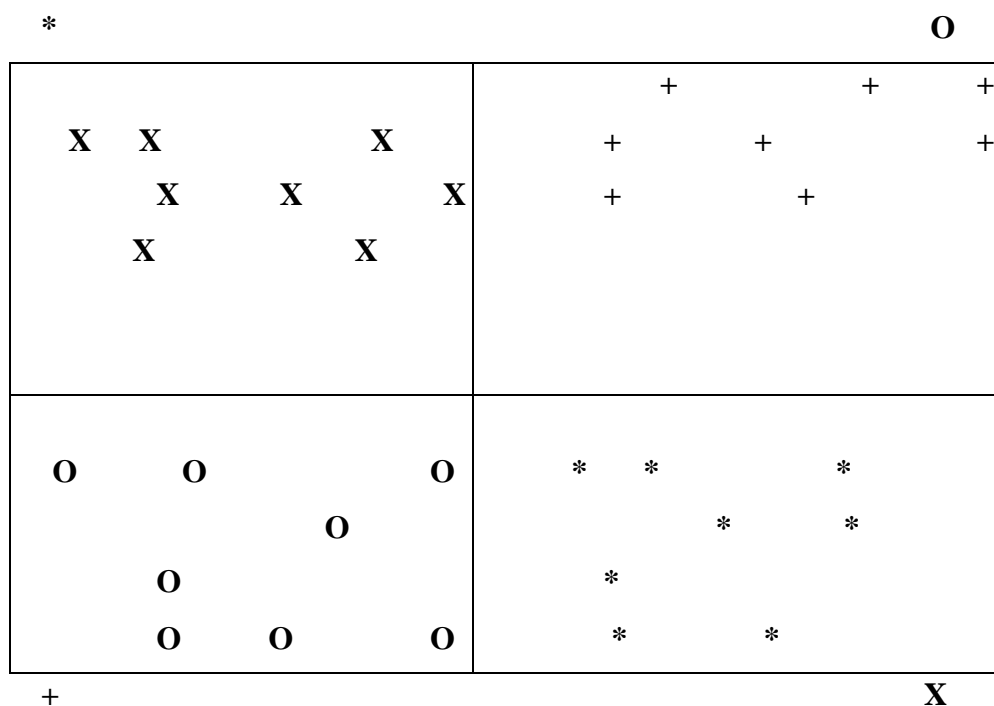
Czteropolowe ognie (czteropolówka, czterodrużynówka)

Liczba: cztery drużyny o równej ilości zawodników

Sprzęt: piłka siatkowa

Miejsce: boisko do piłki siatkowej (9x18m) lub większe

Zasady: Uczestników gry dzielimy na cztery zespoły o równej liczbie zawodników. Każda drużyna zajmuje miejsce na jednym z czterech pól na boisku. Wyznaczony kapitan (matka) ustawia się poza boiskiem, po przekątnej. Gra odbywa się podobnie jak “W dwóch ogniach” lub “W czterech ogniach”. Zawodnicy jednej drużyny mają prawo skuć dowolnego zawodnika jednej z trzech pozostałych drużyn. Skucie jest ważne gdy piłka dotknie zawodnika jednej z drużyn przeciwnych “z powietrza”, z wyłączeniem uderzenia w głowę. Jeżeli piłka po odbiciu od zawodnika skutego zostanie złapana przez innego zawodnika “z powietrza”, skucie jest wtedy wybawione, nie ważne. Grę możemy rozgrywać na czas na punkty, tzn. za każde skucie liczymy 1 punkt. Czas gry ustalany przez prowadzącego. Grę można także odbyć na czas z przejściem zawodników, tzn. zawodnik skutego przechodzi do drużyny, która go skuła. Można także rozegrać mecz na skucia, tzn. zejścia zawodników skutych na pomocników kapitanów. Kapitanowie drużyn we wszystkich wariantach gry stoją poza boiskiem na przeciw swojej drużyny. Mają oni także prawo kucia zawodników drużyn przeciwnych.



Wykopywanka

Liczba: 8-16 zawodników

Sprzęt: piłka nożna, 4 chorągiewki lub paliki (pachołki)

Miejsce: boisko w kształcie kwadratu o bokach długości 20m (tak jak do gry w "Kwadranta"), których przekątna pada prostopadle na środek ostatniej bazy, miejsca wybijania piłki. W każdym narożniku boiska ustawione są chorągiewki wyznaczające bazy o wymiarach 30x30cm.

Zasady: Gra odbywa się zgodnie z przepisami "kwadranta". Jedna z drużyn stojąca poza linią końcową boiska wybija kolejno piłkę leżącą w polu zagrywającego na pole drużyny ustawionej na boisku. Piłka jest wybijana nogą. Po wykopnięciu gracz ma prawo obieć poszczególne bazy przeciwnie do obrotu wskazówek zegara, dotykając chorągiewki lub bazy (zalicza poszczególne bazy). Po obiegnięciu wszystkich baz i powrocie na linię końcową zaliczany jest 1 punkt dla drużyny zagrywającej. Piłka po wykopnięciu w kierunku pola gry może być złapana przez graczy z pola. Po chwycie piłki należy ją jak najszybciej odrzucić w kierunku linii końcowej lub można skuć gracza biegnącego między bazami. Jeżeli będzie to chwyt oburącz z "powietrza", drużynie zalicza się "kampę", przyznaje 3 pkt. i następuje zmiana drużyn.

Zawodnik, który wykopnie piłkę nieprawidłowo (np. poza ustalone boczne granice boiska, nie trafi w piłkę, lub piłka nie opuści pola zagrywki) nie ma prawa obiegnięcia boiska, ustawia się z prawej strony pola zagrywki i czeka aż jeden z graczy obiegnie wszystkie bazy i zaliczony zostanie punkt dla drużyny. Wtedy następuje wybawienie. Można zrezygnować z tego przepisu i wprowadzić regułę, że zawodnik, który popełnił błąd wybicia piłki ma prawo biec razem z kolejnym zawodnikiem, który wybił poprawnie. Punkt drużyny wybijającej jest zdobyty, gdy: zawodnik wybije prawidłowo piłkę i obiegnie wszystkie bazy. Drużyna stojąca w polu może zdobyć punkt: chwytając piłkę z powietrza tzw. kampa (3 pkt.), za skucie biegnącego gracza między bazami i przemieszczenie się całości zespołu za linię końcową przed piłką (1 pkt.). Nie wolno kuć zawodnika stojącego w bazie. Zmiana drużyn następuje gdy: zostanie wykonana „kampa” przez zespół z pola; zostanie skuty zawodnik biegnący między bazami i drużyna zdąży przed piłką dobiec do mety; zabraknie w drużynie zagrywającej zawodników wybijających. Można stosować również inne własne modyfikacje

Ringo

Liczba: 3-6 osób w drużynie

Sprzęt: 1-2 ringo, siatka (lub linka)

Miejsce: boisko do siatkówki (9x18) z zawieszoną siatką na wysokości 220-240

Zasady: Gra może być rozgrywana jako pojedynek 1 na 1 lub 2 na 2 albo w wersji mieszanej 3 na 3 i odbywa się na podstawie przepisów podobnych do obowiązujących w piłce siatkowej. Z linii końcowej boiska jeden z zawodników zagrywa ringo, rzucając je przez siatkę lub linkę na stronę drużyny przeciwnej (ringo nie może lecieć pionowo). Zawodnicy chwytają ringo jednorącz i nie wolno im przekładać ringo do drugiej ręki (w takim wypadku następuje strata punktu). W czasie chwytu ringa z zagrywki lub podania drużyny przeciwnej można wykonać maksymalnie 1 krok, a następnie należy w ciągu 5 sekund wykonać z tego miejsca rzut. W grze nie ma zbiccia ani bloku siatkarskiego. Ringo należy tak rzucić aby drużynie przeciwnej utrudnić odbiór (nie można jednak rzucać go w pozycji pionowej, nie wolna też wykonywać wielokrotnych zwodów ręką, rozpoczęty ruch ręki musi zakończyć się wyrzuceniem ringa). Punkt zostaje zdobyty, gdy ringo upadnie na boisku (parkiecie) ograniczonym liniami bocznymi i końcową, po błędzie chwytu ringa (zmiana ręki) a także po złym serwisie (w siatkę lub poza pole). Gra odbywa się do 15 punktów w secie. Można grać do 2-ch lub trzech setów wygranych przez jeden z zespołów.

Rzuty ringiem do celu

Liczba: dowolna (3-4 zespoły)

Sprzęt: ringo i pacholki

Miejsce: sala gimnastyczna, korytarz, park

Zasady: Dzielimy uczniów na 3-4 zespoły. Każdy zespół otrzymuje po jednym ringo. Przed każdym zespołem ustawiamy słupek w odległości 6-10 metrów od pierwszego zawodnika z zespołu. Na sygnał prowadzącego następuje start do gry, w której należy wrzucić ringo na słupek. Po rzucie należy pobiec po ringo i podać je następnemu w rzędzie. Wygrywa zespół, który zdobędzie więcej punktów za celne rzuty na słupek.

Piłkarskie ringo

Liczba: dowolna

Sprzęt: ringo

Miejsce: sala gimnastyczna

Zasady: Gra "Piłkarskie ringo" to modyfikacja gry na bazie piłki siatkowej. Na boisku prostokątnym o wymiarach np. 10x20 m ustawiamy małe bramki przy liniach końcowych (np. bramki hokejowe lub samodzielnie wykonane bramki drewniane lub metalowe o wymiarach ok. 50 cm x 100 cm.). Boisko możemy oznaczyć liniami podobnymi jak w piłce nożnej, ręcznej lub hokeju. W grze biorą udział 2 drużyny o równej liczbie zawodników (6-9 uczniów). W grze można zastosować przepisy z piłki ręcznej (3 kroki z ringiem), piłki koszykowej (obroty) czy też piłki nożnej. Gra polega na zdobyciu w określonym czasie jak największej bramek.

Pilkarzyki

Liczba: dowolna

Sprzęt: piłki, skakanki lub długie liny

Miejsce: sala gimnastyczna

Zasady: Na sali sportowej zawodnicy ustawieni są na przemian po 4 w linii z jednej drużyny (zawodnicy trzymają się jednej liny, skakanki) i po 4 z drugiej drużyny (trzymają się swojej

liny). Szeregi te oddalone są od siebie o 3 metry a ich liczba uzależniona jest od długości sali. Na końcu sali w bramkach stoją w bramkarze. Gra toczy się z uwzględnieniem przepisów gry piłką nożną halową ale zawodnicy muszą cały czas trzymać się swojej liny, skakanki i mogą kopać piłkę tylko nogami. Bramkarz może bronić i wznawiać, może też wychodzić z bramki, ale tylko do pierwszej linii zawodników.

Wyścig wężów

Liczba: dowolna

Sprzęt: skakanki lub liny

Miejsce: sala gimnastyczna, korytarz, park

Zasady: Nauczyciel dzieli klasę na kilka rzędów, z których każdy ma po 2 skakanki. Uczniowie ustawieni w rzędach trzymają jedną ręką skakankę ponad własnymi głowami, a drugą ręką trzymają się drugiej skakanki przeciągniętej pomiędzy nogami wszystkich uczniów w danym rzędzie. Wyścig odbywa się na odcinku 10 metrów, po których następuje nawrócenie i bieg z powrotem. Należy pamiętać, aby w czasie biegu trzymać się obu skakanek.

Siatkówka ręcznikowa

Liczba: parzysta 12-14

Sprzęt: piłka do siatkówki, ręczniki

Miejsce: sala gimnastyczna, boisko do siatkówki z rozwieszoną siatką

Zasady: Nauczyciel dzieli klasę na dwie równe drużyny w taki sposób aby w każdej drużynie była parzysta liczba zawodników. Następnie zawodnicy tworzą pary, a każda para musi mieć swój ręcznik. Osoby tworzące parę rozciągają ręcznik trzymając go za dwa przeciwne końce. Na każdej połowie boiska powinno znajdować się najwyżej 4-6 par z ręcznikami. Gra toczy się tak jak w siatkówce, z podobną punktacją, serwisem za linii (dokonywanym przez wyrzut piłki z ręcznik wykonany przez parę zawodników) i z rotacją par, podobną do obowiązującej w siatkówce. W klasach bardzo sprawnych ruchów grać można również z wykorzystaniem zasady rozegrania na 3 podania. W przypadku braku siatki można wykorzystać rozciągniętą linkę a nawet poustawiane paliki. Gra kształtuje nie tylko współpracę w parach ale również rozwija elementy taktyczne.

Teeball

Liczba: dowolna parzysta (np. 2 x 8-20)

Sprzęt: pałki palantowe, piłki palantowe, stojaki (bazy), pachołek,

Miejsce: boisko do "Kwadranta"

Zasady: Teeball jest uproszczoną wersją gry w baseball. Gra jest także modyfikacją polskiej gry w "kwadranta". Można zastosować przepisy gry w kwadranta wprowadzając: bazy (zamiast słupków), nazewnictwo (jak w baseball), wybijanie piłki leżącej na podwyższeniu (np. na pachołku). Pozostałe przepisy jak w „Kwadranta” lub „Baseball’a”.

Kwadrant piłką siatkową (serwobieg)

Liczba: dowolna parzysta (np. 2 x 8-20)

Sprzęt: piłka siatkowa, słupki

Miejsce: boisko do "Kwadranta"

Zasady: Zasady gry jak w "kwadranta", tylko gra toczy się piłką siatkową. Wybijający zagrywa piłkę siatkową sposobem tenisowym, bocznym lub dolnym na pole gry. Zawodnicy grający w polu mają za zadanie chwytać zagrana piłkę z gniazda. Po chwycie piłki można skuć biegnących zawodników między słupkami (bazami), lub odrzucić piłkę jak najszybciej za linię gniazda. Przepisy jak w "kwadrancie".

Kwadrant piłką ręczną

Liczba: dowolna parzysta (np. 2 x 8-20)

Sprzęt: piłka ręczna, słupki

Miejsce: boisko do "Kwadranta"

Zasady: Zasady jak wyżej, tylko w grze wykorzystujemy piłkę ręczną. Wybijający z gniazda wyrzuca piłkę ręczną jednorącz półgórnie w pole gry. Przepisy gry w "kwadranta".

Kwadrant ringiem lub freezbee

Liczba: dowolna parzysta (np. 2 x 8-20)

Sprzęt: ringo lub "latający talerz", słupki

Miejsce: boisko do "Kwadranta"

Zasady: Zasady gry w "kwadranta". Do gry wykorzystujemy ringo wrzucane na pole gry, lub latający talerz (freezbee).

Pilka nożna, ręczna lub koszykowa z przyłożeniem

Liczba: dowolna parzysta (np. 2 x 6-16)

Sprzęt: piłka nożna (lub koszykowa lub ręczna)

Miejsce: boisko do piłki nożnej (lub koszykówki lub piłki ręcznej)

Zasady: Gra odbywa się zgodnie z zasadami określonej zespołowej gry sportowej (piłki nożnej, piłki nożnej halowej, piłki ręcznej, koszykówki), tylko punkty (bramki) zdobywa się po wykonaniu przyłożenia piłki na linii końcowej boiska (jak w rugby).

Pilka siatkowa książkowa

Liczba: dowolna parzysta (np. 2 x 4-12)

Sprzęt: piłka palantowa (lub do tenisa stołowego lub piłka gąbczasta, itp.)

Miejsce: boisko do siatkówki

Zasady: Do gry potrzebne będą książki lub zeszyty (lub plastikowe podstawki, rakiety do tenisa, badmintona, itp) oraz mała piłeczka (tenisowa, gąbczasta, plastikowa, itp.). Gra toczy się zgodnie z przepisami piłki siatkowej z wykorzystaniem odbić, podań i zagrywki książką małej piłeczki.

Siatkonoga

Liczba: dowolna parzysta (np. 2 x 2-8)

Sprzęt: piłka nożna lub siatkowa, siatka,

Miejsce: boisko do siatkówki lub tenisa ziemnego

Zasady: Gra drużynowa, w której 2-8 zawodników jednej drużyny odbija piłkę (nożną, siatkową) nogami. Do tej gry zaleca się korzystanie z nisko zawieszanej siatki. Przepisy do gry można wykorzystać z piłki siatkowej lub tenisa ziemnego.

Piłka siatkowa z zasłoniętą siatką

Liczba: dowolna parzysta (np. 2 x 3-8)

Sprzęt: piłka siatkowa lub balonowa

Miejsce: boisko do siatkówki

Zasady: Na siatce zawieszamy gazety, zasłony, ręczniki (itp.), by ograniczyć pole widzenia przeciwnika. W grze wykorzystujemy przepisy piłki siatkowej

Piłka nożna kwadratowa

Liczba: cztery drużyny o równej liczebności

Sprzęt: piłka nożna, słupki lub małe bramki

Miejsce: boisko do piłki nożnej, sala sportowa, plaża

Zasady: Na boisku (sali sportowej) ustawiamy na czterech bokach kwadratu (prostokąta) cztery bramki (słupki, pachołki). W grze uczestniczą cztery zespoły. Każda z drużyn ma prawo strzelać do dowolnej bramki. Gra odbywa się na czas lub liczbę strzelonych bramek. Wygrywa zespół, który zdobył w sumie najwięcej goli.

Piłka nożna, ręczna lub koszykowa spętanych

Liczba: dowolna parzysta (np. 2 x 4-16)

Sprzęt: piłka nożna (lub koszykowa lub ręczna), szarfy lub skakanki

Miejsce: boisko do piłki nożnej (koszykowej lub ręcznej), sala sportowa

Zasady: W grze wykorzystujemy podstawowe przepisy określonej gry zespołowej wprowadzając utrudnienie w postaci par graczy związanych ze sobą za nogi (lewa noga jednego

gracza z prawą nogą drugiego), tworzących tzw. spętanych.

Ruchomy kosz (żywy kosz)

Liczba: dwa zespoły o równej liczbie uczestników (np. 2 x 3-16)

Sprzęt: piłka koszykowa (lub siatkowa lub inna dowolna), kosze na bieliznę lub kartony, skakanki

Miejsce: boisko do o miękkim podłożu lub sala sportowa, plaża

Zasady: W grze tej zamiast koszy wykorzystujemy kartony, kosze na śmieci, wiadra, obręcze, hula-hopy, itp. Jeden z graczy danej drużyny pełni rolę ruchomego kosza, trzymającego w rękach (lub kosz przywiązany do pleców gracza) w/w przybór. Kosz ten może poruszać się po całym wyznaczonym boisku. Zadaniem pozostałych graczy jest wrzucić jak najwięcej razy do ruchomego kosza. Można zastosować dwie odmiany tej gry: zawodnik z koszem może być z tej samej drużyny lub z drużyny przeciwnej, tzn. wrzucamy piłkę do swojego kosza lub do drużyny przeciwnej (różna taktyka gry).

Koszykówka piłką do rugby

Liczba: dwa zespoły o równej liczbie uczestników (np. 2 x 3-12)

Sprzęt: piłka do rugby (lub inna piłka małą ilością powietrza), szarfy

Miejsce: boisko do koszykówki

Zasady: Gra odbywa się zgodnie z podstawowymi przepisami koszykówki, z wykorzystaniem piłki do rugby. Można zaproponować rezygnację z kozłowania piłki.

Gra raczków

Liczba: dowolna parzysta (np. 2 x 6-20)

Sprzęt: piłka nożna lub siatkowa

Miejsce: sala sportowa

Zasady: Gra odbywa się na boisku do piłki nożnej (w sali gimnastycznej.) w pozycji “raczków” (podpór tyłem). Piłkę nożną (siatkową, lekarską) podajemy nogami lub inną częścią ciała z

wyjątkiem rąk. Gra toczy się na czas lub do określonej liczby zdobytych bramek (goli).

Hokej halowy z ringiem

Liczba: dowolna parzysta (np. 2 x 4-20)

Sprzęt: ringo, słupki lub małe bramki, kije

Miejsce: sala sportowa

Zasady: W sali sportowej dwie drużyny grają za pomocą kijów (lasek gimnast., tyczek, itp.) i ringa. Zadaniem uczestników gry jest zdobyć jak najwięcej bramek (goli), wykorzystując prowadzenie ringa kijem, podania, strzały na bramkę.

Latająca koszykówka

Liczba: dowolna parzysta (np. 2 x 3-16)

Sprzęt: ringo lub "latający talerz"

Miejsce: boisko do koszykówki

Zasady: W piłkę koszykową dwie drużyny grają ringiem lub freebee.

Piłka nożna, ręczna lub koszykowa na "barana"

Liczba: dowolna parzysta (np. 2 x 4-20)

Sprzęt: piłka nożna (koszykowa lub ręczna)

Miejsce: boisko do piłki nożnej (koszykówki lub piłki ręcznej), sala sportowa

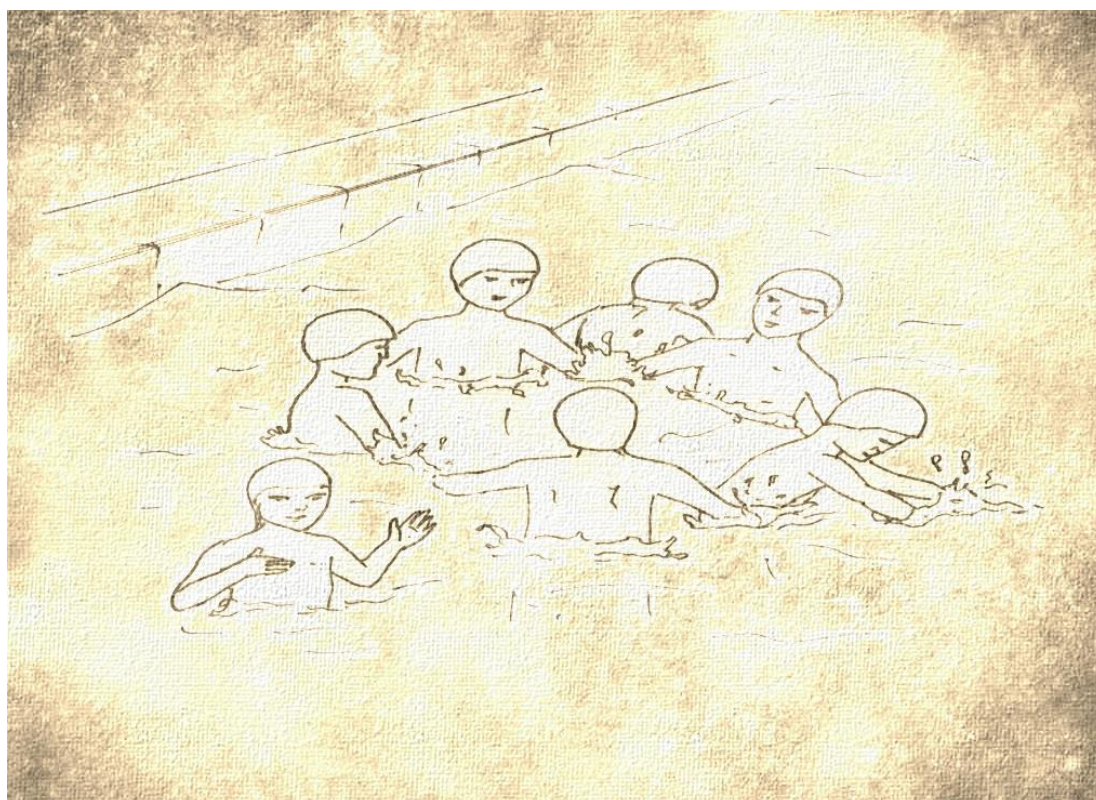
Zasady: W określonej grze zespołowej (piłkę nożną, ręczną lub koszykową) dwie drużyny toczą walkę, gdzie jeden z graczy jest "baranem" a drugi siedzi na plecach kolegi. Grają tylko zawodnicy znajdujący się „na barana”. Należy pamiętać o częstych zmianach w poszczególnych parach.

4. ZABAWY W WODZIE

Polów szprotek

Liczba uczestników - dowolna.

Przybory - zbędne.



Autorzy: Dariusz Sitkowski, Mirosława Cieślicka, Błażej Stankiewicz

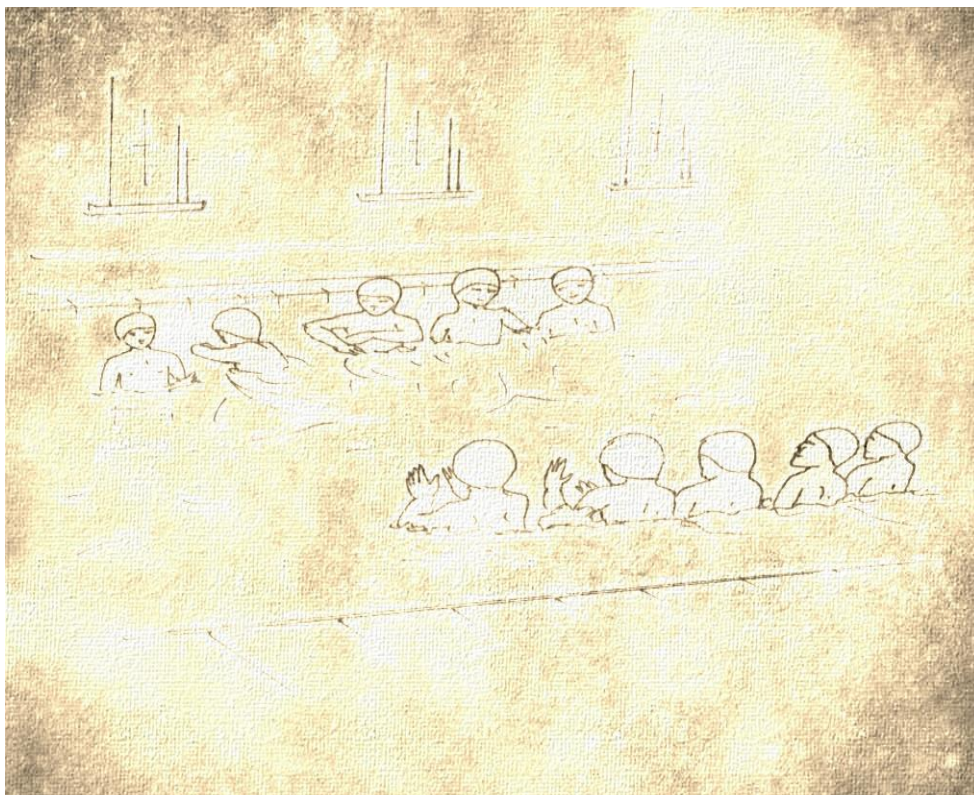
Przebieg zabawy

Kilkoro dzieci stojąc w płytkiej wodzie wiąże koło i trzymając wysoko ręce, tworzą sieć. Pozostałe dzieci - „szprotki” przepływają pod rękoma. Na sygnał prowadzącego dzieci z koła, opuszczają ręce, zamykając w „sieci” „szprotki”. Złapana „szprotka” dołącza do dzieci, które tworzą „sieć”. Wygrywają najlepsze (2 – 3) „szprotki”, które w powtórnej zabawie stają się „siecią”.

Cumowanie

Liczba uczestników - równa w zespołach.

Przybory – zbędne.



Autorzy: Dariusz Sitkowski, Mirosława Cieślicka, Błażej Stankiewicz

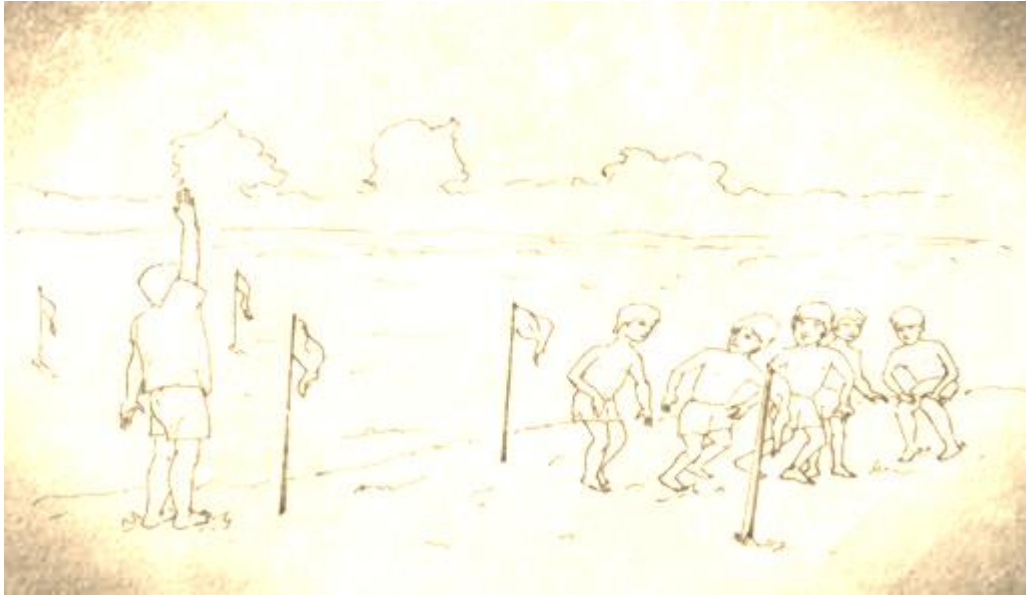
Przebieg gry

Uczestnicy zostają podzieleni na równe zespoły i ustawiają się w umówionym miejscu. Na sygnał prowadzącego zespoły „cumują” we wskazany przez prowadzącego sposób w różnych miejscach na płytkiej wodzie lub brzegu. Np. „cumujemy” przy brzegu według wzrostu, alfabetycznie wg imion. Zwycięża ten zespół, który osiągnie najwięcej punktów za prawidłowo wykonane „Cumowanie”.

Okręt podwodny

Liczba uczestników - dowolna.

Przybory – chorągiewki.



Autorzy: Dariusz Sitkowski, Mirosława Cieślicka, Błażej Stankiewicz

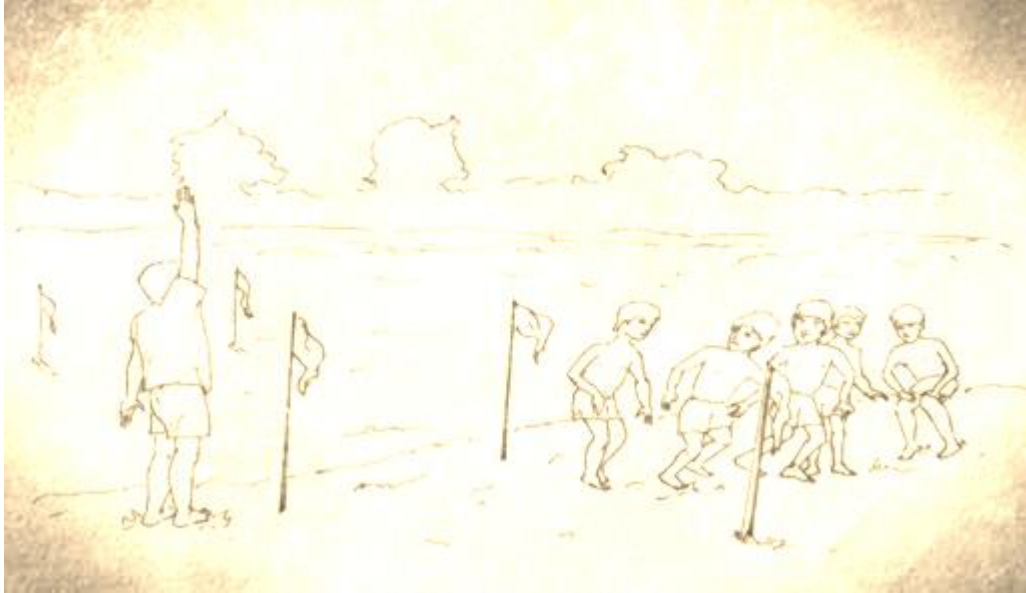
Przebieg zabawy

Uczestnicy stoją wzdłuż brzegu tyłem do wody. Teren dzielimy na trzy części oznaczone chorągiewkami: dziób (oddalony od wody o 7-9m), rufę łodzi (miejsce oznaczone w płytkiej wodzie) oraz „mostek kapitański” będący jednocześnie miejscem startu. Uczestnicy stają na „mostku kapitańskim”. Prowadzący wywołuje poszczególne części okrętu podwodnego a uczestnicy jak najszybciej starają się przedostać do wyznaczonych stref. Zwycięża osoba, która jak najszybciej przemieściła się do wyznaczonych miejsc.

Burza na morzu

Liczba uczestników - dowolna.

Przybory – chorągiewki lub małe boje wyznaczające końcowe linie w wodzie.



Autorzy: Dariusz Sitkowski, Mirosława Cieślicka, Błażej Stankiewicz

Przebieg gry

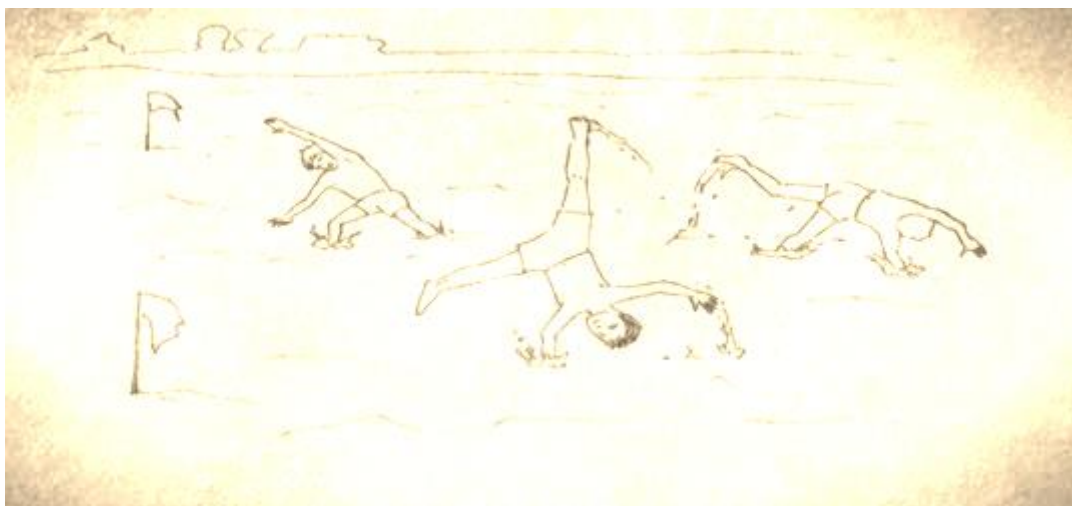
Uczestnicy ustawieni w dwóch szeregach przy końcowej linii w wodzie twarzami do środka.. Na sygnał prowadzącego, zespoły biegną do przeciwnych wyznaczonych chorągiewkami linii Zespół, który pierwszy ustawi się w wyznaczonym miejscu- wygrywa.

Podczas mijania się pierwszeństwo mają uczestnicy, którzy głośniejszy krzykną „burza”.

Skaczące rybki

Liczba uczestników - dowolna.

Przybory – chorągiewki lub małe boje wyznaczające końcowe linie w wodzie.



Autorzy: Dariusz Sitkowski, Mirosława Cieślicka, Błażej Stankiewicz

Przebieg gry

Uczestnicy ustawieni w dwóch szeregach przy końcowej linii w wodzie twarzami do środka. Na sygnał prowadzącego, zespoły biegną do przeciwnych wyznaczonych linii. Zespół, który pierwszy ustawi się w kolumnie wskazanej przez prowadzącego - wygrywa. Po drodze uczestnicy wykonują dodatkowe zadania np. przerzut bokiem, położyć się na wodzie, wykonać przysiad, podskoki na jednej nodze itd.

Wir

Liczba uczestników - dowolna, nieparzysta.

Przybory – piłka, chorągiewki.



Autorzy: Dariusz Sitkowski, Mirosława Cieślicka, Błażej Stankiewicz

Przebieg zabawy

Dzieci, podają sobie ręce, poruszają się w parach, wirując wokół. Miejsce zabawy wyznaczają chorągiewki umieszczone na płytkiej wodzie. Jedna osoba, która nie ma pary podrzuca piłkę do góry. W momencie, kiedy piłka dotknie podłoża, wszystkie dzieci muszą zmienić swoje pary. Do szukania pary włącza się osoba, która podrzuciła piłkę. Osoba bez pary podrzuca piłkę. Przegrywa zabawę ten kto najwięcej razy był bez pary.

Delfiny i rekiny

Liczba uczestników - dowolna.

Przybory – zbędne.



Autorzy: Dariusz Sitkowski, Mirosława Cieślicka, Błażej Stankiewicz

Przebieg gry

Uczestnicy zabawy tworzą duże koło częściowo na płytkiej wodzie. Każdy uczestnik ma swoją nazwę „delfiny” lub „rekiny”. Na sygnał „delfiny” lub „rekiny” tworzą mniejsze koło wewnątrz dużego. Zwycięża zespół, który sprawniej wykona zadanie.

Uwaga. Wszyscy uczestnicy muszą zapamiętać swe nazwy.

Odmiana. Zabawę można również przeprowadzić w biegu, skokach na jednej nodze, itd.

Pływające literki

Liczba uczestników - dowolna, równa w zespołach.

Przybory – zbędne.

Przebieg gry

Uczestnicy zabawy zostają podzieleni na równe zespoły. Prowadzący wywołuje dowolną „literę”, jaką mają utworzyć zespoły. Po krótkiej naradzie, zespoły przystępują do działania. Litery mogą być budowane stojąc w wodzie, leżąc na wodzie, w przysiadzie w wodzie itd. Wygrywa zespół, który czytelniej i w bardziej pomysłowy sposób wykona wywołaną „literę”.

Ośmiorniczka

Liczba uczestników - dowolna, równa w zespołach.

Przybory - zbędne.



Autorzy: Dariusz Sitkowski, Mirosława Cieślicka, Błażej Stankiewicz

Przebieg gry

Uczestnicy zostają podzieleni na dwa równe zespoły stają w szeregach, trzymając się mocno za ręce. Na sygnał prowadzącego uczestnicy stojący na końcach szeregów, wykonują szybkie obroty wokół własnej osi, tworząc „ośmiorniczkę”. Zwycięzcą zostaje szybsza

„ośmiorniczka”, której uczestnicy nie zerwali trzymania. Początkiem „ośmiorniczki” w drugiej próbie jest osoba z drugiego końca szeregu.

Obróć się

Liczba uczestników - równa w zespołach.

Przybory – zbędne.



Autorzy: Dariusz Sitkowski, Mirosława Cieślicka, Błażej Stankiewicz

Przebieg gry

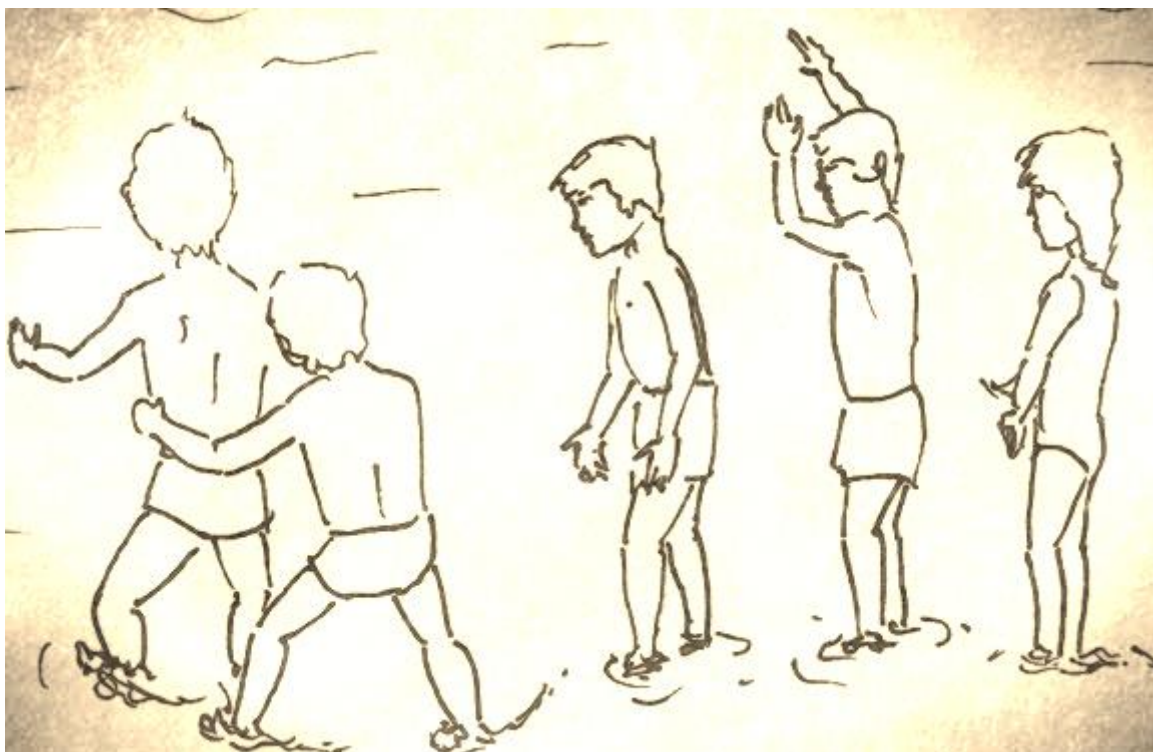
Uczestnicy stają w rzędach w odległości 0,5 m od siebie na płytkiej wodzie. Na sygnał prowadzącego, pierwszy uczestnik robi obrót o 360 stopni i dotyka ręką następnego uczestnika zabawy i głośno wypowiada jego imię, dając mu prawo do obrotu, itd. Wygrywa zespół, którego uczestnicy prędzej wykonają ćwiczenie.

Odmiana. Pierwszy uczestnik wykonuje jeden obrót, drugi dwa, trzeci trzy, itd. W rewanżu kolejność wykonywania obrotów może być odwrotna.

Spirala

Liczba uczestników - równa w zespołach.

Przybory – chorągiewki.



Autorzy: Dariusz Sitkowski, Mirosława Cieślicka, Błażej Stankiewicz

Przebieg gry

Uczestnicy zabawy stają w rzędach w odległości 0,5 m od siebie w wodzie do kolan. Na sygnał prowadzącego, pierwszy uczestnik robi obrót o 360 stopni i głośno wymienia imię osoby, która chwyta pierwszego za biodra i w dwójkę wykonują pełen obrót. Po obrocie pary dołącza trzeci uczestnik itd. Zwycięża zespół, którego wszyscy uczestnicy wykonają pełne obroty. W rewanżu następuje zmiana kolejności ustawienia w rzędach.

Uwaga: Zespoły powinny być ustawione w taki sposób, aby nie zawadzić zespół przeciwny. Teren zabawy wyznaczają chorągiewki.

Pszczółki i kaczuszki

Liczba uczestników - dowolna.

Przybory – szarfy, chorągiewki.



Autorzy: Dariusz Sitkowski, Mirosława Cieślicka, Błażej Stankiewicz

Przebieg gry

Uczestnicy zostają podzieleni na dwa zespoły. Każdy zespół zostaje oznaczony szarfami w różnych kolorach. Uczestnicy brodzą w płytkiej wodzie w luźnej gromadce. Na hasło prowadzącego: „pszczołki” – uczestnicy biegają machając „skrzydełkami” i „brzęcząc”, na hasło: „kaczuszki”, uczestnicy biegają w zespołach „gęsiego” gęgając. Wygrywa zespół, który prędzej ukończy formowanie kolumny „gęsiego”.

Uwaga: W zależności od potrzeb prowadzącego, może być jeden lub więcej zespołów.

Wyścig rybek

Liczba uczestników - równa w zespołach.

Przybory - zbędne.



Autorzy: Dariusz Sitkowski, Mirosława Cieślicka, Błażej Stankiewicz

Przebieg gry

Uczestnicy ustawiają się w rzędach w szerokim rozkroku w wodzie do pasa. Na sygnał, ostatni z zespołów przepływa między nogami współwiczających i jak najszybciej ustawia się na przedzie swojego rzędu. przepływanie odbywa się „strumieniem” tzn. jeden za drugim. Wyścig wygrywa zespół, który pierwszy stanie w początkowym ustawieniu.

Uwaga: W zależności od potrzeb prowadzącego, może być jeden lub więcej zespołów.

Skaczące delfiny

Liczba uczestników – równa w zespołach.

Przybory - chorągiewki.



Autorzy: Dariusz Sitkowski, Mirosława Cieślicka, Błażej Stankiewicz

Przebieg gry

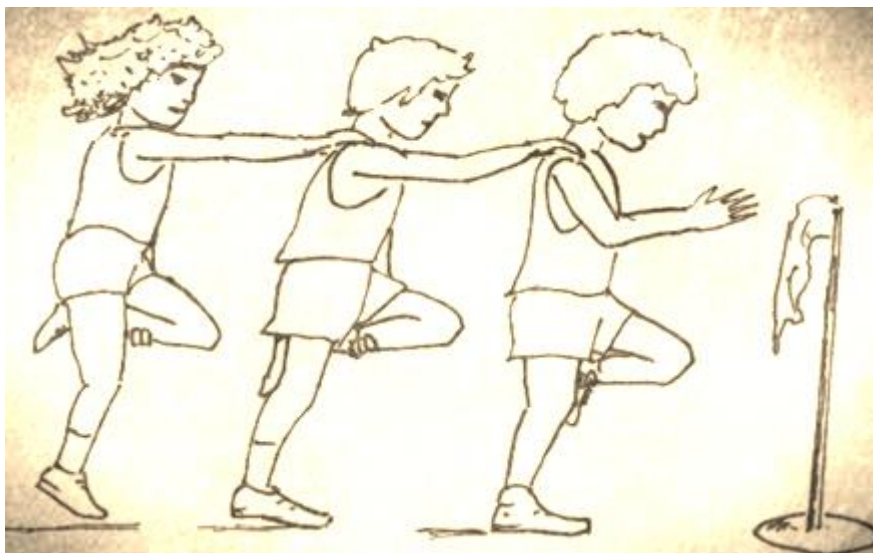
Po podzieleniu na równe zespoły dzieci ustawiają się w rzędach na linii startu. Na sygnał prowadzącego pierwsi gracze z rzędów ustawieni na linii startu, skaczą na prawej nodze do chorągiewki ustawionej w płytkiej wodzie, a powrót wykonują na lewej. W momencie powrotu dotykają wystawionej dłoni kolegi z drużyny. Wygrywa ten rząd, który pierwszy ukończy wyścig. Wyścig można przeprowadzić również skokami obunóż.

Uwaga: W zależności od potrzeb prowadzącego, może być jeden lub więcej zespołów.

Skaczące pstrągi

Liczba uczestników - równa w zespołach.

Przybory - chorągiewki.



Autorzy: Dariusz Sitkowski, Mirosława Cieślicka, Błażej Stankiewicz

Przebieg gry

Uczestnicy podzieleni na równe zespoły ustawiają się w rzędach przed linią startu w płytkiej wodzie. Prawą rękę kładą na barku kolegi z przodu, a drugą ręką chwytają zgiętą w kolanie lewą nogę. Zespoły skacząc na jednej nodze, okrążają chorągiewkę i wracają na linię startu. Wygrywa zespół, który pierwszy minie linię mety nie rozrywając się. W rewanżu uczestnicy skaczą na drugiej nodze. Skoki również można wykonywać obunóż z ramionami na barkach poprzednika.

Uwaga: W zależności od potrzeb prowadzącego, może być jeden lub więcej zespołów.

Ringo

Liczba uczestników - dowolna.

Przybory - ringo.



Autorzy: Dariusz Sitkowski, Mirosława Cieślicka, Błażej Stankiewicz

Przebieg gry

Uczestnicy zostają podzieleni na równe zespoły. Każdy zespół ustawia się w kole w wodzie do kolan. Na sygnał prowadzącego, podają ringo do swych najbliższych partnerów w zespole z prawej strony głośno wymieniając jego imię. Wygrywa zespół którego ringo pierwsze obiegnie wszystkich uczestników. Podania również wykonujemy lewą ręką.

Uwaga: W zależności od potrzeb prowadzącego, może być jeden lub więcej zespołów.

Meduza parzy

Liczba uczestników - dowolna parzysta.

Przybory – piłka, chorągiewki.



Autorzy: Dariusz Sitkowski, Mirosława Cieślicka, Błażej Stankiewicz

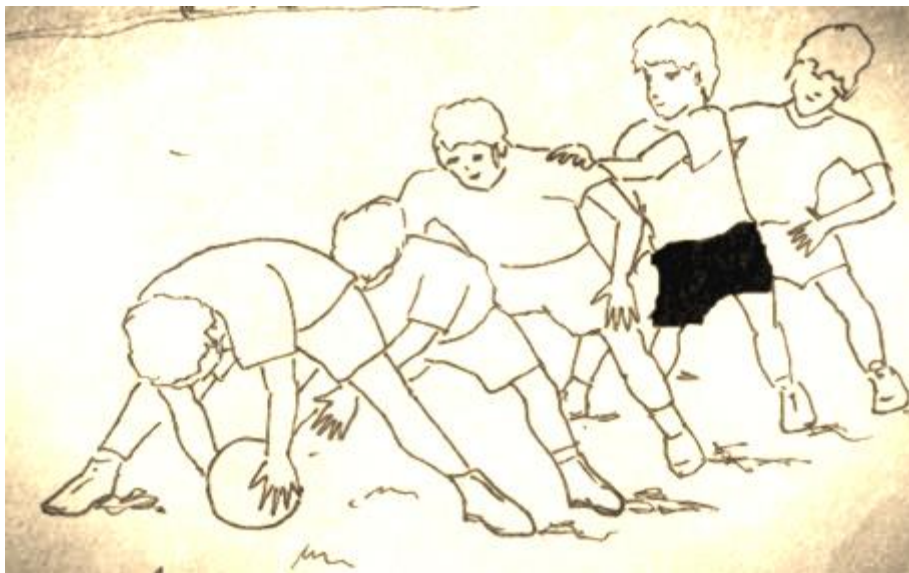
Przebieg gry

Uczestnicy zostają podzieleni na równe zespoły. Jedna drużyna staje na zewnątrz wyznaczonego chorągiewkami terenu zabawy w wodzie do kolan, druga wchodzi do wewnątrz. Na sygnał prowadzącego zespół zewnętrzny ma za zadanie najwięcej razy „skuć” kolegów w kole w określonym czasie. Prowadzący liczy punkty i mierzy czas. Po upływie wyznaczonego czasu następuje zmiana zespołów. Wygrywa zespół, który w określonym czasie więcej razy trafił piłką przeciwników.

Pilki w tunelu

Liczba uczestników - równa w zespołach.

Przybory – piłki.



Autorzy: Dariusz Sitkowski, Mirosława Cieślicka, Błażej Stankiewicz

Przebieg gry

Uczestnicy stoją ustawieni w rzędach w rozkroku w wodzie do pasa. Na sygnał prowadzącego pierwszy wykonuje skłon i podaje piłkę pomiędzy nogami do kolegi, ten z kolei podaje piłkę nad głowę dalej i tak na zmianę. Gdy piłka dojdzie do końca rzędu, ostatni skacze na jednej nodze do przodu swojego rzędu i staje na początku rozpoczynając podawanie piłki. Wygrywa zespół, który pierwszy powróci do początkowego ustawienia.

Uwaga: W zależności od potrzeb prowadzącego, może być jeden lub więcej zespołów.

Krokodyl

Liczba uczestników – równa w zespołach.

Przybory – piłka, chorągiewki



Autorzy: Dariusz Sitkowski, Mirosława Cieślicka, Błażej Stankiewicz

Przebieg gry

Uczestnicy zostają podzieleni na dwa zespoły, z których jeden znajduje się na zewnątrz koła wyznaczonego chorągiewkami w wodzie do kolan, drugi wchodzi do środka i tworzy „krokodyla”. Na sygnał prowadzącego, dzieci stojący na obwodzie koła mają za zadanie jak najczęściej trafić piłką ostatniego tzw. „ogon krokodyla”. Zespół tworzący „krokodyla” musi tak manewrować, aby nie dopuścić do skucia kolegi znajdującego się na końcu. Pierwsza osoba jest „głową krokodyla”, która może bronić rękoma swoją drużynę. Osoba skuta przez drużynę przeciwną biegnie na początek i staje się „głową krokodyla”. Wygrywa zespół, który w określonym czasie więcej razy trafił piłką ostatniego.

Rybacy

Liczba uczestników: dowolna.

Przybory – zbędne.



Autorzy: Dariusz Sitkowski, Mirosława Cieślicka, Błażej Stankiewicz

Przebieg zabawy

Wybieramy dwóch „rybaków”, którzy trzymając się za ręce chwytają pozostałych uczestników zabawy. Osoba złapana przez „rybaków” - dołącza do goniącej pary i tak sieć staje się coraz większa. Spośród osób, którzy nie zostali złapani prowadzący wyłania kolejną parę rybaków w powtórnej zabawie. Zabawę przeprowadzamy w wodzie do pasa.

Wąż morski

Liczba uczestników - równa w zespołach.

Przybory – chorągiewki.



Autorzy: Dariusz Sitkowski, Mirosława Cieślicka, Błażej Stankiewicz

Przebieg gry

Uczestnicy zostają podzieleni na równe zespoły ustawiają się w rzędach, trzymają za biodra kolegę z przodu. Na sygnał prowadzącego dzieci w rzędach biegną do chorągiewki i wracają na miejsce startu. Wygrywa drużyna, która jako pierwsza przybiegnie pierwsza na linię mety. Zabawę przeprowadzamy w wodzie do pasa.

Koniki morskie

Liczba uczestników - parzysta.

Przyrządy – zbędne.



Autorzy: Dariusz Sitkowski, Mirosława Cieślicka, Błażej Stankiewicz

Przebieg zabawy

Zabawa odbywa się w płytkiej wodzie. Uczestnicy dobierają się parami. Jedna osoba z pary wykonuje klęk prosty podparty, następnie kolega siada na biodrach klęczącego wyciąga ramiona w bok dla łatwiejszego utrzymania równowagi. Zadaniem klęczącego - „konika morskiego” - jest zrzucenie „jeźdźcy”. Wygrywa uczestnik zabawy, który utrzyma się najdłużej. Po określonym czasie następuje zmiana ról w parach. Prowadzący daje sygnał do rozpoczęcia zabawy oraz mierzy czas trwania rywalizacji.

Wulkany

Liczba uczestników - dowolna

Przybory - zbędne



Autorzy: Dariusz Sitkowski, Mirosława Cieślicka, Błażej Stankiewicz

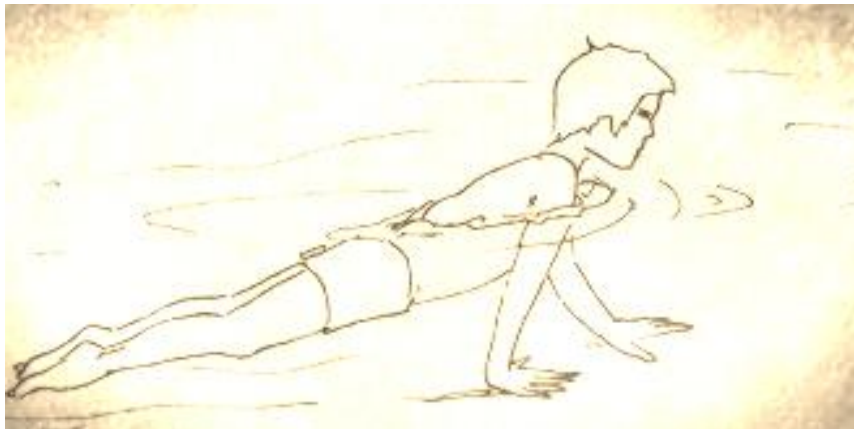
Przebieg zabawy

Uczestnicy zabawy siadają w wodzie w kilku kołach, opierając się rękoma za plecami o podłoże. Na znak prowadzącego zaczynają mocno uderzać nogami tak aby zrobić jak największy rozprysk wody. Zespół, któremu uda się zrobić większy „wulkan” zostaje zwycięzcą.

Żółwiki

Liczba uczestników - dowolna

Przybory - zbędne



Autorzy: Dariusz Sitkowski, Mirosława Cieślicka, Błażej Stankiewicz

Przebieg zabawy

Uczestnicy zabawy – „żółwiki”, ustawiają się w podporze przodem, tak aby głowę mieć nad powierzchnią wody. Na sygnał prowadzącego „żółwiki”, uczestnicy przy pomocy samych tylko rąk starają się dojść jak najszybciej do linii mety. Wygrywa najszybszy „żółwik”.

Pelikan i rybki

Liczba uczestników - dowolna

Przybory - zbędne



Autorzy: Dariusz Sitkowski, Mirosława Cieślicka, Błażej Stankiewicz

Przebieg zabawy

Prowadzący wyznacza jednego uczestnika zabawy, który jest „pelikanem” łowiącym „rybki” czyli pozostałych uczestników. Zagrożona złowieniem „rybka” może obronić się przed „pelikanem” schowaniem się pod wodę. Złapana „rybka” staje się „pelikanem”. Zwycięzcą jest „rybka”, która nie dała się złapać.

Uwaga: „Pelikanowi” nie wolno stać przy zanurzonej „rybce”.

Pojedynek piratów

Liczba uczestników - parzysta, równa w zespołach.

Przybory – zbędne.



Autorzy: Dariusz Sitkowski, Mirosława Cieślicka, Błażej Stankiewicz

Przebieg gry

Uczestnicy dobierają się parami o jednakowych warunkach fizycznych w wodzie do pasa. Jeden jest „okrętem”, a drugi to „piratem”. Na znak prowadzącego odbywa się „pojedynek piratów”. „Pirat” zepchnięty z „okrętu” przez przeciwnika przegrywa, tracąc punkt. W rewanżu następuje zmiana „piratów” z „okrętami”.

Falochron

Liczba uczestników - parzysta.

Przybory - zbędne.



Autorzy: Dariusz Sitkowski, Mirosława Cieślicka, Błażej Stankiewicz

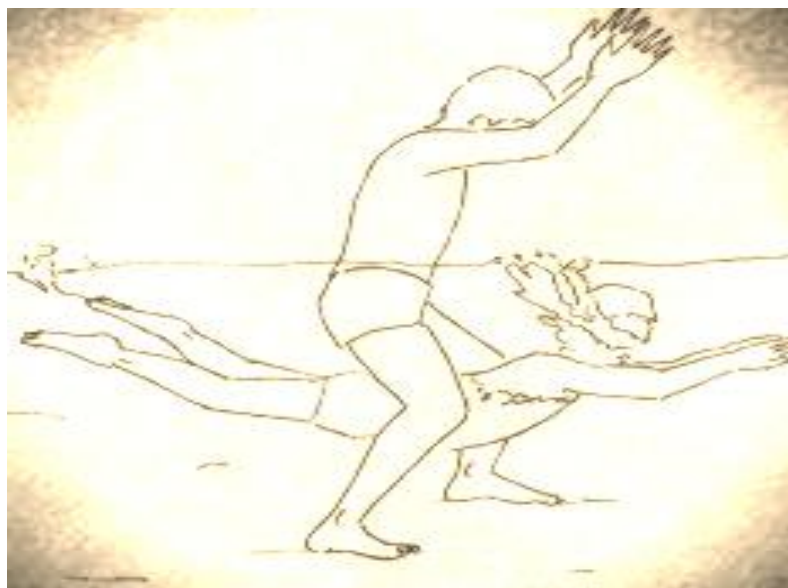
Przebieg gry

Uczestnicy jednego szeregu wchodzą pomiędzy uczestników drugiego szeregu i chwytają mocno pod ręce tworząc „falochron”. Drużyny są zwrócone w przeciwnych kierunkach. Wygrywa zespół, który po sygnale prowadzącego przepchnie zespół przeciwny za wyznaczoną wcześniej linię mety. Zabawa odbywa się w wodzie do kolan. Należy zwrócić uwagę aby zespoły były wyrównane pod względem siły.

Perkoz

Liczba uczestników – dowolna parzysta

Przybory - zbędne



Autorzy: Dariusz Sitkowski, Mirosława Cieślicka, Błażej Stankiewicz

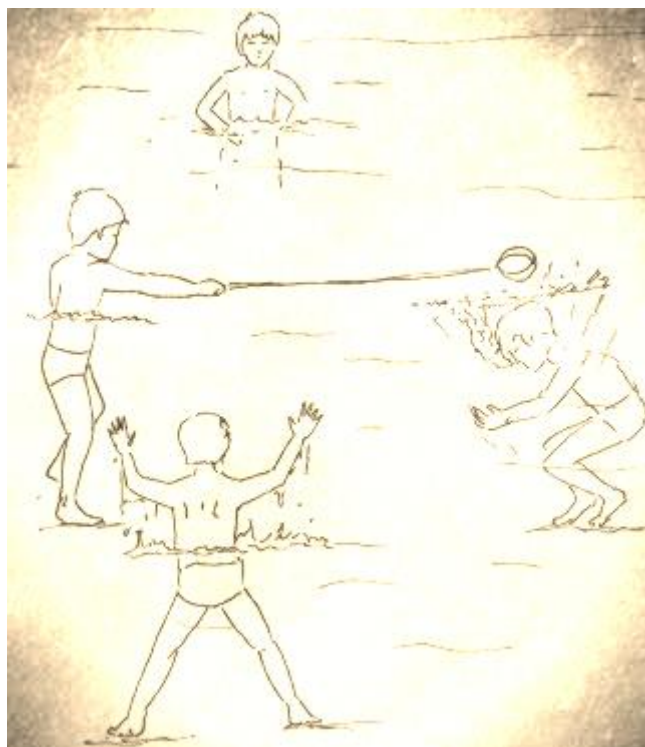
Przebieg gry

Uczestnicy ustawiają się w dwuszeregu. Pierwszy szereg staje w rozkroku. Na sygnał prowadzącego uczestnik stojący z tyłu nurkuje i stara się przepłynąć pomiędzy nogami kolegi. Po wypłynięciu staje w rozkroku i partner przepływa pomiędzy jego nogami itd. Wygrywa para „perkozów”, która prędzej dotrze do wyznaczonego miejsca.

Koło młyńskie

Liczba uczestników – dowolna

Przybory – sznurek z przymocowaną na końcu ringo



Autorzy: Dariusz Sitkowski, Mirosława Cieślicka, Błażej Stankiewicz

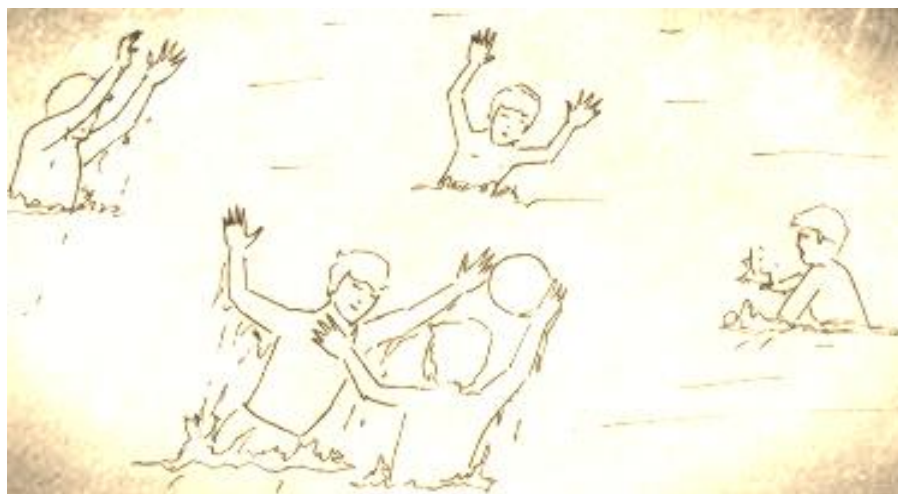
Przebieg zabawy

Uczestnicy ustawiają się w kole w wodzie do pasa. Jeden z uczestników zabawy jest „młynarzem” staje w środku koła i rozkręca „koło młyńskie”. Aby uchronić się przed „kołem młyńskim” należy schować się pod wodę. Uczestnik dotknięty kołem młyńskim” zamienia się miejscami z „młynarzem”. Wygrywają uczestnicy, którzy nie zostali trafieni przez „koło młyńskie”.

Bądź sprytny

Liczba uczestników - dowolna.

Przybory – piłki.



Autorzy: Dariusz Sitkowski, Mirosława Cieślicka, Błażej Stankiewicz

Przebieg zabawy

Wszyscy uczestnicy zabawy tworzą koło, wewnątrz którego znajduje się wyznaczony przez prowadzącego jeden z uczestników zabawy z uczestników, którego zadaniem jest przechwycenie podawanej piłki. Gdy jej dotknie, następuje zmiana ról. Osoba, która się do tego „przyczyniła” zmienia środkowego. Zabawa toczy się w wodzie do pasa.

Szybkie holowanie

Liczba uczestników - dowolna.

Przybory – piłki.



Autorzy: Dariusz Sitkowski, Mirosława Cieślicka, Błażej Stankiewicz

Przebieg gry

Uczestnicy zostają podzieleni na równe zespoły i stają w rzędach. Przed każdym zespołem leży na wodzie piłka. Na znak prowadzącego pierwsi z zespołów popychają piłkę głową starając się jak najszybciej dotrzeć na wyznaczonego punktu, po osiągnięciu którego, podaje piłkę do kolegi z zespołu. Wygrywa zespół, który najszybciej wykona zadanie. . Zabawa toczy się w wodzie do pasa.

Kto dłużej

Liczba uczestników - dowolna.

Przybory – piłki.



Autorzy: Dariusz Sitkowski, Mirosława Cieślicka, Błażej Stankiewicz

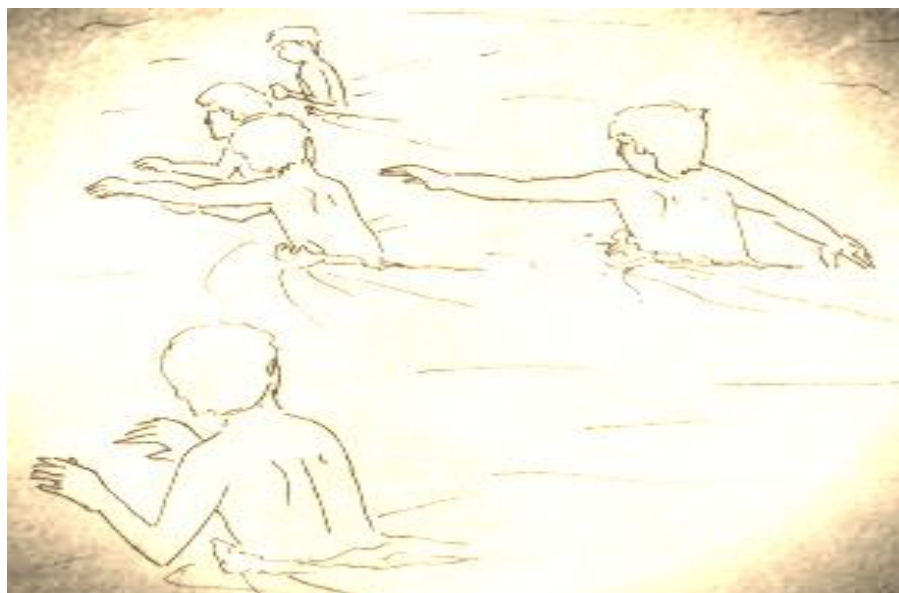
Przebieg gry

Uczestnicy stojąc w wodzie do pasa i tworzą dwa koła, Zadaniem każdej drużyny jest odbijanie piłki jak najdłużej, aby nie spadła do wody. Jeśli zespołowi piłka spadnie do wody, zespół przeciwny otrzymuje punkt. Wygrywa zespół, który zgromadzi większą ilość punktów. Dla utrudnienia można wprowadzić do gry dwie piłki w każdej drużynie.

Rekin i makrele

Liczba uczestników - dowolna.

Przybory – zbędne.



Autorzy: Dariusz Sitkowski, Mirosława Cieślicka, Błażej Stankiewicz

Przebieg gry

Wszyscy uczestnicy zabawy – „makrele” ustawiają się w szeregu. Wyznaczony przez prowadzącego jeden uczestnik z grupy jest „rekinem” i zajmuje miejsce w odległości określonej przez prowadzącego za „makrelami”. Na sygnał prowadzącego „rekin” goni „makrele”. Złapane „makrele” stają się „rekinami”. Wygrywa „makrele”, która została złapana jako ostatnia.

Ratownicy

Liczba uczestników – podzielna przez trzy.

Przybory – zbędne.



Autorzy: Dariusz Sitkowski, Mirosława Cieślicka, Błażej Stankiewicz

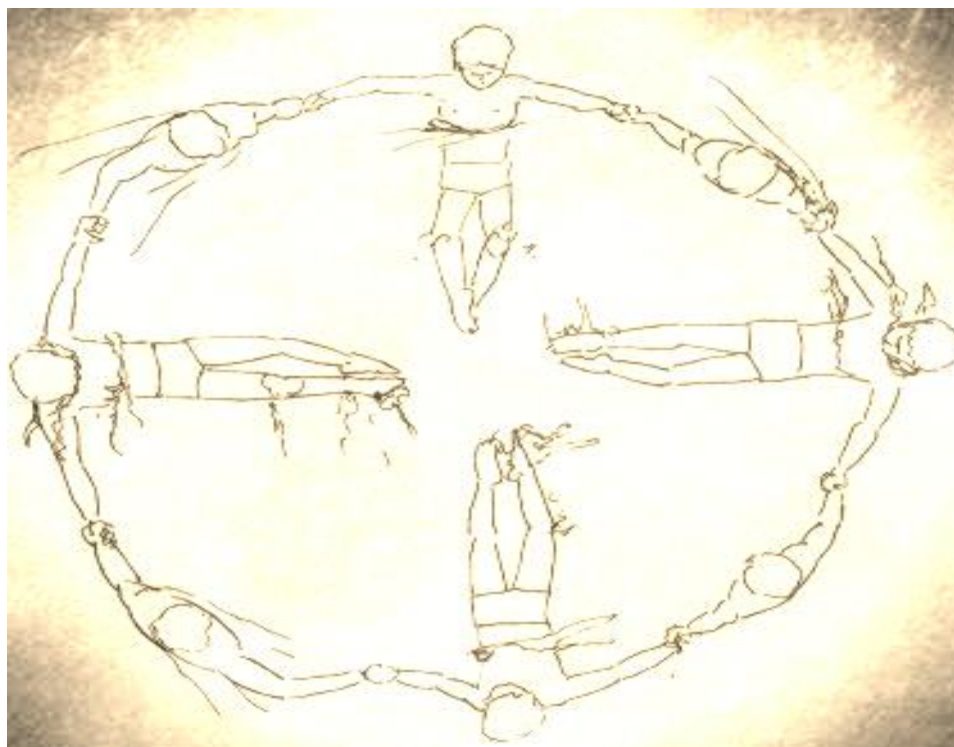
Przebieg gry

Uczestnicy zabawy dobierają się w zespoły trzy – osobowe i stają na linii. Jeden z uczestników kładzie się na plecach a dwóch pozostałych trzyma go za ręce. Na sygnał prowadzącego, uczestnicy ciągnąc za ręce kolegę, starają się jak najszybciej dotrzeć do wyznaczonego miejsca, gdzie następuje zamiana ról. Osoba, która leży na plecach w trakcie wyścigu mocno pracują nogami. Zwyciężają „ratownicy”, którzy najszybciej wykonają zadanie. W kolejnym wyścigu osoba holowana leży na brzuch i pracuje nogami.

Ruchoma fontanna

Liczba uczestników – dowolna, parzysta w zespole.

Przybory – zbędne.



Autorzy: Dariusz Sitkowski, Mirosława Cieślicka, Błażej Stankiewicz

Przebieg gry

Uczestnicy stojąc w wodzie tworzą dwa koła i trzymają się mocno za ręce. Co drugi uczestnik kładzie się z wyprostowanymi do środka koła i zaczyna pracować nogami mocno wyrzucając wodę w górę. Na jeden sygnał prowadzącego, stojący uczestnicy zaczynają przemieszczać się po kole a na dwa sygnały następuje zmiana w ustawieniu.

Zatopione skarby

Liczba uczestników – dowolna.

Przybory – ringo zatapialne.



Autorzy: Dariusz Sitkowski, Mirosława Cieślicka, Błażej Stankiewicz

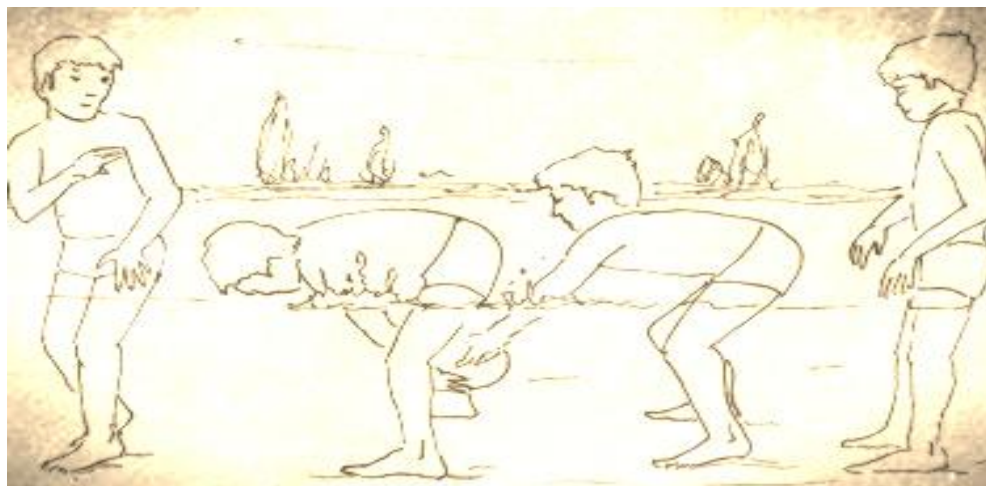
Przebieg zabawy

Uczestnicy stojąc w wodzie w wyznaczonym miejscu. Prowadzący wrzuca do wody zatapialne przedmioty. Na sygnał prowadzącego uczestnicy schodzą pod wodę celem wyłowienia „zatopionych skarbów”. Uczestnik, który wyłowił najwięcej razy „zatopiony skarb” jest zwycięzcą.

Transport wodny

Liczba uczestników – dowolna parzysta

Przybory – piłki.



Autorzy: Dariusz Sitkowski, Mirosława Cieślicka, Błażej Stankiewicz

Przebieg gry

Uczestnicy stają w rozkroku w dwóch rzędach. Pierwsi zawodnicy posiadają piłki, które na sygnał starają się pod wodą przekazać następnemu uczestnikowi. Kiedy piłka zostanie przekazana ostatniemu, ten trzymając piłkę w rękach i płynie na brzuchu do początku rzędu, następnie ustawia się i podaje piłkę koledze. Zabawa trwa do momentu, kiedy wszyscy uczestnicy wykonają zadanie. Zwycięstwo odnosi zespół, który szybciej i poprawnie wykona zadanie.

Zatapiane bojki

Liczba uczestników – dowolna, równa w zespołach.

Przybory – makarony.



Autorzy: Dariusz Sitkowski, Mirosława Cieślicka, Błażej Stankiewicz

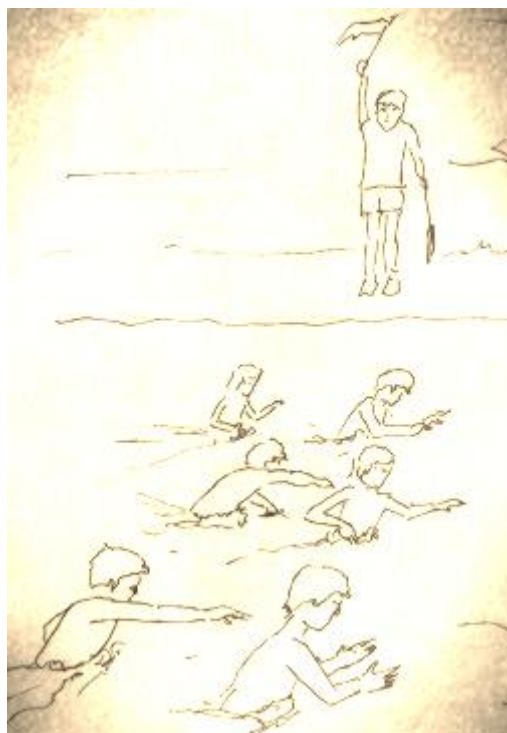
Przebieg gry

Uczestnicy ustawieni w kilku rzędach. Pierwsze osoby z każdego zespołu trzymają makarony ułożone na wodzie. Na sygnał prowadzącego biegną wzdłuż rzędu prowadząc makarony po powierzchni wody. Koledzy z drużyny ustawieni w rzędzie gdy zbliża się do nich osoba z makaronem, muszą zrobić przysiad pod wodą i wypuszczać powietrze, po czym wynurzają się. Po dobiegnięciu na koniec rzędu, makaron musi być przekazany do pierwszego z rzędu i który wykonuje to samo zadanie. zadania. Zwycięstwo odnosi zespół, który szybciej i poprawnie wykona zadanie.

Manewry na morzu

Liczba uczestników – dowolna.

Przybory – dwie chorągiewki (różne kolory).



Autorzy: Dariusz Sitkowski, Mirosława Cieślicka, Błażej Stankiewicz

Przebieg gry

Uczestnicy stoją w wodzie do pasa tworzą do siebie w dwóch szeregach każdy szereg oznaczony jest kolorem. Odległość między szeregami powinna wynosić 10-15m. Na sygnał prowadzącego zespół, którego chorągiewka jest w górze goni drużynę przeciwną. O zwycięstwie decyduje ilość złapanych uciekinierów. Należy ustalić kolory chorągiewek przyporządkowane do drużyn oraz wyznaczyć linię startu i mety.

Drwale

Liczba uczestników – dowolna, parzysta.

Przybory – zbędne.



Autorzy: Dariusz Sitkowski, Mirosława Cieślicka, Błażej Stankiewicz

Przebieg gry

Uczestnicy stają w parach i opierają się plecami o siebie z chwytem pod rękę. Na sygnał prowadzącego, jedna osoba z pary wykonuje skłon w przód dźwigając partnera na plecach. Pary wykonują skłon na przemian. Wygrywa para, która w określonym czasie zrobi najwięcej powtórzeń i wykona poprawnie zadanie. Uwaga: osoby w parach muszą być podobnej budowy ciała.

Piraci i żeglarze

Liczba uczestników – dowolna.

Przybory – piłka.



Autorzy: Dariusz Sitkowski, Mirosława Cieślicka, Błażej Stankiewicz

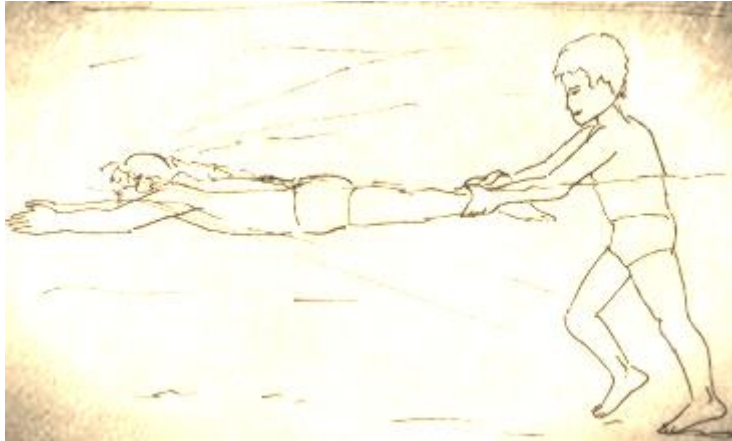
Przebieg gry

Uczestnicy zostają podzieleni na dwa zespoły. Jeden tworzy koło to „piraci” i otrzymuje piłkę, drugi zespół to „żeglarze”, którzy ustawiają się wewnątrz koła. Na sygnał prowadzącego „piraci” starają się zatopić „żeglarzy” poprzez trafienie piłką. „żeglarze bronią się przed zatopieniem chowając pod wodę lub przechwytyjąc piłkę. W momencie gdy zespół przechwyci piłkę następuje zamiana ról. Wygrywa zespół, który odnotował więcej trafień.

Kusza

Liczba uczestników – dowolna, parzysta.

Przybory – zbędne.



Autorzy: Dariusz Sitkowski, Mirosława Cieślicka, Błażej Stankiewicz

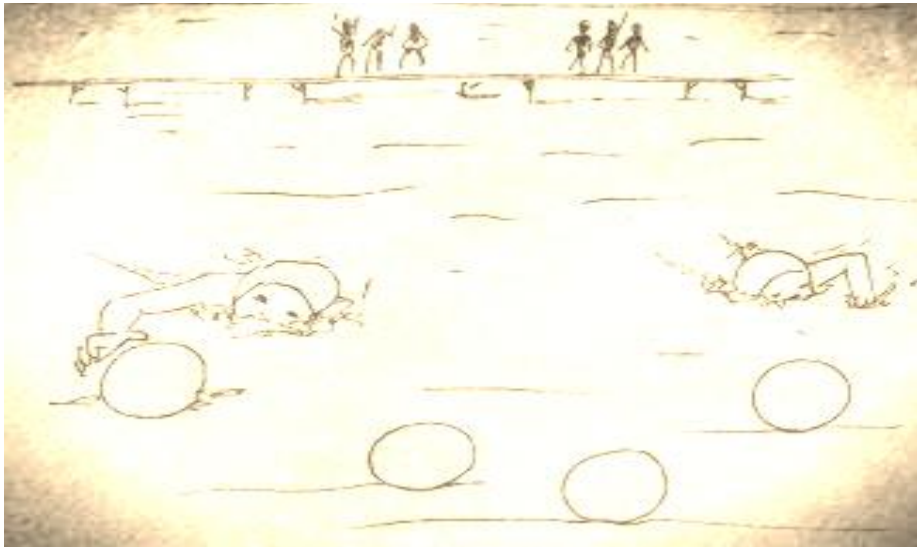
Przebieg zabawy

Uczestnicy stają w parach na wyznaczonym miejscu. Jedna osoba w parze kładą się pierniach na wodzie z rękoma wyprostowanymi w przód (ciało usztywnione), kolega chwytą go nogi i wypycha jak najmocniej w przód. Wygrywa „kusza”, która najdalej została wystrzelona.

Pływające skarby

Liczba uczestników – równa w zespołach

Przybory – przedmioty pływające utrzymujące się na wodzie.



Autorzy: Dariusz Sitkowski, Mirosława Cieślicka, Błażej Stankiewicz

Przebieg zabawy

Na wodzie w odległości od 10-15m od zespołów leżą „pływające skarby”. Uczestnicy ustawieni w kilku rzędach w wodzie do pasa. Na sygnał prowadzącego zaczynają się „połowy”. Pierwsze osoby z każdego zespołu płyną dowolnym stylem i starają się złowić upatrzone „skarby” i przyholować ją jak najszybciej do swojego rzędu. Po każdym doholowaniu zdobyczy ustawia się w swoim zespole i startuje kolejna osoba. Zwycięża ten zespół, doholuje najwięcej „skarbów”.

Podwodne budowle

Liczba uczestników – dowolna

Przybory – gumowe przedmioty zatapialne, ringo, krążki hokejowe i inne.



Autorzy: Dariusz Sitkowski, Mirosława Cieślicka, Błażej Stankiewicz

Przebieg zabawy

Uczestnicy zabawy ustawieni w kilku rzędach w wodzie do pasa, każdy otrzymuje ringo. Na sygnał prowadzącego uczestnik musi dopłynąć w dowolny sposób do wyznaczonego bojką miejsca i ułożyć na dnie ringo i jak najszybciej stara się dopłynąć do swojego rzędu. Kolejny zawodnik startuje w momencie gdy kolega, który zakończył zadanie dotknie go w ramię. Prowadzący wskazuje zwycięzców - osoby, która najdokładniej i najszybciej wykonały zadanie.

Latające rybki

Liczba uczestników – dowolna

Przybory – przedmioty pływające utrzymujące się na wodzie.



Autorzy: Dariusz Sitkowski, Mirosława Cieślicka, Błażej Stankiewicz

Przebieg zabawy

Na sygnał prowadzącego „latające rybki” uczestnicy zabawy wykonują przeskoki przez przybory leżące na wodzie. Dzieci starają się jak najmocniej wybić od dna żeby przeskoczyć przeszkodę. Po wykonaniu skoku należy schować się pod wodę. Zwycięża najefektowniejsza „latająca rybka”.

Skaczące lososie

Liczba uczestników – 10-14 osób.

Przybory – obręcze gimnastyczne



Autorzy: Dariusz Sitkowski, Mirosława Cieślicka, Błażej Stankiewicz

Przebieg zabawy

Część uczestników zabaw trzyma w rękach obręcz gimnastyczną i tworzy koło, ustawiając się twarzą do zewnątrz w wodzie do pasa. Trzymane obręcze gimnastyczne są do połowy zanurzone w wodzie. Reszta uczestników stoi na obwodzie koła utworzonego z obręczy (pomiędzy obręczami). Na sygnał, uczestnicy kolejno odbijają się od dna i wykonują przeskok przez środek obręczy. Skoki wykonywane są przez wszystkie obręcze. Na sygnał prowadzącego następuje zmiana uczniów trzymających obręcze.

Poławiacze krabów

Liczba uczestników – dowolna

Przybory – przedmioty zatapialne.



Autorzy: Dariusz Sitkowski, Mirosława Cieślicka, Błażej Stankiewicz

Przebieg zabawy

Uczestnicy ustawiają się w luźnej gromadce. Na sygnał prowadzącego „wyławiamy kraby” zanurzają się i starają wyłowić jak najwięcej „krabów” następnie zanoszą je na wyznaczone miejsce. Zwycięża uczestnik, który wyłowił najwięcej „krabów”.

Podwodne jaskinie

Liczba uczestników – równa w zastępach

Przybory – obręcze gimnastyczne



Autorzy: Dariusz Sitkowski, Mirosława Cieślicka, Błażej Stankiewicz

Przebieg gry

Uczestnicy zabawy ustawieni w dwóch rzędach w wodzie do pasa. Dwóch uczestników z każdego rzędu w odległości 5 metrów od swojej drużyny trzyma obręcze gimnastyczne oparte na dnie, pozostali, na sygnał prowadzącego pierwsza osoba z rzędu musi dowolnym sposobem dopłynąć do obręczy następnie zanurkować i przejść przez obręcz. Następnie jak najszybciej w dowolny sposób wrócić do swojego rzędu. Podczas przechodzenia uczestnicy mają otwarte oczy i wykonują wydech powietrza do wody. Prowadzący wskazuje zwycięską drużynę, która najdokładniej i najszybciej wykonała zadanie.

Lilie wodne

Liczba uczestników – dowolna

Przybory – przedmioty pływające utrzymujące się na wodzie.



Autorzy: Dariusz Sitkowski, Mirosława Cieślicka, Błażej Stankiewicz

Przebieg zabawy

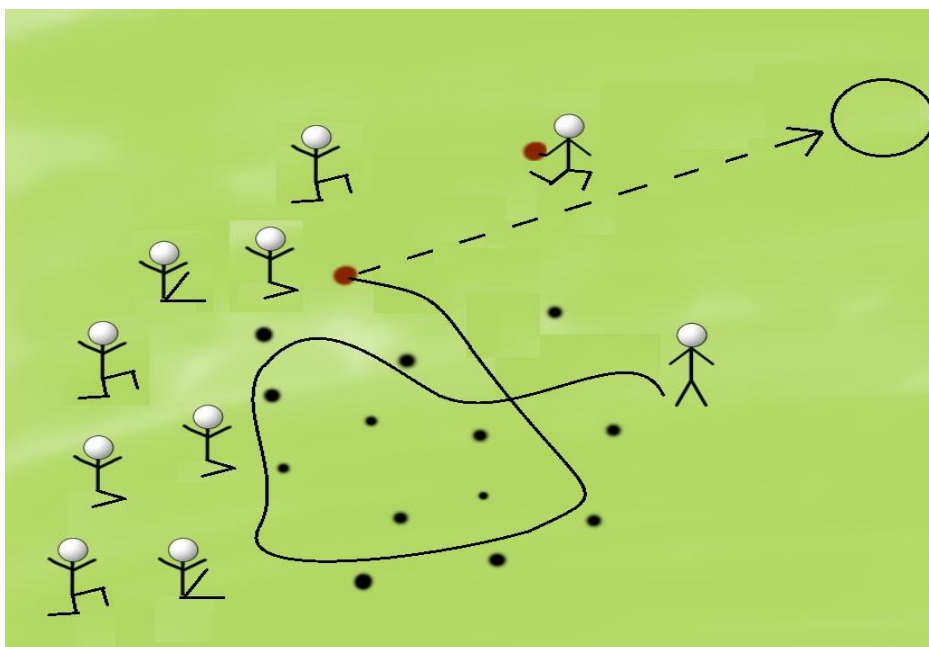
Uczestnicy zabawy ustawieni są w wyznaczonej części kąpieliska. Na wodzie unoszą się pływające zabawki- „lilie wodne”, których jest o jedną sztukę mniej niż uczestników zabawy. Na sygnał prowadzącego zbieramy „lilie” każdy stara się pochwycić jeden przedmiot. Osoba dla której zabrakło „lilii” wychodzi na brzeg. Wyciągamy również z wody jeden przybór i zabawa rozpoczyna się na nowo. Zabawa toczy się aż do momentu, gdy na wodzie zostanie tylko jeden pływający „lilia”. Zwycięża osoba, która jako pierwsza wyłowi ostatnią” lilię”.

5. ZABAWY BIEŻNE

Lisek chytrusek

Liczba uczestników - dowolna.

Przybory – szarfa, woreczek.



Autorzy: Dariusz Sitkowski, Mirosława Cieślicka, Błażej Stankiewicz

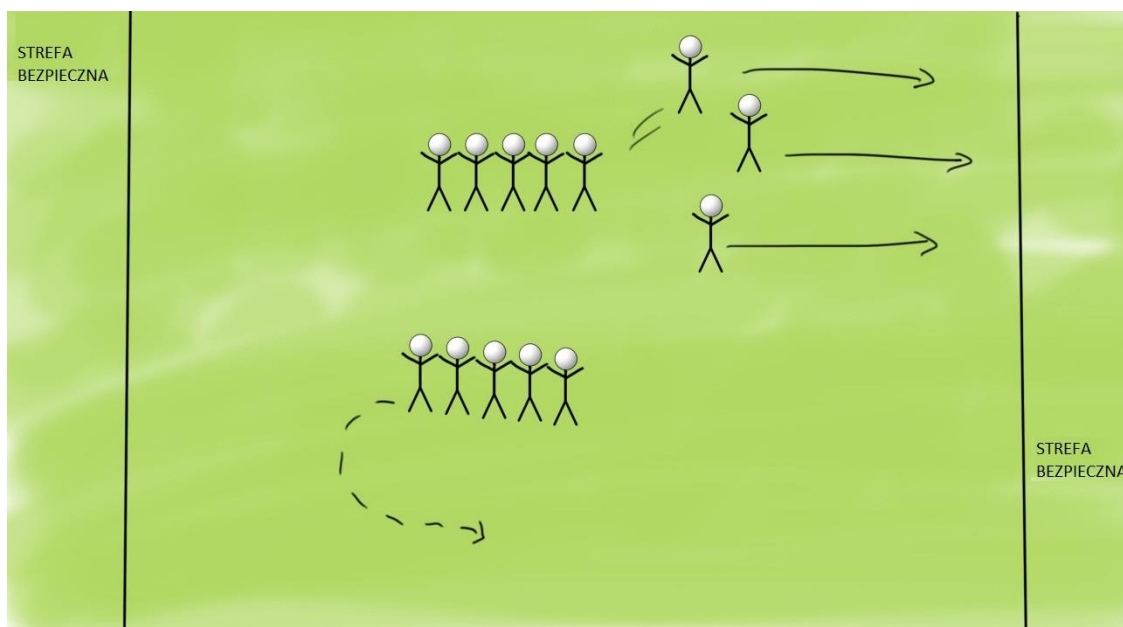
Przebieg zabawy

Wszyscy uczestnicy w pozycji przysiadu podpartego w luźnej rozsypce. Jeden z uczestników zabawy (lisek chytrusek) poszukuje „jajka” (woreczka lub piłeczki) ukrytego przez resztę grupy wśród innych przyborów. O miejscu jego znajdowania się decyduje siła gdakania uczestników. Im głośniejsze tym bliżej jajka znajduje się „lisek”. W momencie kiedy znajduje swój skarb biegnie jak najszybciej do miejsca wyznaczonego szarfą „lisiej nory”, natomiast kury starają się go złapać. Lis wygrywa jeżeli zdąży uciec przed kurami, jeżeli nie kura, która pierwsza złapała lisa zajmuje jego miejsce.

Rekin

Liczba uczestników – dowolna, najlepiej parzysta.

Przybory - zbędne.



Autorzy: Dariusz Sitkowski, Mirosława Cieślicka, Błażej Stankiewicz

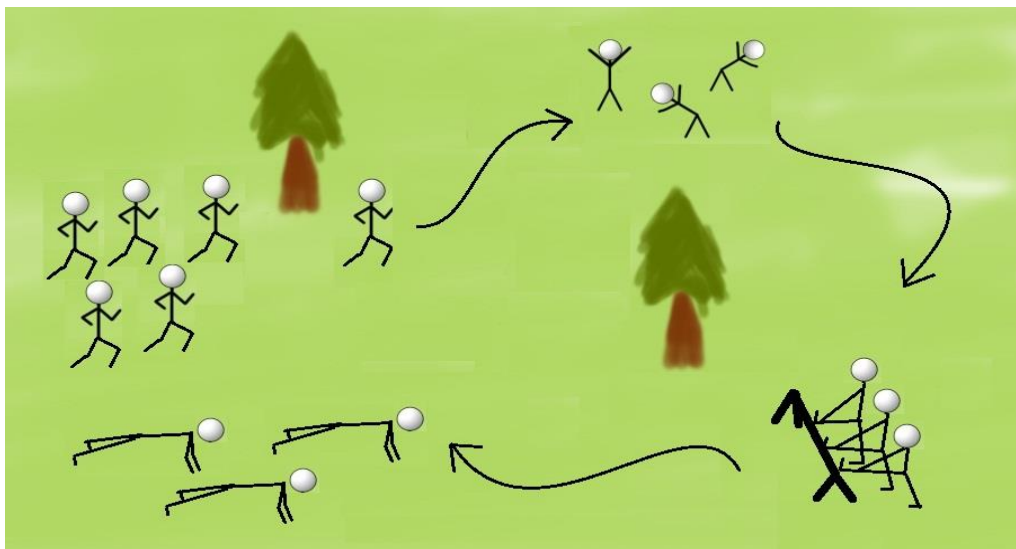
Przebieg zabawy

Ćwiczący tworzą dwa zespoły i trzymając się za ręce biegają bardzo powoli w dowolnym kierunku. Na hasło rekin puszczają się i uciekają do bezpiecznej strefy wyznaczonej wcześniej przez prowadzącego i ponownie tworzą ławicę, zespół, który zrobi to szybciej wygrywa.

Bieg za liderem

Liczba uczestników - dowolna.

Przybory – zbędne.



Autorzy: Dariusz Sitkowski, Mirosława Cieślicka, Błażej Stankiewicz

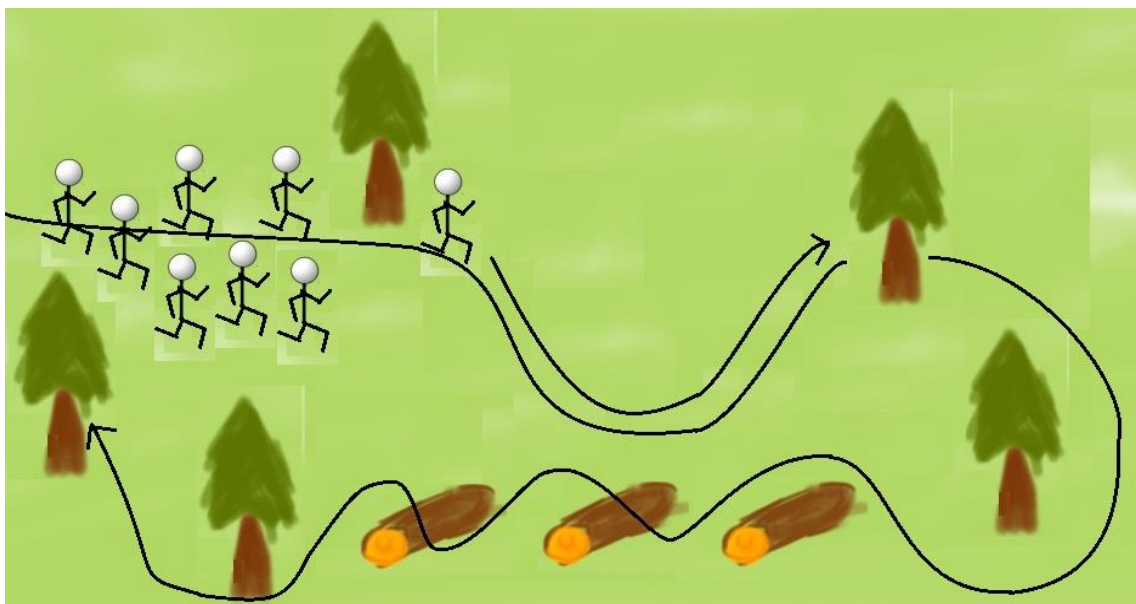
Przebieg zabawy

Nauczyciel/uczeń-lider powadzi grupę poruszając się w tempie umożliwiającym kontynuowanie biegu przez wszystkich uczestników. Co kilka minut zatrzymuje się a przerwę przeznacza na ćwiczenia rozciągające i kształtujące.

Zwinny lider

Liczba uczestników - dowolna.

Przybory – zbędne.



Autorzy: Dariusz Sitkowski, Mirosława Cieślicka, Błażej Stankiewicz

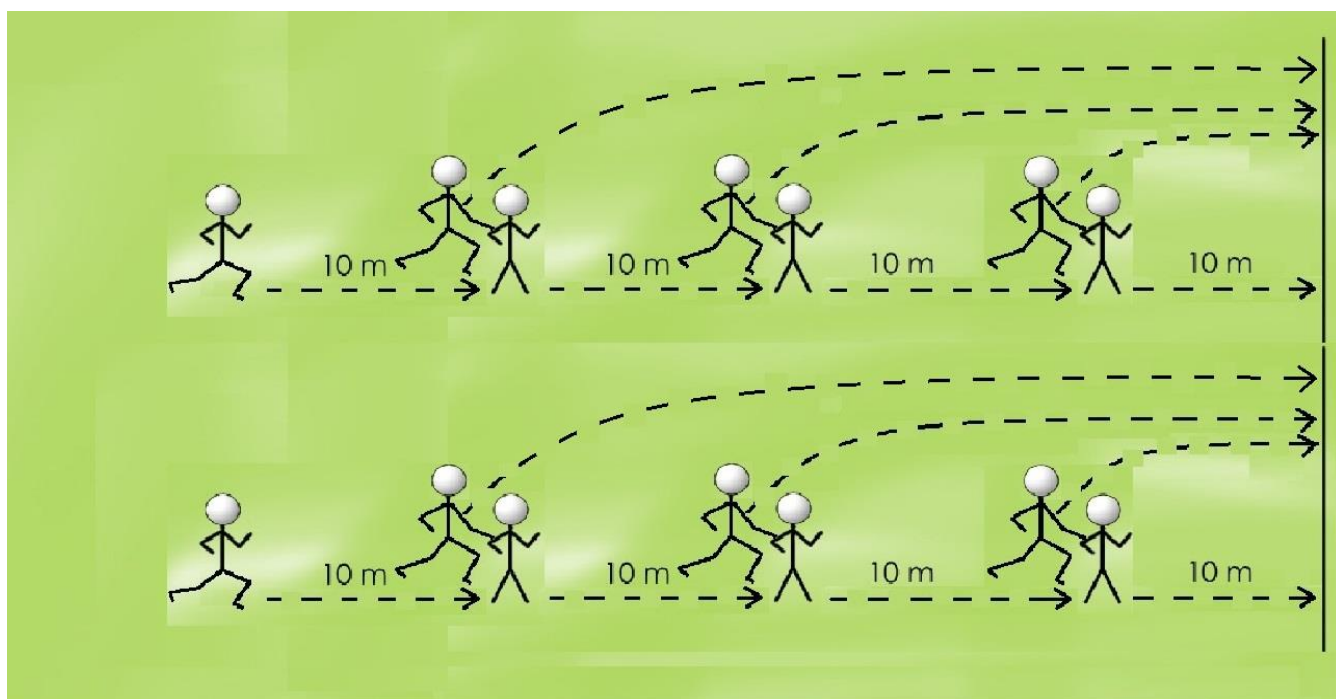
Przebieg zabawy

Nauczyciel/uczeń prowadząc grupę wykorzystuje ukształtowanie terenu oraz naturalne przeszkody do wykonywania ćwiczeń dodatkowych np. podbieg, zbieg, przyspieszenie, skok nad przeszkodą, slalom między drzewami, itp., liderzy powinni się zmieniać co 1-2 min.

Sztafeta lawinowa

Liczba uczestników – równa w zespołach.

Przybory – brak.



Autorzy: Dariusz Sitkowski, Mirosława Cieślicka, Błażej Stankiewicz

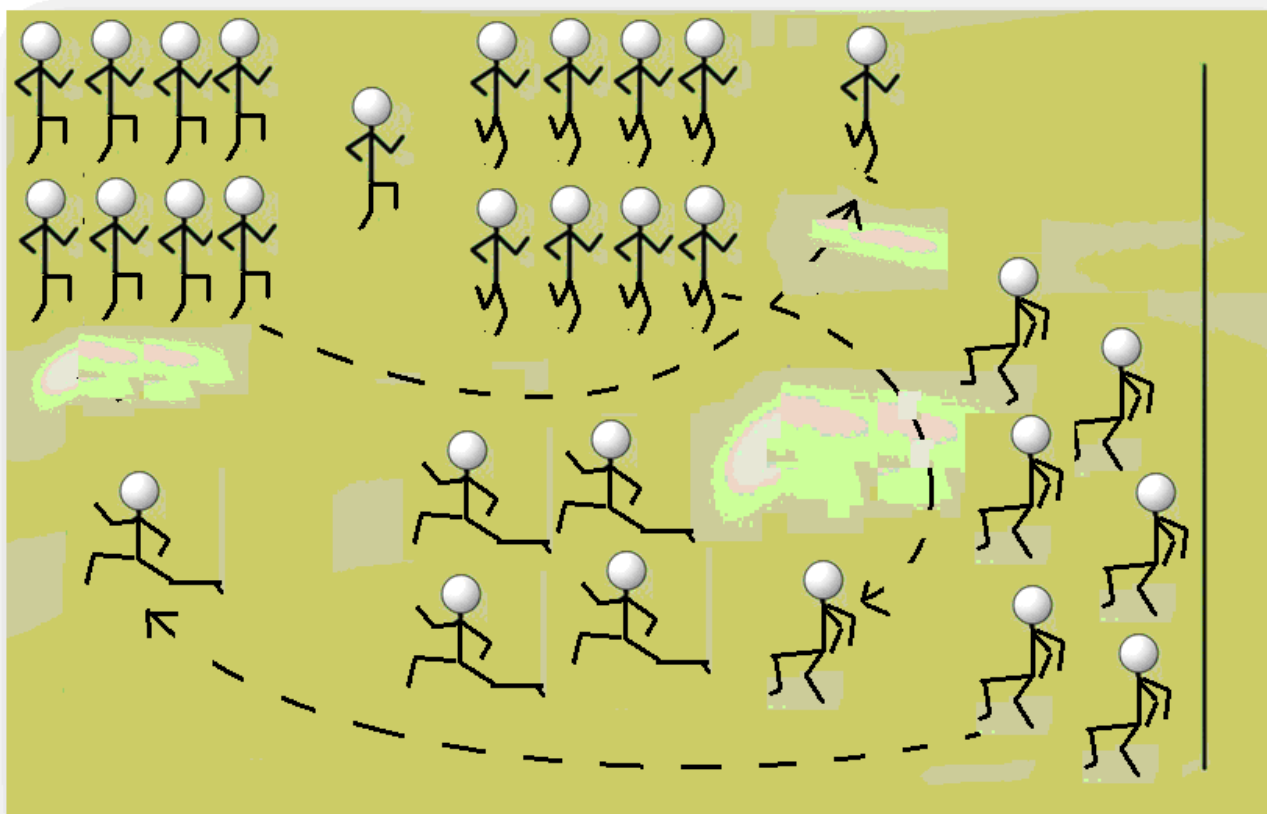
Przebieg zabawy

Uczestnicy ustawiają się w rzędach, oddaleni od siebie w odległości 10m. Na sygnał pierwszy biegnie i w biegu dotyka drugiego kontynuując bieg na linię końcową, która znajduje się 10-20m za ostatnim z rzędu. Każdy dotknięty uruchamia kolejną osobę przed sobą i biegnie zgodnie z kierunkiem lawiny. Wygrywa drużyna, która szybciej ustawi się w rzędzie na linii końcowej. Wyścigi są powtarzane a uczestnicy zmieniają miejsce w rzędzie tak aby biegały na różnych odcinkach.

Papugi

Liczba uczestników – dowolna.

Przybory – brak.



Autorzy: Dariusz Sitkowski, Mirosława Cieślicka, Błażej Stankiewicz

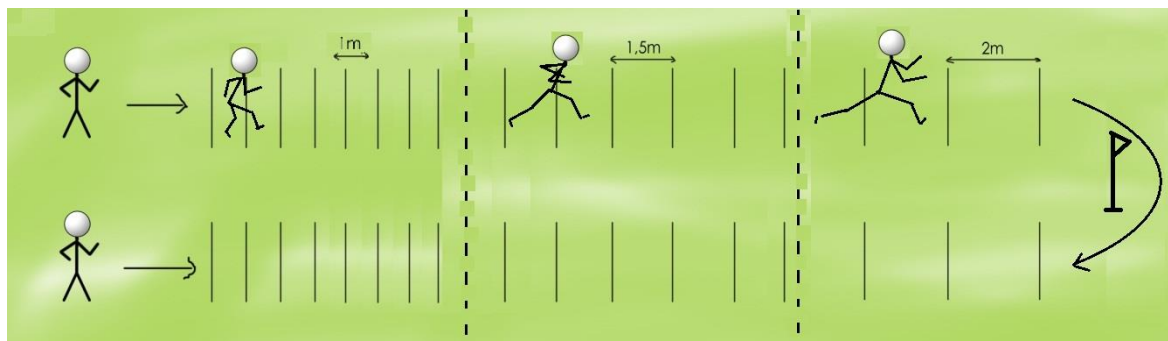
Przebieg zabawy

Uczestnicy jako „papugi” ustawieni dowolnie, przed grupą prowadzący, który wykonuje jedno ćwiczenie powtarzane przez resztę uczestników. Co kilkanaście sekund na sygnał prowadzącego wyznaczona osoba zamienia się miejscem z prowadzącym, który po zmianie dołącza do grupy.

Wyścig zmiennym krokiem

Liczba uczestników – dowolna lub równa w zespołach.

Przybory – znaczniki lub szarfy, patyki itp.

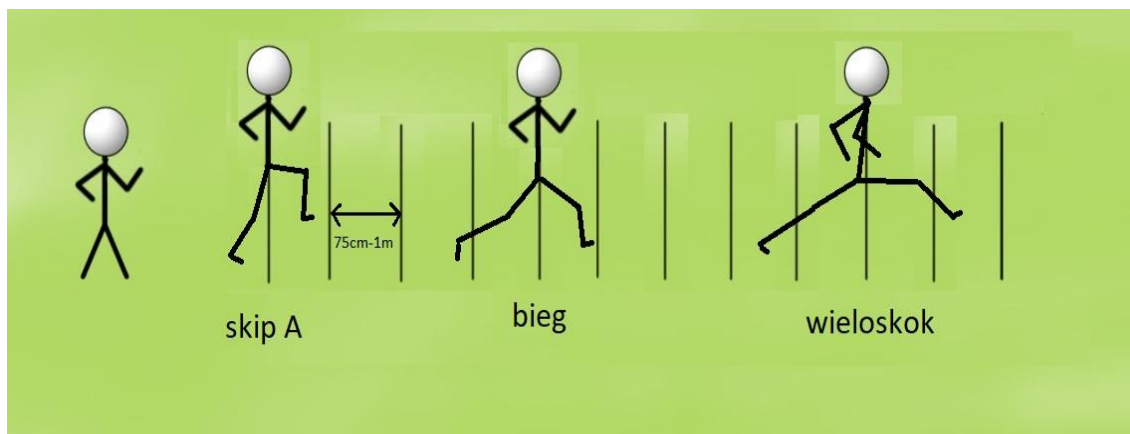


Autorzy: Dariusz Sitkowski, Mirosława Cieślicka, Błażej Stankiewicz

Przebieg zabawy

Uczestnicy ustawiają się w rzędzie lub rzędach przed linią oznaczającą początek toru. Na sygnał rozpoczynają bieg, skoki lub inne zadania wyznaczone przez prowadzącego. Zadaniem każdego uczestnika jest postawić jeden krok pomiędzy kolejnymi znacznikami. Znaczniki ustawione są w różnych odległościach od siebie. Zaleca się by z początku były to odstępy mniejsze, które zwiększają się wraz ze wzrostem prędkości przemieszczania się. Na przykład 10 znaczników ustawionych co 1m, następnie co 1,5m, aż do znaczników ustawionych na odległość wymuszającą wieloskok. Zabawa może odbywać się również w formie rywalizacji co wymagać będzie ustawienia dwóch takich samych torów. Ciekawą odmianę stanowi również pokonanie toru tam i z powrotem.

Skip, bieg, wieloskok



Autorzy: Dariusz Sitkowski, Mirosława Cieślicka, Błażej Stankiewicz

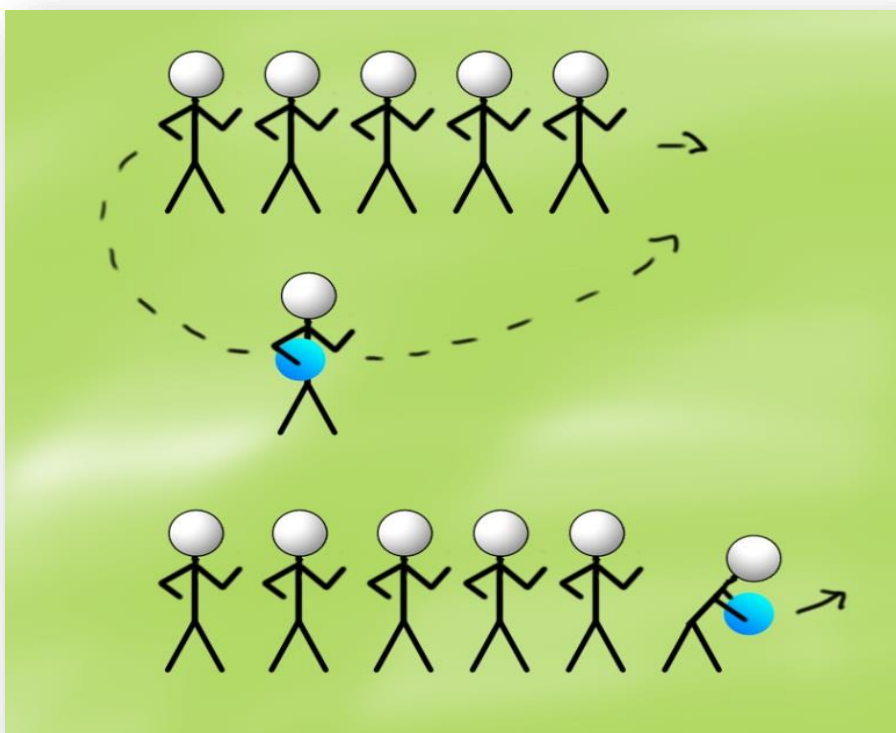
Przebieg zabawy

Uczestnicy na równo rozłożonych znacznikach wykonują ćwiczenia skipu A, biegu z wysokim unoszeniem kolan i wieloskoku. Ćwiczenia skipu A odbywają się poprzez postawienie stopy pomiędzy każdym znacznikiem, biegu i wieloskoki co dwa lub przybory. Zabawa może odbywać się zarówno w formie zwykłego ćwiczenia jak również w formie rywalizacji.

Sztafeta z piłką

Liczba uczestników – równa w zespołach.

Przybory – piłki lekarskie.



Autorzy: Dariusz Sitkowski, Mirosława Cieślicka, Błażej Stankiewicz

Przebieg zabawy

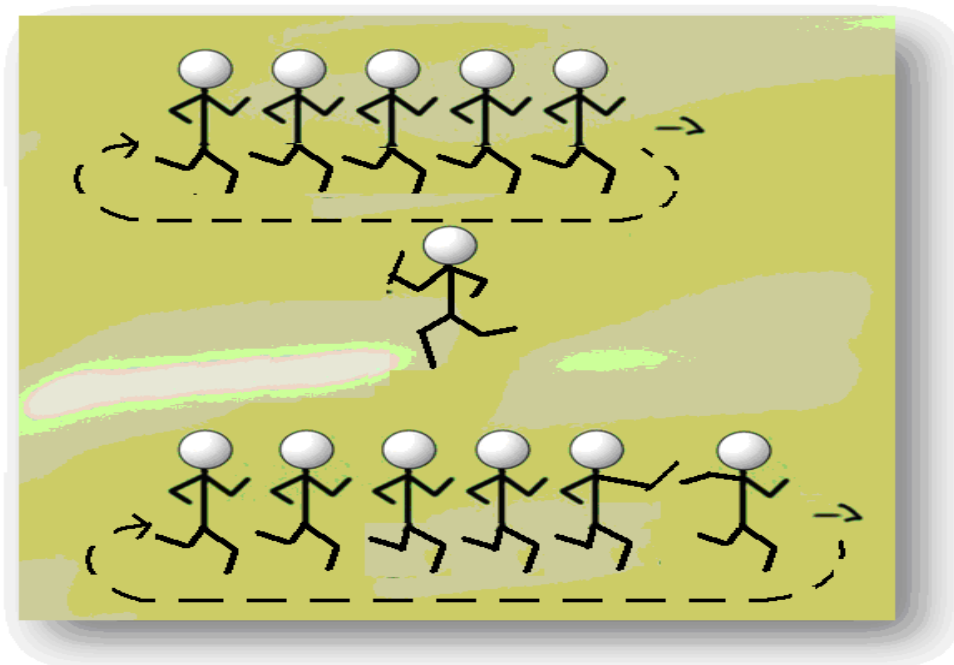
Uczestnicy biegają w rzędach. Na sygnał znajdujący się na końcu rzędu biegnie z piłką lekarską na początek i kładzie ją na ziemi. Cały rząd przebiega obok piłki, ostatni podnosi ją i biegnie na początek. Wygrywa zespół, który szybciej wróci do pierwotnego ustawienia.

Uwagi: można przeprowadzić kilka wyścigów każąc kłaść piłkę po prawej stronie, po lewej stronie i pod nogi. Kładąc piłkę pod nogi możemy ją przeskoczyć lub przebiec w pozycji rozkroczonej.

Sztafeta orbita

Liczba uczestników – równa w zespołach.

Przybory – pałeczki sztafetowe lub patyki itp.



Autorzy: Dariusz Sitkowski, Mirosława Cieślicka, Błażej Stankiewicz

Przebieg zabawy

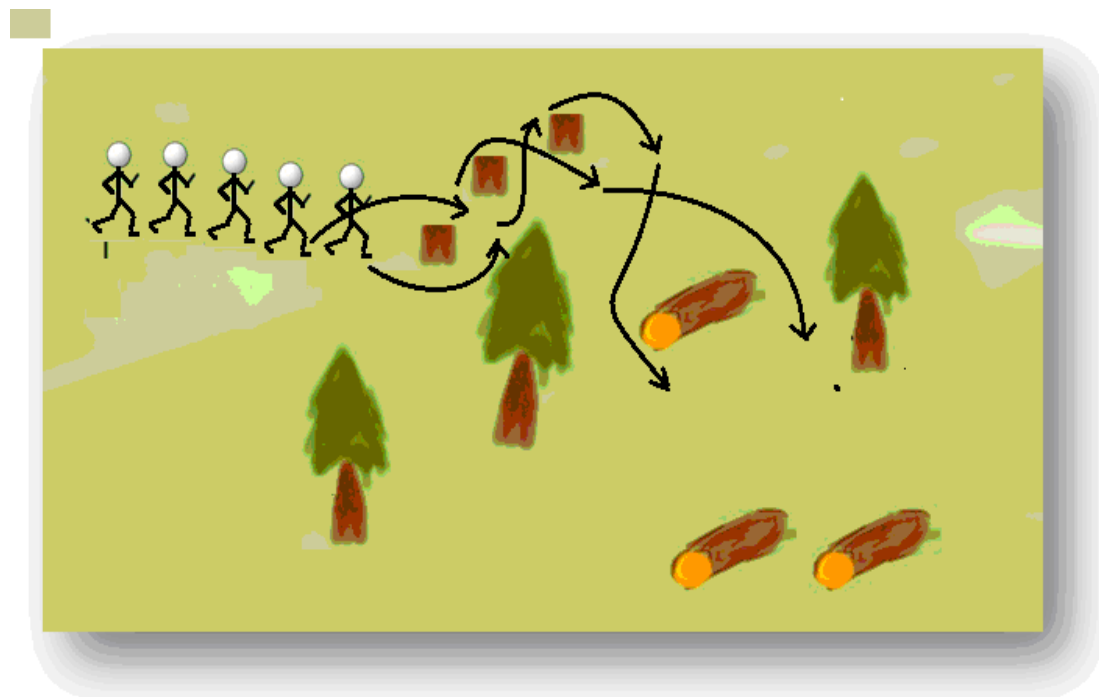
Uczestnicy biegają w rzędach w odstępach umożliwiających przekazanie pałeczki. Na sygnał znajdujący się na początku rzędu biegnie z pałeczką na koniec i przekazuje ją ostatniemu w rzędzie koledze sposobem ustalonym przez prowadzącego. Wygrywa zespół, który szybciej wróci do pierwotnego ustawienia.

Uwagi: należy zwracać uwagę, żeby uczniowie nie odwracali się w stronę podającego a ruch ręki do odbioru pałeczki był poprzedzony komendą podającego np. hop.

Mistrz refleksu

Liczba uczestników – dowolna.

Przybory – naturalne przeszkody.



Autorzy: Dariusz Sitkowski, Mirosława Cieślicka, Błażej Stankiewicz

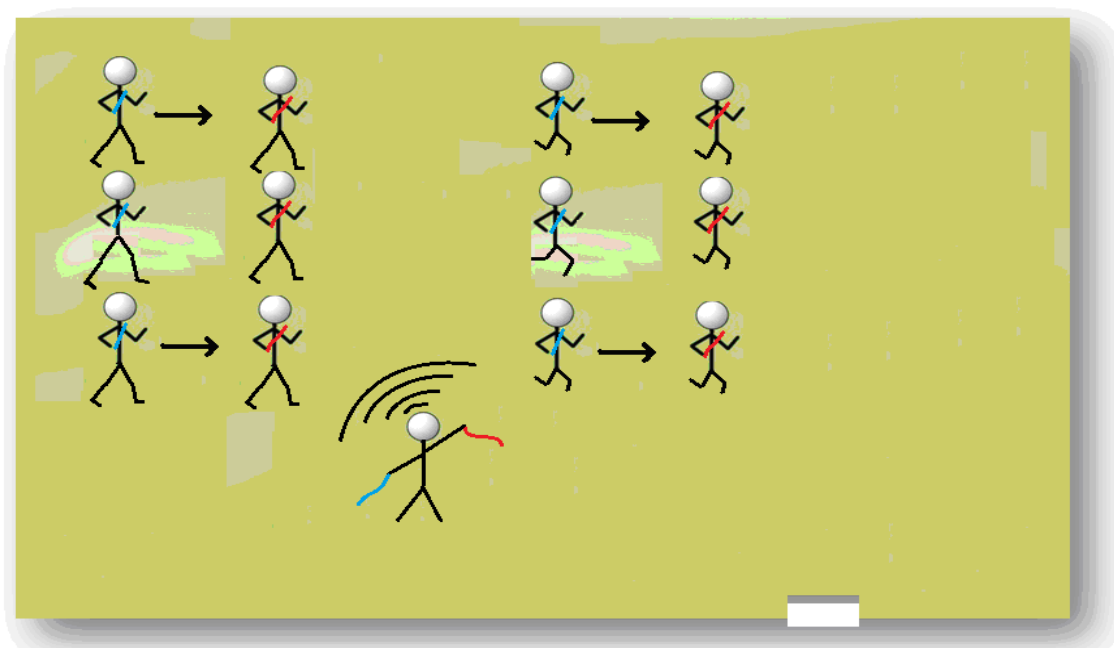
Przebieg zabawy

Uczestnicy biegają w rzędzie w niewielkich odstępach, kiedy prowadzący omija przeszkodę następny wykonuje unik w drugą stronę. Zmiany prowadzących odbywają się na gwizdek a lider biegnie na koniec.

Goń na sygnał

Liczba uczestników - równa w zespołach.

Przybory – szarfy.



Autorzy: Dariusz Sitkowski, Mirosława Cieślicka, Błażej Stankiewicz

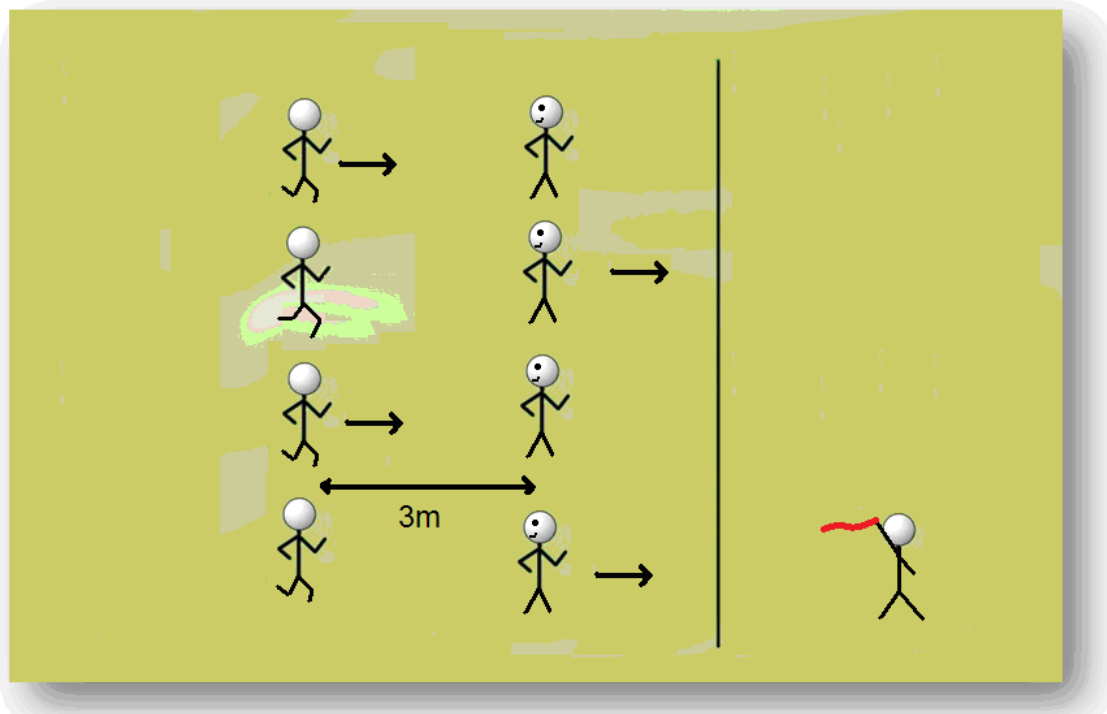
Przebieg zabawy

Uczestnicy stają w dwóch szeregach oznaczeni różnymi kolorami szarf twarzą do prowadzącego. Szeregi stoi oddalone od siebie w odległości 2-3m. Na sygnał gwizdka oba szeregi rozpoczynają wolny trucht bez zmiany odstępu między sobą. Drugi sygnał prowadzącego połączony jest z podniesieniem szarfy w kolorze jednego z zespołów, kolor wywołany staje się drużyną uciekającą bądź odwrotnie, gwizdek przerywa gonitwę, jeśli uciekający nie zostanie złapany - jest zwycięzcą i zdobywa punkt. Zespół, który uzbiera więcej punktów - wygrywa. Dystans wyścigu powinien być krótki i nie przekraczać 20m.

Uciekaj na sygnał

Liczba uczestników - równa w zespołach.

Przybory – szarfa lub inny kolorowy przybór.



Autorzy: Dariusz Sitkowski, Mirosława Cieślicka, Błażej Stankiewicz

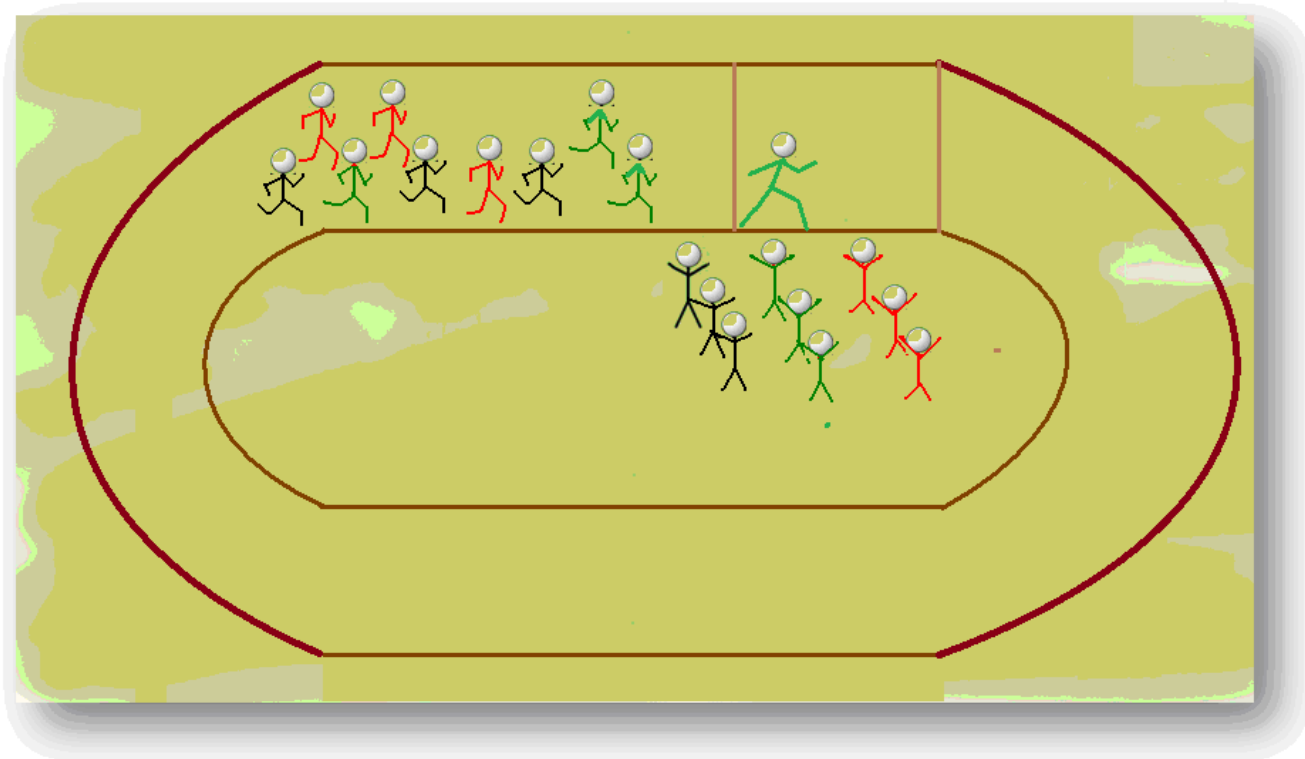
Przebieg zabawy

Szereg uciekający ustawia się bokiem do goniących i obserwuje zawodnika ze swojej pary, nie widzi sygnalizacji nauczyciela, sygnałem do rozpoczęcia ucieczki jest ruch goniącego. Odległość między szeregami musi być większa i wynosić minimum 3m. Sygnał nauczyciela musi być bezdźwięczny, najlepiej obszerny ruch ręki.

Sztafeta australijska

Liczba uczestników – dowolna, najlepiej podzielna.

Przybory – szarfy, pałeczki sztafetowe.



Autorzy: Dariusz Sitkowski, Mirosława Cieślicka, Błażej Stankiewicz

Przebieg zabawy

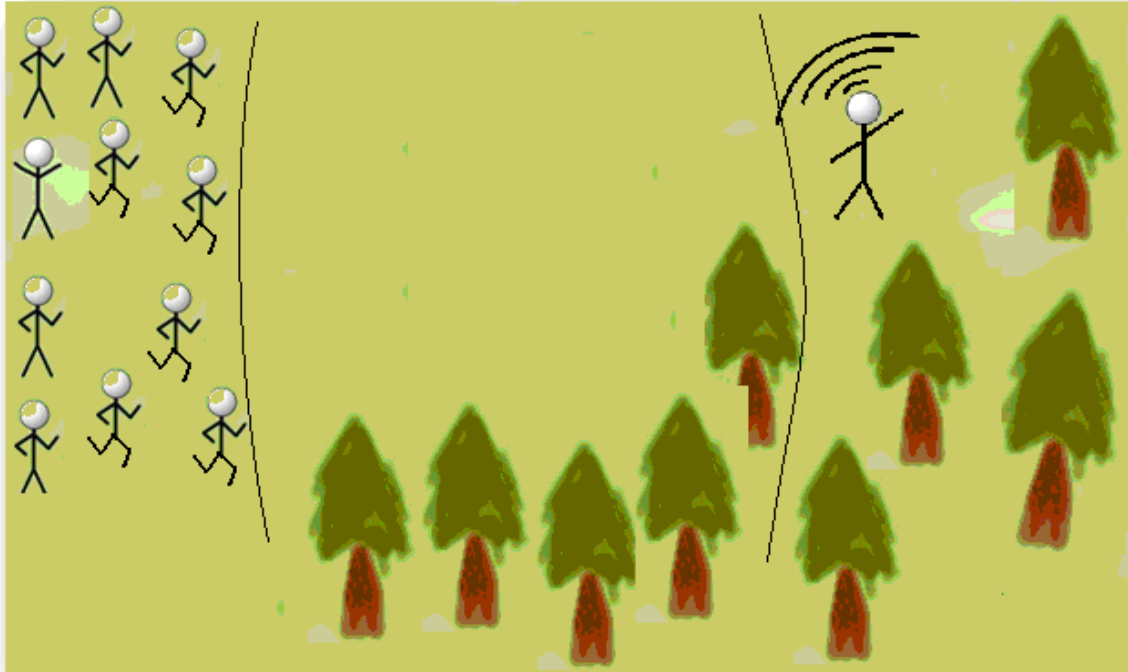
Wszyscy uczestnicy zostają podzieleni na równe zespoły oznaczone szarfami. Na sygnał startuje po 3 lub więcej zawodników z każdej drużyny. Po każdym okrążeniu ostatni zawodnik odpada, pozostali są zmieniani przez kolegów w strefie zmian poprzez przekazanie pałeczki lub szarfy. Zwycięstwo odniesie drużyna, która pozostanie jedyna na trasie, bądź pierwsza pokona ustalony dystans np. 20 okrążeń. Zawodnicy, którzy odpadli mogą być zmiennikami dla kolegów.

Uwaga! Dystans jednego okrążenia jest uwarunkowany od warunków terenowych jednak nie powinien przekraczać 400m. Sztafetę można rozgrywać zarówno na stadionie lekkoatletycznym jak i w terenie.

Przełajowe drużyny

Liczba uczestników - równa w zespołach.

Przybory – brak.



Autorzy: Dariusz Sitkowski, Mirosława Cieślicka, Błażej Stankiewicz

Przebieg zabawy

Uczestnicy podzieleni na równe zespoły. Na sygnał zaczynają bieg z linii startu do celu wyznaczonego przez prowadzącego. Zwycięstwo odnosi drużyna, która w całości jako pierwsza osiągnie cel i ustawi się w wyznaczonej formacji np. dwuszerę, rząd, itp.

Uwaga! Zespoły powinny być podzielone tak aby siły były zrównoważone. Idealnym miejscem do rozgrywania zabawy jest las gdzie poszczególne cele będą od siebie różne np. bieg na drugą stronę polany, bieg na szczyt wzniesienia, zbieg po zboczu itp.

Kierat

Liczba uczestników – dowolna.

Przybory – płotki lekkoatletyczne, skrzynia gimnastyczna, materace gimnastyczne lub w warunkach naturalnych przeszkody terenowe takie jak rów, kłoda, niski krzew.



Autorzy: Dariusz Sitkowski, Mirosława Cieślicka, Błażej Stankiewicz

Przebieg zabawy

Prowadzący wyznacza na sali, stadionie, polanie okrążenie, na którym ustawia lub wyznacza przeszkody o niewielkiej wysokości. Uczestnicy pokonują trasę kilkakrotnie w formie luźnego biegu jeden za drugim z zachowaniem odstępów minimum 3 metry.

Odmiana:

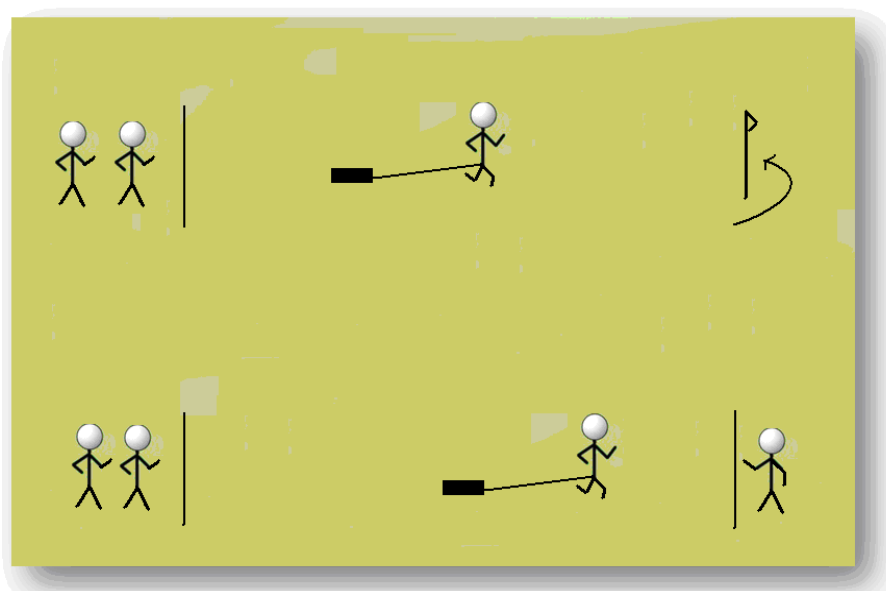
- Uczestnicy wykonują jedno lub dwa okrążenia na czas. Wygrywa najszybszy zawodnik.

Uwaga! W przypadku rozgrywania zabawy w naturalnym terenie należy zwrócić uwagę na równe podłoże przed i za przeszkodą.

Wyścigi zaprzęgów

Liczba uczestników - równa w zespołach.

Przybory – opony samochodowe, liny.



Autorzy: Dariusz Sitkowski, Mirosława Cieślicka, Błażej Stankiewicz

Przebieg zabawy

Sztafeta zwykła bądź wahadłowa. Uczniowie biegają z liną zakładaną na wysokości pasa, na końcu której przymocowana jest opona.

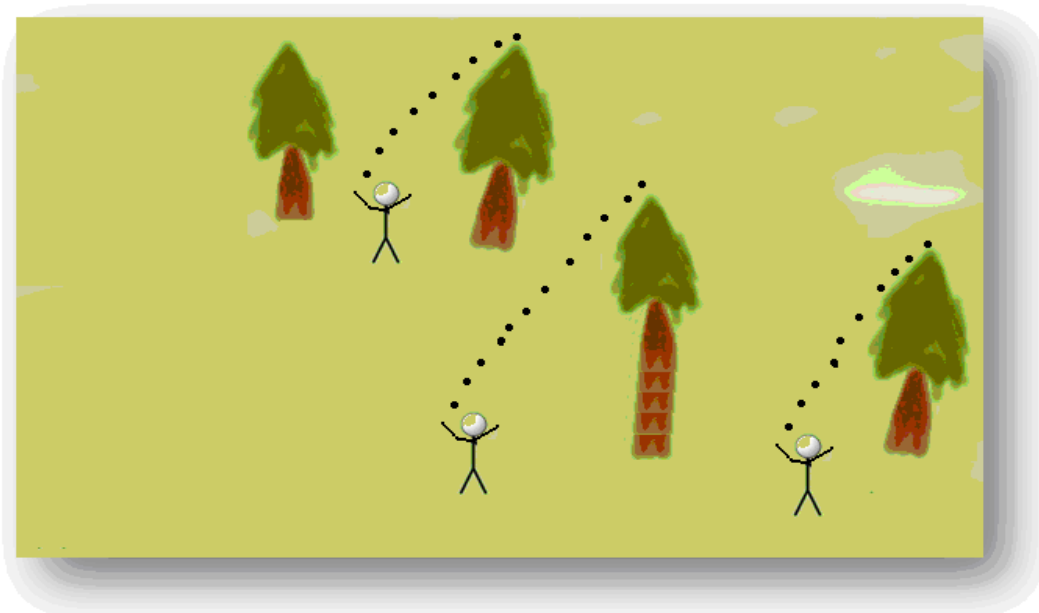
Uwagi: Odcinki biegowe i rozmiar opon powinny być dostosowane do wieku i zaawansowania ćwiczących. Długość liny od pasa do opony nie mniej niż 3m.

6. ZABAWY RZUTNE

Kto wyżej

Liczba uczestników – dowolna.

Przybory – szyszki, kasztany, kamyki.



Autorzy: Dariusz Sitkowski, Mirosława Cieślicka, Błażej Stankiewicz

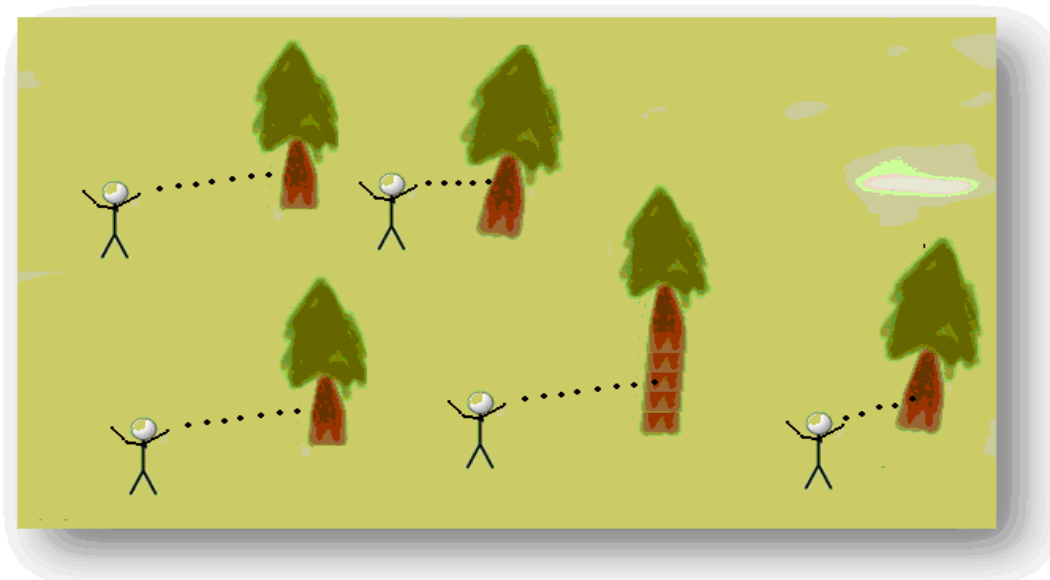
Przebieg zabawy

Uczestnicy zbierają lekkie przedmioty takie jak szyszki, kamyki, kasztany. Zabawa polega na wykonywaniu coraz dłuższych rzutów, których celem jest przerzucanie coraz wyższych drzew. Ćwiczenie wykonywane jest prawą i lewą ręką. Komu się uda, szuka kolejnego nieco wyższego drzewa. Podczas zabawy należy zwrócić uwagę na zasady bezpieczeństwa. Dzieci zawsze muszą znajdować się po jednej stronie drzewa.

Cyklop

Liczba uczestników – dowolna.

Przybory – lekkie przybory rzutne.



Autorzy: Dariusz Sitkowski, Mirosława Cieślicka, Błażej Stankiewicz

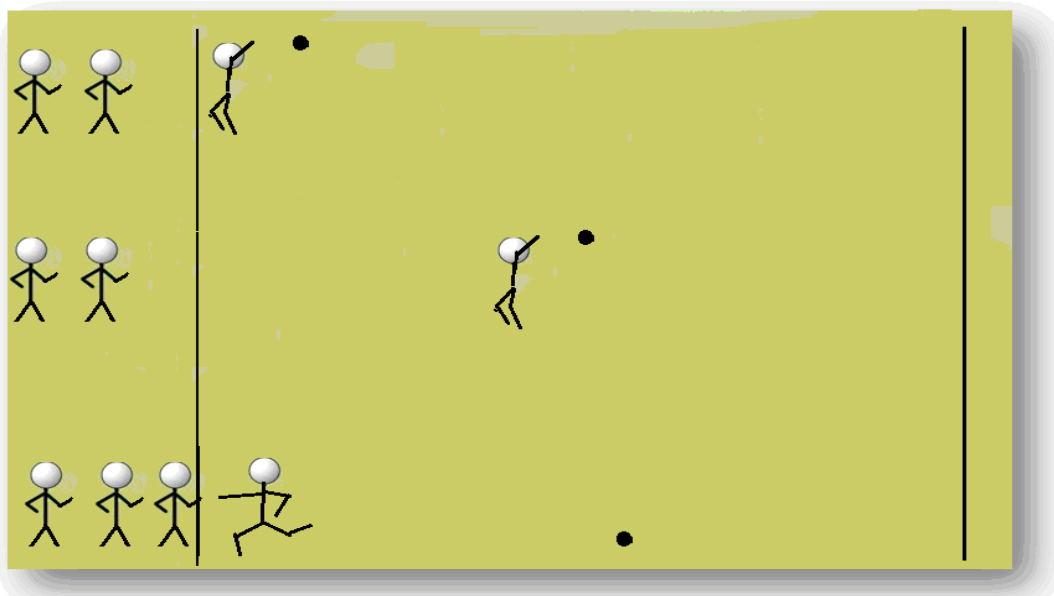
Przebieg zabawy

Uczestnicy ustawiają w pobliżu drzew i starają się w nie celować szyszką lub kasztanem, kamykiem z zamkniętym prawym potem lewym okiem. Ćwiczenie wykonywane jest prawą i lewą ręką. Komu się uda wypełnić zadanie szuka kolejnego nieco węższego drzewa. Podczas zabawy należy zwrócić uwagę na zasady bezpieczeństwa. Uczestnicy muszą znajdować się po jednej stronie drzewa, drzew.

Rzuty dodawane

Liczba uczestników - parzysta.

Przybory – kule lekkoatletyczne.



Autorzy: Dariusz Sitkowski, Mirosława Cieślicka, Błażej Stankiewicz

Przebieg zabawy

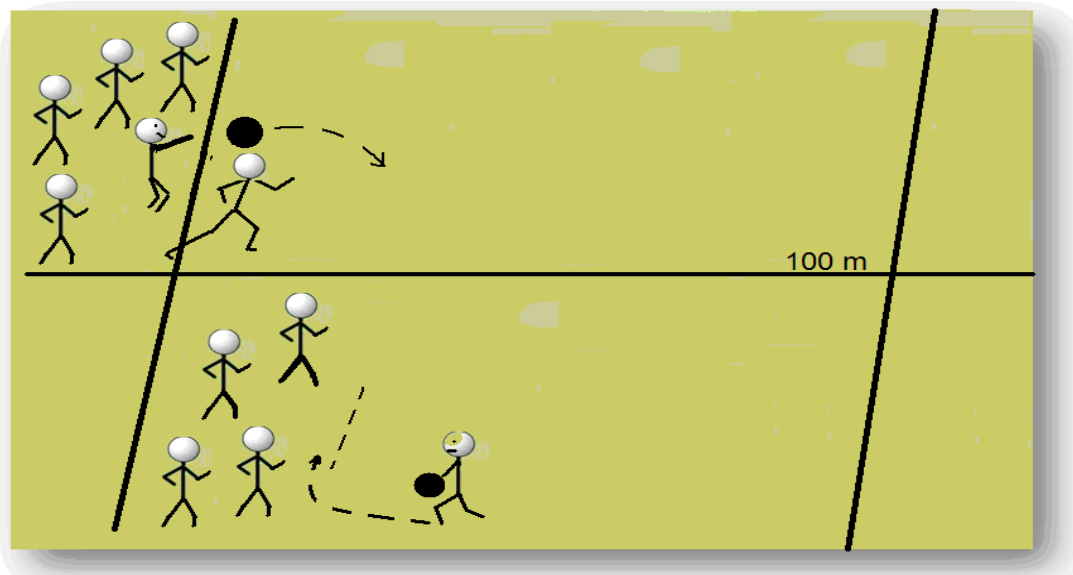
Uczestnicy stają w rzędach na linii startu. Po sygnale prowadzącego pierwsi z zespołów wykonują jeden rzut w wyznaczony przez prowadzącego sposób. Wygrywa zespół, który szybciej przetrzuci wyznaczony dystans.

Uwaga! Zabawa powinna odbywać się zgodnie z zasadami bezpieczeństwa. Odległość między rzędami powinna wynosić 10m. Do rzutu wybiega uczestnik dopiero gdy jego poprzednik wróci po oddaniu swojego rzutu. Rzuty muszą być jednolite dla wszystkich np. lewa ręka, prawa ręka, oburącz w przód zza głowy, oburącz w tył zza głowy bokiem oburącz z lewej i prawej strony, z przysiadu z wyskokiem w przód i wypchnięciem sprzed klatki piersiowej.

Podrzucić i biegnij

Liczba uczestników – równa w zespołach.

Przybory – piłki lekarskie.



Autorzy: Dariusz Sitkowski, Mirosława Cieślicka, Błażej Stankiewicz

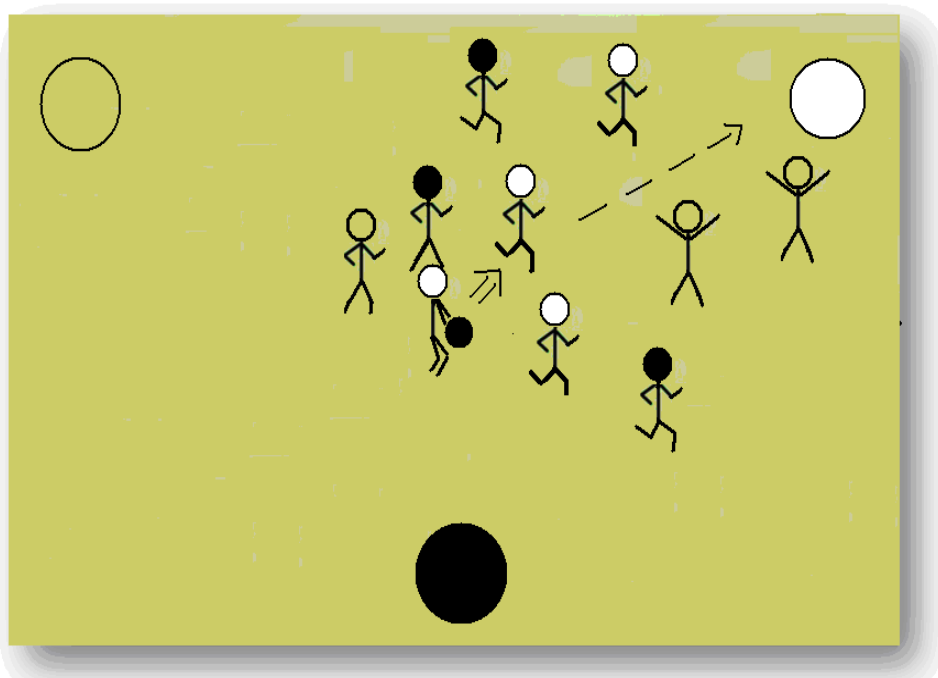
Przebieg zabawy

Zespoły ustawiają się w rzędach. Pierwszy trzyma piłkę i na sygnał podrzuca ją do góry w przód tak aby kolejny zawodnik z jego drużyny zdążył dobiec i złapać ją w powietrzu. Start kolejnego zawodnika może nastąpić dopiero po wyrzuceniu piłki przez kolegę z drużyny. W momencie oddawania rzutu zmiennik nie może wyprzedzać rzucającego. Kiedy się to uda reszta zespołu dołącza do goniącego i cykl się powtarza. Jeżeli piłka spadnie na ziemię zespół ponawia czynność do skutku. Wygrywa zespół, który pierwszy pokona wyznaczony dystans np. 100m.

Przechwycić przesyłkę

Liczba uczestników – równa w zespołach.

Przybory – piłka lekarska, szarfy.



Autorzy: Dariusz Sitkowski, Mirosława Cieślicka, Błażej Stankiewicz

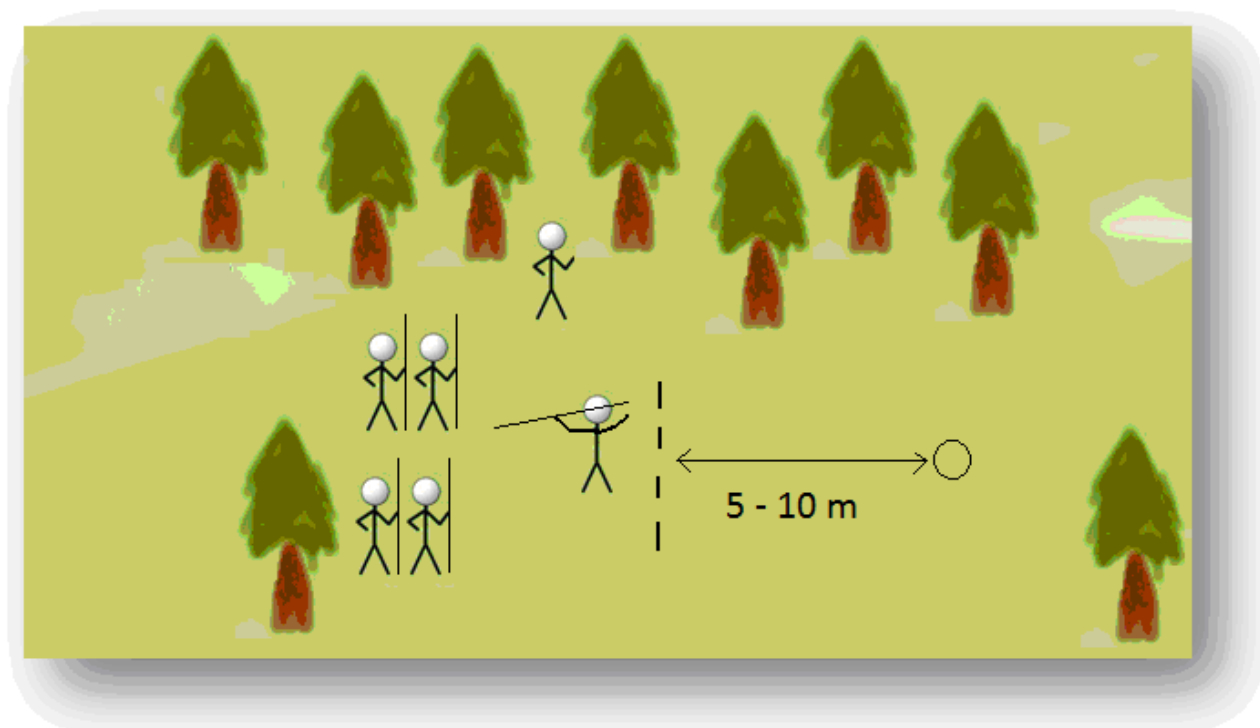
Przebieg zabawy

Zadaniem każdego zespołu jest dostarczyć przesyłkę do miejsca wyznaczonego szarfą, każdy zespół ma dostarczyć przesyłkę w inne miejsce. Osoba trzymająca piłkę nie może się przemieszczać, musi ją podać i dopiero może zmienić miejsce. Wygrywa zespół, który więcej razy dostarczy piłkę w wyznaczone miejsce. Wznowienie gry następuje ze środka placu poprzez rzut sędziowski. Warto zmieniać ciężar piłek w trakcie zabawy.

Strzelec wyborowy

Liczba uczestników – dowolna.

Przybory – oszczepy lub tyczki drewniane, trzonki od miotły.



Autorzy: Dariusz Sitkowski, Mirosława Cieślicka, Błażej Stankiewicz

Przebieg zabawy

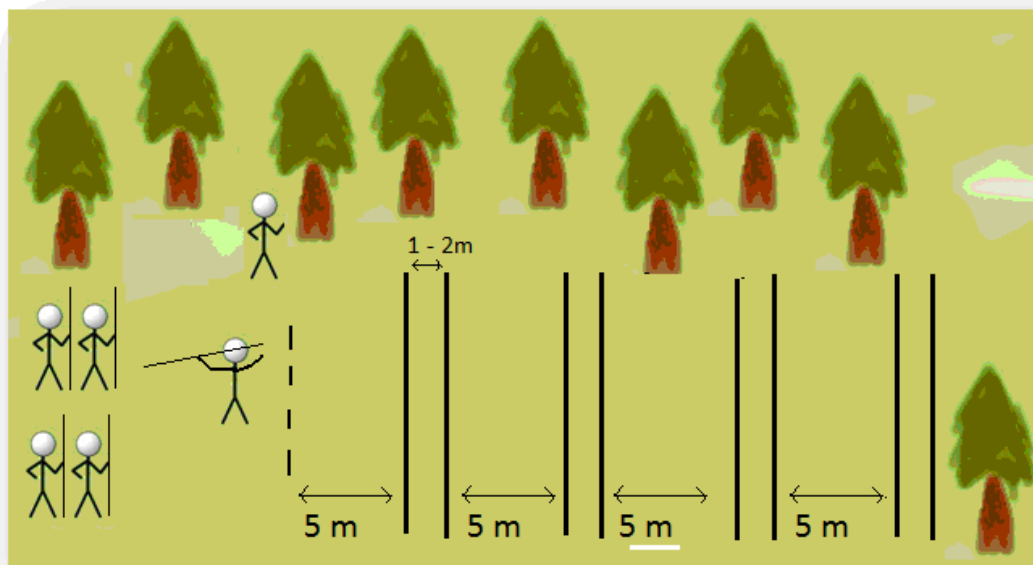
Uczestnicy ustawiają się w szeregu. Prowadzący pierwszy wykonuje rzut na niewielką odległość. Następnie każdy po kolei rzuca swój oszczep. Wygrywa uczeń, który rzuci najbliżej miejsca wyznaczonego przez nauczyciela.

Uwaga! Należy zwrócić szczególną uwagę na bezpieczeństwo podczas zabawy. Każda rzut odbywa się na gwizdek. Musi być zachowana strefa bezpieczeństwa między uczniami. Rzuty powinny być wykonywane lewą i prawą ręką, oburącz znad głowy z różnych pozycji np. z klęku jednonog, z ustawienia przodem i bokiem do kierunku rzutu. Co rundę należy zmieniać położenie celu.

Oszczepnicze klasy

Liczba uczestników – równa w zespołach.

Przybory – oszczepy lub tyczki drewniane, trzonki od miotły.



Autorzy: Dariusz Sitkowski, Mirosława Cieślicka, Błażej Stankiewicz

Przebieg zabawy

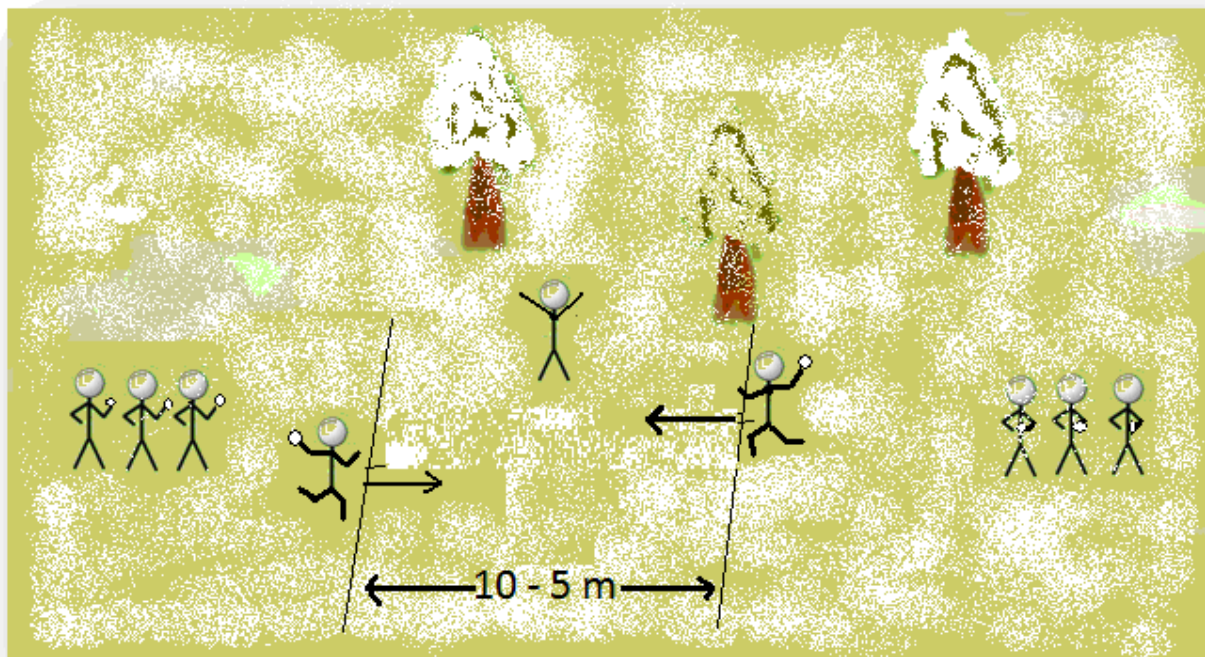
Zespoły ustawiają się w rzędach trzymając oszczepy (inne przybory) pionowo. Pierwszy z oszczepem stoi na linii rzutu, pozostali z zespołów w bezpiecznej odległości za nimi. Zadaniem każdego rzucającego jest trafić w strefy o szerokości 1-2m oddalone od siebie co 5m. Każdy uczestnik musi trafić we wszystkie strefy.

Uwaga! Im liczba uczestników w zespołach jest mniejsza tym lepiej. Należy zwrócić szczególną uwagę na bezpieczeństwo podczas zabawy. Każda seria rzutów odbywa się na gwizdek. Strefa bezpieczeństwa za rzucającym to minimum 3m. Rzuty powinny być wykonywane lewą ręką, prawą ręką, oburącz znad głowy z różnych pozycji np. z kłku, z jedno nogi, z ustawienia przodem i bokiem do kierunku rzutu.

Rycerski pojedynek

Liczba uczestników – dowolna, parzysta.

Przybory – śnieżki.



Autorzy: Dariusz Sitkowski, Mirosława Cieślicka, Błażej Stankiewicz

Przebieg zabawy

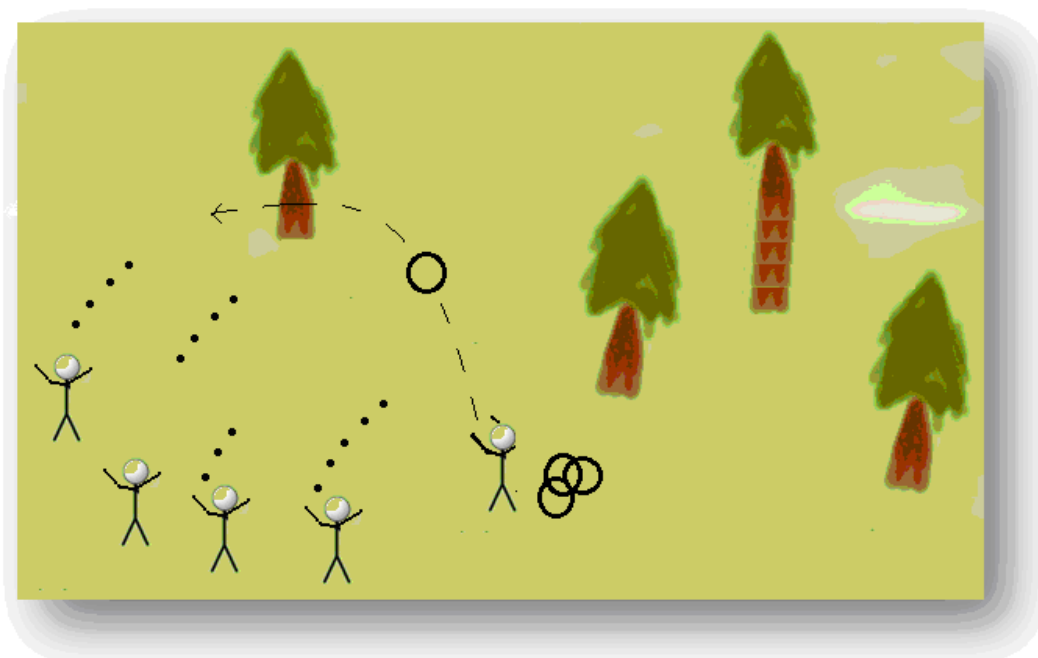
Uczestnicy ustawiają się naprzeciwko siebie w odległości 30m. Na sygnał biegają w swoją stronę, będąc w odległości 10-5m od siebie wykonują rzut. Liczy się trafienie w nogi lub korpus przeciwnika. Pojedynek odbywa się dwukrotnie, „rycerze” wykonują rzut ręką prawą potem lewą.

Uwaga! Śnieg do zabawy nie może być za mokry aby nie stanowił zagrożenia przy rzucie. Nie wolno rzucać w głowę rywala. Pas dzielący uczniów biegnących w swoją stronę powinien wynosić od 10 do minimum 5m.

Strzelanie do rzutek

Liczba uczestników – dowolna.

Przybory – szyszki, kasztany, kamyki, lekka piłka, śnieżki.



Autorzy: Dariusz Sitkowski, Mirosława Cieślicka, Błażej Stankiewicz

Przebieg zabawy

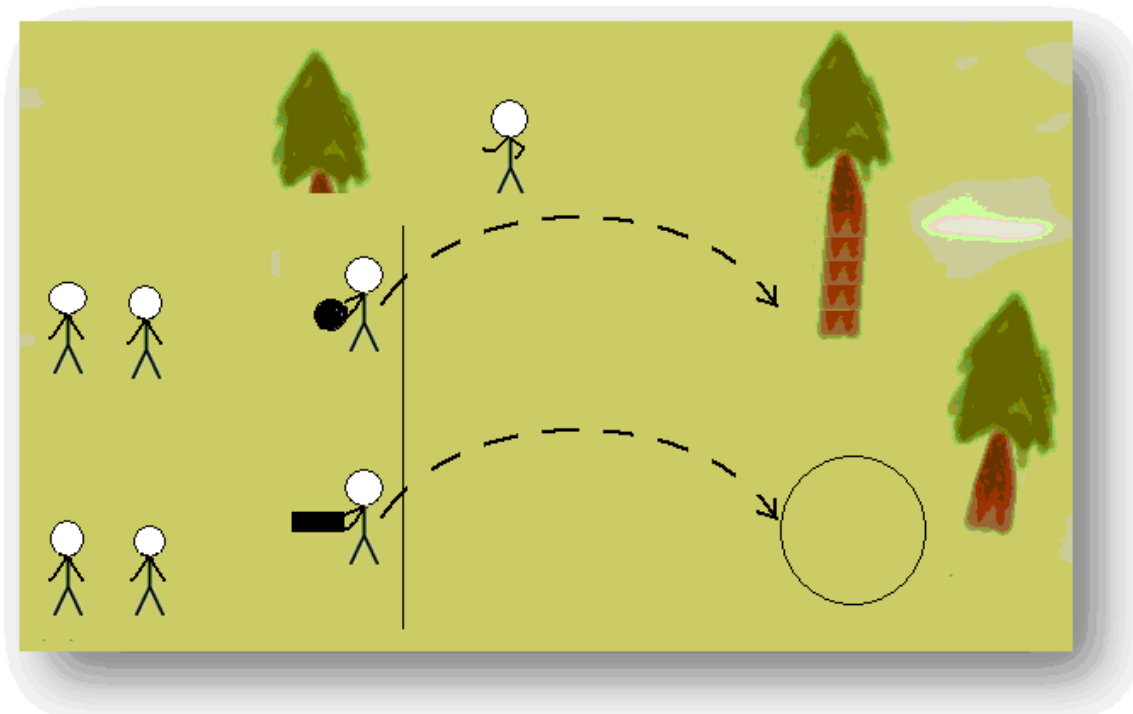
Uczestnicy ustawiają się w szeregu. Prowadzący podrzuca kółko, piłkę do góry. Zadaniem „strzelców” jest trafić rzutkę.

Uwaga! Rzuty muszą być wykonywane w jednym kierunku. Rzuty powinny być wykonywane lewą i prawą ręką. Początkowo prowadzący stoi z boku grupy i jest widoczny dla uczestników zabawy. Kiedy będzie wykonywał rzut z za grupy zabawa stanie się trudniejsza.

Zawody ratownicze

Liczba uczestników – dowolna.

Przybory – opony samochodowe, ciężkie piłki lekarskie.



Autorzy: Dariusz Sitkowski, Mirosława Cieślicka, Błażej Stankiewicz

Przebieg zabawy

Uczestnicy z oponami lub piłkami ustawiają się w szeregu z zachowaniem 2m odstępów i wykonują rzut oponą w sposób wcześniej ustalony przez prowadzącego (jednorącz prawą i lewą ręką, oburącz z prawej i lewej strony). Rzuty wykonywane mogą być do celu bądź na odległość. Wygrywa ratownik, który najdalej lub najcelniej rzuci swoje koło ratunkowe.

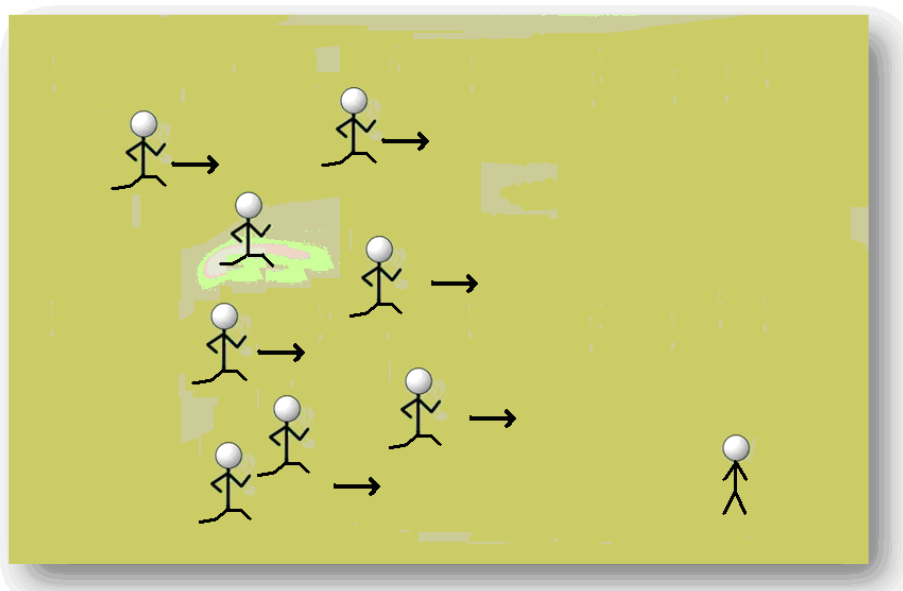
Uwaga! Niećwiczący powinni stać za plecami rzucających. Żeby zabawa była intensywna potrzebna jest większa ilość opon, piłek lekarskich.

7. ZABAWY SKOCZNE

Skoki na czas

Liczba uczestników - dowolna.

Przybory - gwizdek.



Autorzy: Dariusz Sitkowski, Mirosława Cieślicka, Błażej Stankiewicz

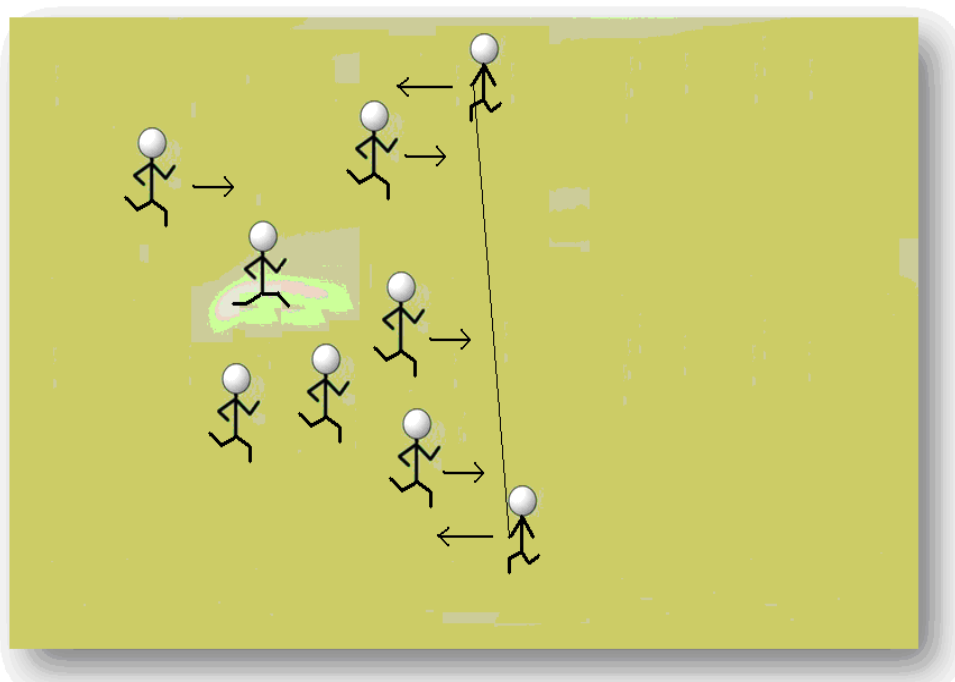
Przebieg zabawy

Uczestnicy stają w szeregu. Na sygnał wykonują ustalone przed startem ćwiczenie skocznościowe (wieloskok naprzemienny, skoki w przód obunóż, wieloskok na jednej nodze). Czas trwania ćwiczenia ustala prowadzący i nie podaje go grupie, po upływie czasu daje sygnał gwizdkiem, wygrywa uczeń, który dotarł najdalej.

Sieć rybacka

Liczba uczestników - dowolna.

Przybory - linka gumowa lub zwykła 8m – 10m .



Autorzy: Dariusz Sitkowski, Mirosława Cieślicka, Błażej Stankiewicz

Przebieg zabawy

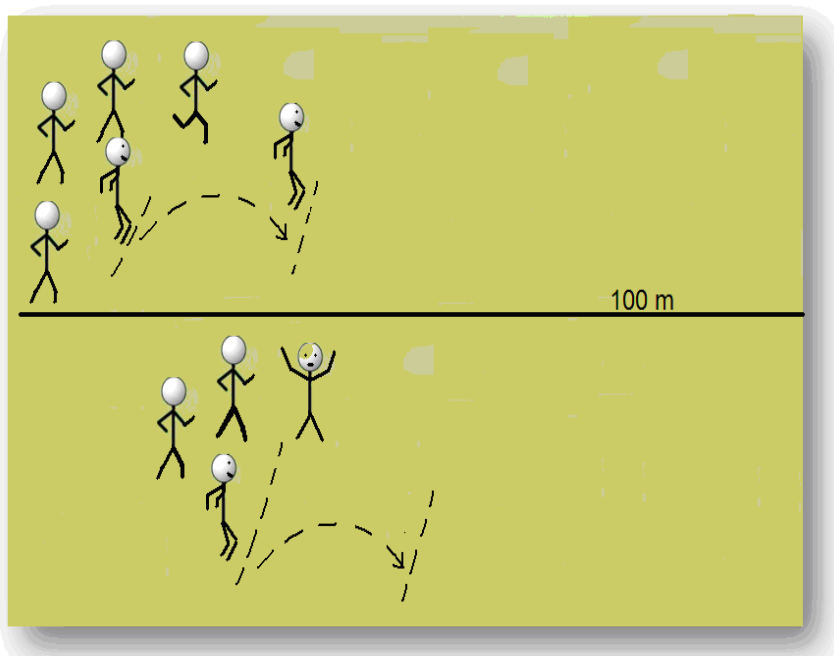
Dwaj „rybacy” wskazani przez prowadzącego chwytają linkę na jej końcach i idą/biegają w stronę grupy, zadaniem ćwiczących jest przeskoczyć nad linką bądź wykonać unik i przejść pod przeszkodą. Początkowo sieć przesuwana jest powoli, i nisko nad ziemią, każde kolejne przeciągnięcie sieci jest coraz szybsze i wyższe. Ćwiczący mogą również biec w stronę sieci i wykonywać skok z biegu. Osoba, która źle wykona skok lub unik zmienia osobę ciągnącą.

Uwaga: lepiej używać linki gumowej, która w razie kontaktu rozciąga się i nie powoduje utraty równowagi u ćwiczących.

Wyścig skokami

Liczba uczestników - równa w zespołach.

Przybory – brak.



Autorzy: Dariusz Sitkowski, Mirosława Cieślicka, Błażej Stankiewicz

Przebieg zabawy

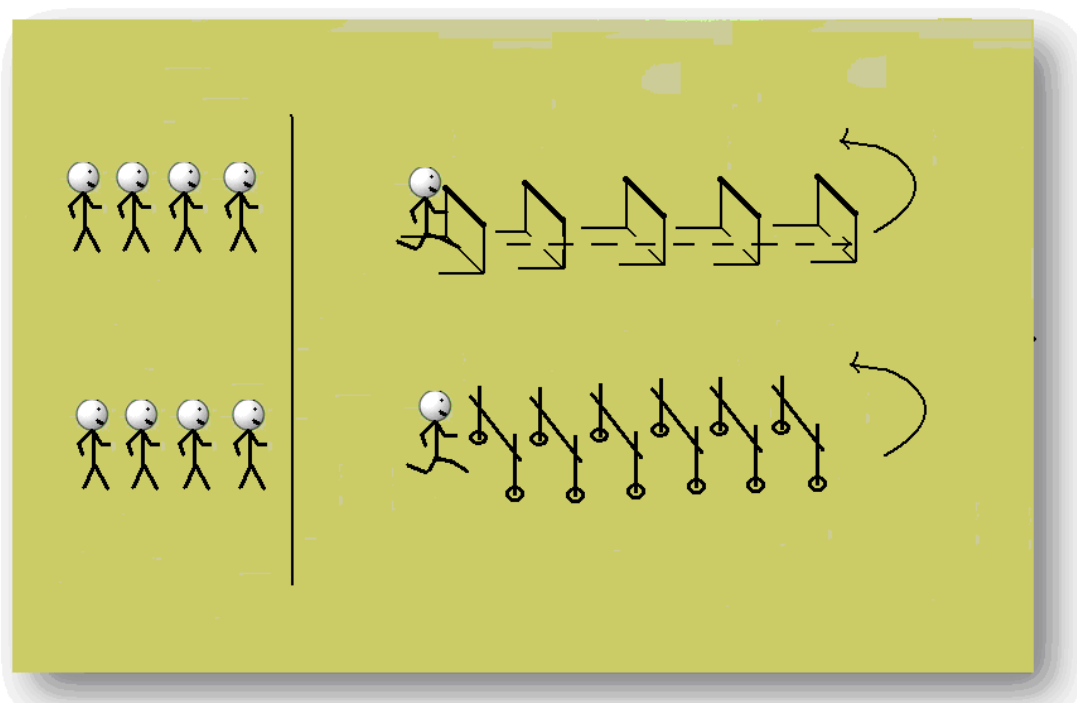
Na sygnał pierwsi z zespołów wykonują skok lub serię skoków, w miejscu gdzie wylądował staje kolejny z drużyny i wykonuje to samo zadanie, wygrywa zespół, który pierwszy pokona wyznaczony dystans.

Uwaga! W zabawie powinno się stosować wszystkie możliwe skoki: obunóż, jednonóż, rytmy wieloskokowe.

Wyścig pod płotkami

Liczba uczestników - równa w zespołach.

Przybory – płotki lekkoatletyczne.

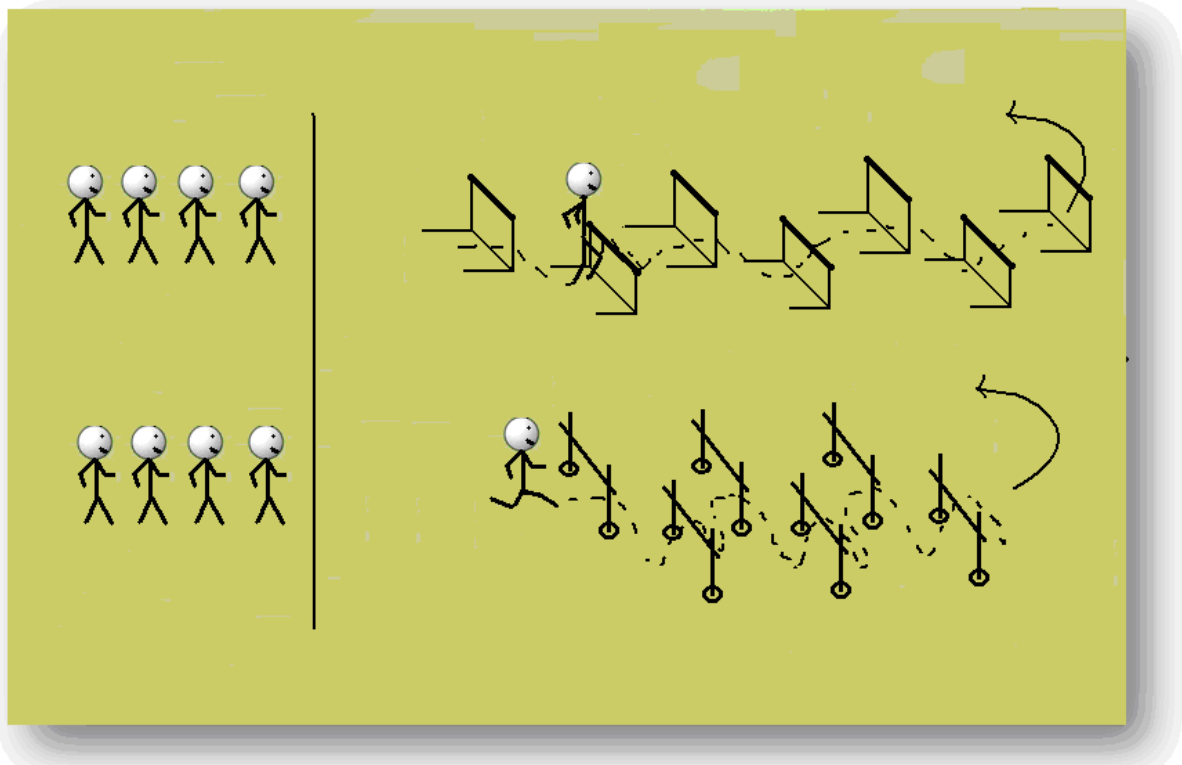


Autorzy: Dariusz Sitkowski, Mirosława Cieślicka, Błażej Stankiewicz

Przebieg zabawy

Uczestnicy zostają podzieleni na równe zespoły, które ustawiają się w rzędach na linii startu. Na sygnał prowadzącego pierwsi zawodnicy biegną i wykonują przejścia pod wysuwając w przód raz lewą raz prawą nogę. Po przejściu pod ostatnim płotkiem wracają biegiem i poprzez dotknięcie dłoni uruchamiają kolegę z zespołu. Wygrywa sztafeta, która szybciej wykona zadanie.

Uwaga: laski gimnastyczne i podstawki mogą posłużyć do budowy płotków.



Autorzy: Dariusz Sitkowski, Mirosława Cieślicka, Błażej Stankiewicz

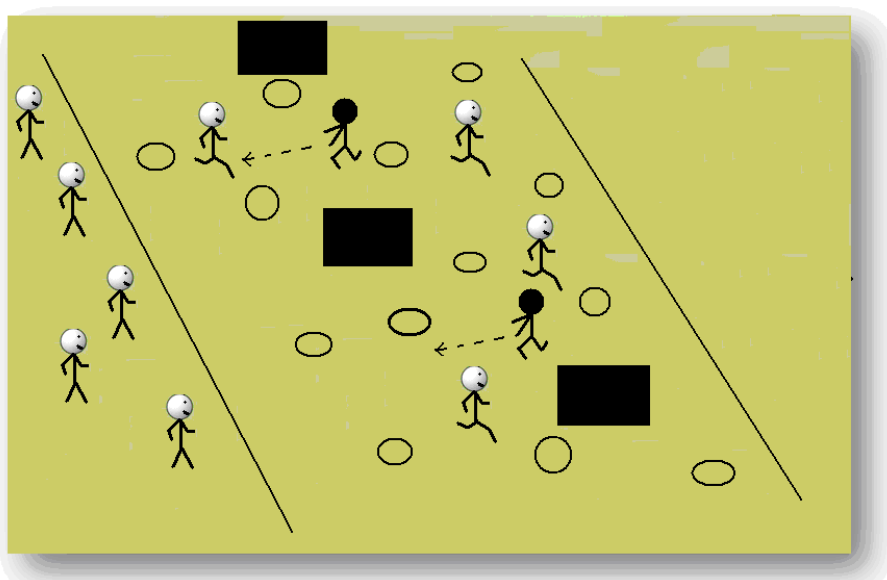
Odmiana

Przeszkody ustawione są na zmianę, raz wysoki raz niski. Ćwiczący wykonują przejście pod płotkiem wysokim a skok obunóż nad płotkiem niskim. Płotki można ustawiać w jednej bądź dwóch liniach (patrz rysunek).

Przeprawa przez rzekę

Liczba uczestników – dowolna.

Przybory – szarfy, materace.



Autorzy: Dariusz Sitkowski, Mirosława Cieślicka, Błażej Stankiewicz

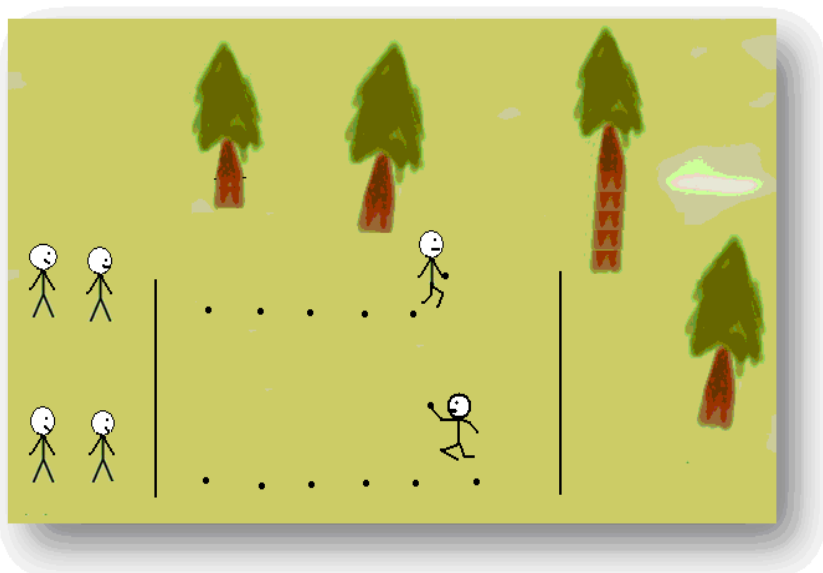
Przebieg zabawy

Ćwiczący stoją w jednym szeregu na linii startu-„brzegu rzeki”. Na sygnał przemierzają rzekę skokami po rozłożonych szarfach - „kamieniach” i materacach - „wypach”. Jeden z ćwiczących w roli „krokodyla” biega swobodnie po rzece i stara się złapać jak najwięcej skaczących. Nie może tego robić gdy ćwiczący znajdują się na materacach. Złapana osoba zmienia goniącego bądź liczba goniących zwiększa się lawinowo aż do wyłapania wszystkich skaczących. Co pewien czas można likwidować szarfy aby wymusić dłuższe skoki.

Posiej i zbierz

Liczba uczestników – równa w zespołach.

Przybory – szarfy, woreczki itp.



Autorzy: Dariusz Sitkowski, Mirosława Cieślicka, Błażej Stankiewicz

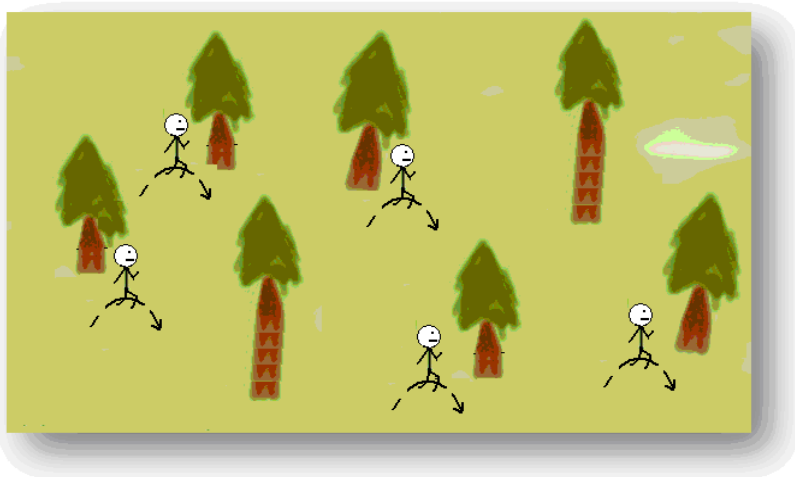
Przebieg zabawy

Na sygnał prowadzącego pierwszy z zespołu wykonuje skok obunóż i kładzie w miejscu lądowania swój woreczek i wraca biegiem na koniec rzędu. Kolejny rozpoczyna skok od miejsca ostatniego położonego woreczka i „sadzi” dalej tak długo aż zespół osiągnie linię ograniczającą pole zabawy. Wtedy rozpoczynają się zbiory. Uczniowie wykonują wieloskok jednonóż do najdalej pozostawionego przedmiotu, podnoszą go i wracają wieloskokiem na drugiej nodze. Wygrywa zespół, który szybciej posieje i zbierze swoje plony.

Skacz jak najwyżej

Liczba uczestników – dowolna.

Przybory – brak.

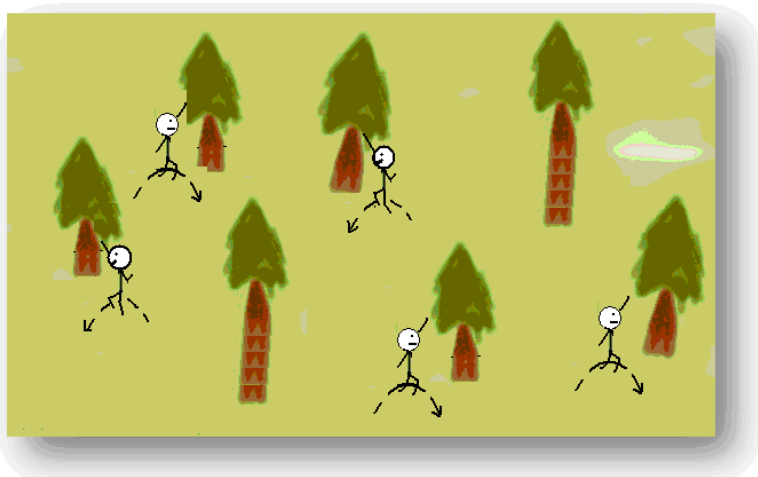


Autorzy: Dariusz Sitkowski, Mirosława Cieślicka, Błażej Stankiewicz

Przebieg zabawy

Ćwiczący biegają powoli pod drzewami. Wybijają się raz z lewej raz z prawej nogi i starają się dosięgnąć głową coraz to wyższej gałęzi. Zabawę można prowadzić w formie rywalizacji pod warunkiem podziału na grupy według wysokości ciała.

Odmiana



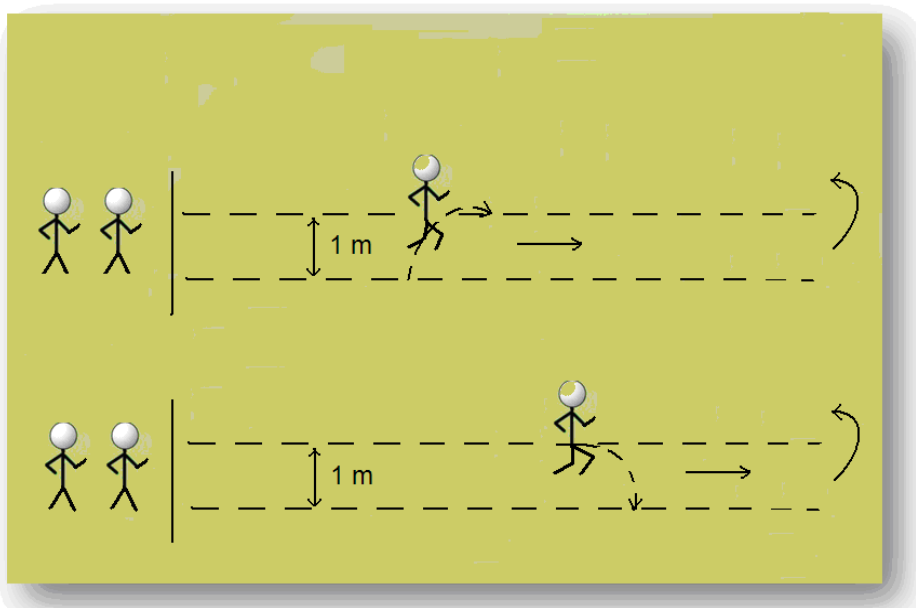
Autorzy: Dariusz Sitkowski, Mirosława Cieślicka, Błażej Stankiewicz

Ćwiczący wybijają się raz z lewej raz z prawej nogi i starają się dosięgnąć ręką coraz to wyższej gałęzi. Chwyć gałęzi powinien być wykonywany tą samą ręką co nogą, z której wykonane zostało odbicie.

Wyścig skośnymi skokami

Liczba uczestników – równa w zespołach.

Przybory – brak.



Autorzy: Dariusz Sitkowski, Mirosława Cieślicka, Błażej Stankiewicz

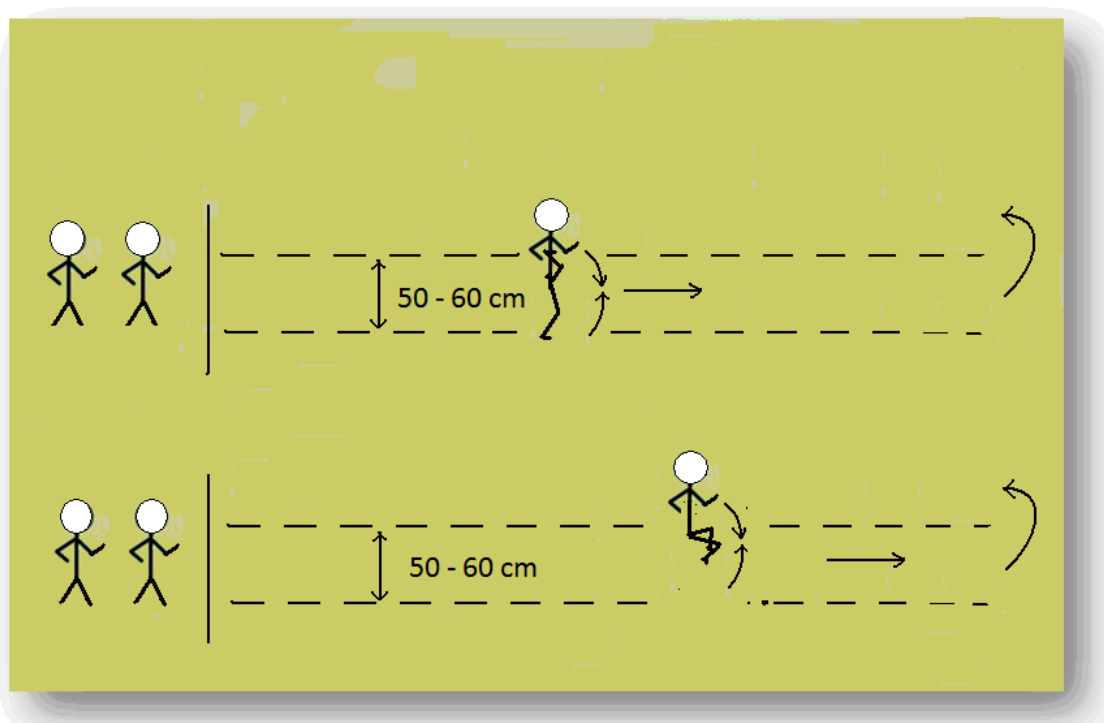
Przebieg zabawy

Na sygnał ćwiczący wykonują skoki jedno- lub obunóż w skos w przód nad wyznaczoną strefą o szerokości 1m- (przykład) i długości dostosowanej do wieku i możliwości ćwiczących. Jeżeli ćwiczący przekroczy linię i wpadnie w wyznaczoną strefę cofa się na początek swojej zmiany. Zabawę realizować można w formie sztafety zwykłej i wahadłowej, dołączać można ćwiczenia dodatkowe.

Wyścig podskokami

Liczba uczestników – równa w zespołach.

Przybory – brak.



Autorzy: Dariusz Sitkowski, Mirosława Cieślicka, Błażej Stankiewicz

Przebieg zabawy

Ćwiczący rozpoczynają skoki z pozycji rozkroczonej nad wyznaczoną strefą o szerokości 50-60cm (przykład), wykonują skoki obunóż w przód tak aby każdorazowo nogi połączyły się w locie i ponownie wylądowały poza nad wyznaczoną strefą. Jeżeli ćwiczący przekroczy linię i wpadnie w wyznaczoną strefę cofa się na początek swojej zmiany. Zabawę realizować można w formie sztafety zwykłej i wahadłowej, dołączając można ćwiczenia dodatkowe.

Uwaga: zabawa niewskazana dla dzieci z wadą koślawości kolan.

8. PRZYKŁADOWE PLANY METODYCZNE LEKCJI

Plan metodyczny lekcji wychowania fizycznego (nr 1)

Klasa: VI

Ilość ćwiczących: 22

Miejsce ćwiczeń: sala gimnastyczna

Czas trwania: 45min

Data: 27.11.2017

Dział programu:

Zadanie główne: Ćwiczenia utylitarne na lekcjach wf

Zadania dodatkowe: Rozwijanie umiejętności współdziałania w grupie.

Rozwijanie twórczego myślenia.

Cele operacyjne:

- **Umiejętności:**

- uczeń potrafi wykonać ćwiczenie utylitarne
- uczeń potrafi prawidłowo pokonywać przeszkody terenowe podczas codziennych sytuacji

- **Motoryczność:**

- uczeń kształtuje orientację ruchowo-przestrzenną
- uczeń rozwija równowagę i zwinność

- **Wiedza:**

- uczeń wie co to są ćwiczenia utylitarne
- uczeń zna ćwiczenia utylitarne

- **Wychowanie:**

- uczeń przestrzega zasad bezpieczeństwa na zajęciach
- uczeń przestrzega poleceń nauczyciela
- uczeń przestrzega zasad kultury osobistej na zajęciach

Metody realizacji zadań: pogadanka, zabawowo-klasyczna, naśladowcza ścisła, problemowa

Przybory i przyrządy: szarfy, materace, ławeczki, piłki ręczne, hula-hop

TOK LEKCJI	CZYNNOŚCI UCZNIĄ		CZYNNOŚCI NAUCZYCIELA	METODY I FORMY
	DOCELOWE	ZADANIA		
Część wstępna	<p>Uczeń zna zadania lekcji oraz ich rolę.</p> <p>U ożywi organizm.</p>	<p>U ustawia się w szeregu. Wita się, słucha N.</p> <p>U bierze udział w zabawie „Berek sierota”. Połowa grupy dostaje szarfy. Berek rozpoczyna pościg. Kto jest bliski złapania przez berka dobiera sobie parę. Pary mogą być tworzone tylko przez osobę z szarfą i bez szarfy. Utworzenie innej pary oznacza schwytywanie przez berka. Osoba złapana staje się berkiem. Jeśli jest większa liczba uczestników, można wprowadzić dwóch lub więcej berków.</p>	<p>N organizuje zbiórkę wita się, sprawdza obecność, przedstawia zadania lekcji.</p> <p>N daje polecenie zabawy, wyjaśnia zasady, kontroluje jej przebieg.</p>	<p>Pogadanka</p> <p>Zabawowa klasyczna</p>
Część główna A	<p>U przygotowuje organizm do wysiłku U wzmacnia mm obręczy barkowej i RR oraz NN</p> <p>U rozgrzewa mm karku i szyi, mm grzbietu, mm NN.</p>	<p>U ustawiają się w dwóch rzędach. Ćw w truchcie na długości sali:</p> <ul style="list-style-type: none"> - odmachy RR w górę - odmachy RR w bok - krok odstawno-dostawny do wewnątrz, od połowy do zewnątrz -krok dostawny, co trzeci krok wyskok i klaśnięcie w dłonie partnera - skip A - skip C - wyskoki w górę z przysiadu - dalekie skoki z jednej nogi na drugą - krążenia na zewnątrz i do środka kolanami - wymachy prostych nóg do przodu z dotknięciem dłonią palców stopy <p>U ustawiają się w rozsypce.</p> <ul style="list-style-type: none"> - skręty szyi w prawo i w lewo - krążenia nadgarstków - skłon w przód z pogłębieniem - przysiady bez odrywania pięt od podłoża, stopy razem, RR w przód - podskoki z podciągnięciem kolan do klatki piersiowej - podskoki w miejscu- luźne wymachy PN i LN w przód i bok <p>W parach:</p> <ul style="list-style-type: none"> - U siedzą naprzeciw siebie z lekko rozsuniętymi nogami, stykają się stopami i łapią za ręce. Z wyprostowanymi plecami jeden przechyla się do tyłu ciągnąc drugiego i zmiana - U siedzą plecami do siebie z siadkiem skrzyżnym. Odwracają się na 	<p>N pokazuje i objaśnia ćw. Kontroluje poprawność ich wykonania. Sprawuje nadzór nad pracą i zachowaniem uczniów.</p>	<p>Naśladowcza ścisła</p>

		przemian do siebie i klaszczą w dłonie partnera		
Część główna B	<p>U kształtuje skoczność, szybkość i równowagę.</p> <p>U kształtuje orientację ruchowo- przestrzenną, rozwija zwinność.</p> <p>U rozwija zwinność.</p> <p>U rozwija koordynację ruchową.</p> <p>U rozwija równowagę i współdziałanie w grupie.</p> <p>U rozwija twórcze myślenie i współdziałanie w grupie.</p>	<p>Wyścig rzędów: - „Tor przeszkód”- przetoczenie przez bark na materacu, przejście równoważne po odwróconej ławeczce, przeskok przez materac, powrót do drużyny biegiem upoważnia następnego do biegu przez dotknięcie jego wyciągniętej dłoni. Wyścig wygrywa rząd który najszybciej i najdokładniej pokonał tor.</p> <p>- „Wyścig z przewrotem”- przed każdym rzędem, w połowie sali leży piłka ręczna, a przed nią materac. U dobiega do materaca wykonuje przewrót w przód i chwytą piłkę. Biegnie z nią do końca sali i obiega stojący tam słupek. Wracając odkłada piłkę na dawne miejsce, wykonuje przewrót w przód i wraca do drużyny. Upoważnia następnego do biegu przez dotknięcie jego wyciągniętej dłoni. Wyścig wygrywa rząd który najszybciej i najdokładniej.</p> <p>- „Tunel”- drużyny stają w szeregu i trzymają się za ręce. Pierwsza osoba trzyma hula-hop i musi przez nie przejść bokiem bez rozerwania rąk. Podobnie przechodzą następne osoby z drużyny, aż do ostatniej osoby i z powrotem. Wygrywa zespół, który wykona to najszybciej.</p> <p>- „Wyścig zmęczonych” – U w zespołach dobierają się parami. Wszystkie pary wiążą razem wewnętrzne nogi powyżej kostek i obejmują się w pasie lub za barki. Na sygnał biegną do słupka na końcu sali i z powrotem. Wyścig wygrywa zespół, którego pary szybciej dobiegły.</p> <p>- „Każdy się zmieści”- drużyny w rozsypce biegają po sali. Na sygnał muszą dobiec do swojej odwróconej ławeczki i stanąć na niej tak aby utrzymać równowagę i aby nikt nie spadł.</p> <p>- „Przenieś mnie” – U dobrani w trójki mają za zadanie przenieść jednego z nich na koniec sali. Sposoby przenoszenia nie mogą się powtarzać wśród zespołów.</p> <p>- „Trzy osoby-dwie nogi”- U dobrani w trójki mają za zadanie przenieść jednego z nich na koniec</p>	<p>N dzieli uczniów na dwie drużyny. Prowadzi wyścig rzędów, pokazuje i objaśnia zasady. Ogłasza zwycięzcę.</p> <p>N czuwa nad przebiegiem wyścigu. Ogłasza zwycięzcę.</p> <p>N czuwa nad przebiegiem zabawy. Wybiera najbardziej pomysłową formę.</p>	<p>Zabawowa klasyczna</p> <p>Problemowa</p>

		sali tak, aby były ślady tylko dwóch stóp . Sposoby przenoszenia nie mogą się powtarzać wśród zespołów.		
Część końcowa	U uspokoi organizm	<p>U bierze udział w zabawie „Marsz olbrzymów i krasnali”. U spacerują w rozsypce po sali. Na hasło „olbrzym” chodzą na palcach z wyciągniętymi RR w górę. Na hasło „krasnal” kucają i spacerują z wyciągniętymi RR do przodu.</p> <p>U ustawia się na zbiórce w szeregu.</p> <p>U żegna się z N.</p>	<p>N daje polecenie zabawy. Wydaje komendy.</p> <p>N ustawia uczniów na zbiórce. Wyróżnia najbardziej zaangażowanych.</p> <p>N żegna U.</p>	<p>Zabawowa klasyczna</p> <p>Pogadanka</p>

Plan metodyczny wychowania fizycznego (nr 2)

Klasa: 4

Ilość ćwiczących: 18

Miejsce ćwiczeń: sala gimnastyczna mała

Czas trwania: 45min

Data: 06.11.2017

Dział programu: gry i zabawy

Zadanie główne: Gry i zabawy ruchowe- wyścigi rzędów.

Zadania dodatkowe: Kształtowanie zwinności.

Rozwijanie refleksu.

Cele operacyjne:

- **Umiejętności:**

- uczeń potrafi bawić się wspólnie z grupą i współpracować
- uczeń potrafi szybko reagować na zmianę sytuacji

- **Motoryczność:**

- uczeń kształtuje koordynację ruchowo- słuchową
- uczeń rozwija zwinność

- **Wiedza:**

- uczeń wie jak prawidłowo zorganizować zabawy
- uczeń zna zasady zabaw i gier

- **Wychowanie:**

- uczeń przestrzega zasad bezpieczeństwa na zajęciach
- uczeń przestrzega poleceń nauczyciela
- uczeń przestrzega zasad kultury osobistej na zajęciach

Metody realizacji zadań: pogadanka, zabawowo-klasyczna,

Przybory i przyrządy: ławeczki, hula-hop

TOK LEKCJI	CZYNNOŚCI UCZNIĄ		CZYNNOŚCI NAUCZYCIELA	METODY I FORMY
	DOCELOWE	ZADANIA		
Część wstępna	Uczeń zna zadania lekcji oraz ich rolę.	U ustawia się w szeregu. Wita się, słucha N.	N organizuje zbiórkę wita się, sprawdza obecność, przedstawia zadania lekcji.	Pogadanka Frontalna

	U ożywi organizm.	U bierze udział w zabawie „Muchy i gęsi”. U na hasło `muchy` biegają na paluszkach, machają RR i bzyczą jak muchy. Na hasło `gęsi` chodzą jak gęsi i gęgają.	N daje polecenie zabawy, wyjaśnia zasady, kontroluje jej przebieg.	Zabawowa klasyczna
Część główna A	U kształtuje koordynację słuchowo-ruchową. U kształtuje zwinność.	Zabawa „Dobieranka”. U dobierają się w tyle osób jaką liczbę poda N. U podzieleni na 2 drużyny. Wścigi rzędów. 1. „Spirale” U stoją w rzędzie. Na gwizdek pierwsza osoba odwraca się o 180 i odwraca osobę, która jest przed nią. Wygrywa drużyna która pierwsza się odwróci. 2. „Ślimak” U trzymają się za RR i na sygnał N zaczynają się z jednej strony zwijać jak muszla ślimaka. 3. „Tunel” U parami ustawiają się w rzędzie poprzez podanie sobie RR tworzą bramki. Po kolei każdy przez te bramki musi przejść. 4. U po kolei przechodzą po odwróconej ławeczce. Kto straci równowagę zaczyna od początku. Wygrywa drużyna która wykona to szybciej. 5. Skoki zawrotne przez ławeczkę. Wygrywa drużyna najszybsza.	N podaje zabawę, wyjaśnia zasady. Kontroluje przebieg. Ogłasza zwycięzcę.	Zabawowa klasyczna.
Część końcowa	U uspokoi organizm	Zabawa „Kto zmienił miejsce”. U stoją w szeregu. Jedna osoba stoi tyłem do reszty. Wyznaczone osoby zamieniają się miejscami. Należy odgadnąć kto zmienił miejsce. U ustawia się na zbórcie w szeregu	N podaje zabawę, objaśnia jej przebieg. N podsumowuje lekcję. Żegna się z U.	Zabawowa klasyczna. Pogadanka

Plan metodyczny wychowania fizycznego (nr 3)

Klasa: 4

Ilość ćwiczących: 16

Miejsce ćwiczeń: sala gimnastyczna mała

Czas trwania: 45min

Data: 30.10.2017

Dział programu: gry i zabawy

Zadanie główne: Gry i zabawy ruchowe- wyścigi rzędów.

Zadania dodatkowe: Kształtowanie zwinności.

Rozwijanie refleksu.

Cele operacyjne:

- **Umiejętności:**

- uczeń potrafi bawić się wspólnie z grupą i współpracować
- uczeń potrafi szybko reagować na zmianę sytuacji

- **Motoryczność:**

- uczeń kształtuje koordynację wzrokowo-ruchowo- słuchową
- uczeń rozwija zwinność

- **Wiedza:**

- uczeń wie jak prawidłowo zorganizować zabawy
- uczeń zna zasady zabaw i gier

- **Wychowanie:**

- uczeń przestrzega zasad bezpieczeństwa na zajęciach
- uczeń przestrzega poleceń nauczyciela
- uczeń przestrzega zasad kultury osobistej na zajęciach

Metody realizacji zadań: pogadanka, zabawowo-klasyczna,

Przybory i przyrządy: piłki siatkowe, hula-hop,

TOK LEKCJI	CZYNNOŚCI UCZNIĄ		CZYNNOŚCI NAUCZYCIELA	METODY I FORMY
	DOCELOWE	ZADANIA		
Część wstępna	Uczeń zna zadania lekcji oraz ich rolę.	U ustawia się w szeregu. Wita się, słucha N.	N organizuje zbiórkę wita się, sprawdza obecność,	Pogadanka Frontalna

	U ożywi organizm.	U bierze udział w zabawie „Pająk i muchy”. U biegają na paluszkach, machają RR i bzyczą jak muchy. Na hasło `pająk idzie` zatrzymują się w bezruchu. Pająk sprawdza czy ktoś się nie rusza, jeśli tak wykonuje 5 przysiadów.	przedstawia zadania lekcji. N daje polecenie zabawy, wyjaśnia zasady, kontroluje jej przebieg.	Zabawowa klasyczna
Część główna A	U kształtuje koordynację wzrokowo-ruchowo- słuchową. Rozwija refleks. U kształtuje zwinność. U rozwija współpracę w grupie.	U podzieleni na 2 drużyny. Wyścigi rzędów. 1.Podania piłki górną do ostatniej osoby w rzędzie i z powrotem. 2. Podania piłki dołem, między NN do ostatniej osoby i z powrotem. 3. Podania piłki prawą stroną, powrót lewą. 4 .Podania piłki dołem. Ostatnia osoba z piłką biegnie na początek i podaje dalej. 5.Drużyny trzyma się za RR i po kolei każdy przechodzi przez hula hop bez rozrywania RR.	N podaje zabawę, wyjaśnia zasady. Kontroluje przebieg. Ogłasza zwycięzcę.	Zabawowa klasyczna.
Część końcowa	U uspokoi organizm	Zabawa „Kto zmienił miejsce”. U stoją w szeregu. Jedna osoba stoi tyłem do reszty. Wyznaczone osoby zamieniają się miejscami. Należy odgadnąć kto zmienił miejsce. U ustawia się na zbiórce w szeregu	N podaje zabawę, objaśnia jej przebieg. N podsumowuje lekcję. Żegna się z U.	Zabawowa klasyczna. Pogadanka

Plan metodyczny wychowania fizycznego (nr 4)

Klasa: 2

Ilość ćwiczących:

Miejsce ćwiczeń: pływalnia

Czas trwania: 45 min

Dział programu: Pływanie

Zadanie główne: Ćwiczenia w formie ścisłej, zabawy i gry kształtujące elementy techniki pływania.

Zadania dodatkowe: Poślizgi w wodzie.

Motywacje: zmotywuję uczniów do podejmowania aktywności ruchowej w czasie wolnym.

Cele operacyjne:

- **Umiejętności:**

- uczeń potrafi wykonywać ruchy rąk i nóg do kraula na piersiach i grzbiecie.
- uczeń potrafi wykonać poślizgi w wodzie

- **Motoryczność:**

- uczeń doskonali siłę mięśni nóg
- uczeń doskonali koordynację ruchową

- **Wiedza:**

- uczeń zna technikę wykonywania ruchów rąk i nóg do kraula na piersiach i grzbiecie.
- uczeń wie jak wykonywać poślizgi w wodzie.

- **Wychowanie:**

- uczeń przestrzega zasad bezpieczeństwa na zajęciach
- uczeń przestrzega poleceń nauczyciela
- uczeń współpracuje z grupą

Metody realizacji zadań: pogadanka, zabawowa klasyczna, naśladowcza ścisła, zadaniowa - ścisła

Formy organizacyjne: frontalna, forma ćwiczeń w parach, forma ćwiczeń w zespołach

Przybory i przyrządy: deski

TOK LEKCJI	CZYNNOŚCI UCZNIA		CZYNNOŚCI NAUCZYCIELA	METODY REALIZACJI ZADAŃ
	DOCELOWE	ZADANIA		
Część wstępna 3min	Uczeń zna zadania lekcji oraz ich rolę.	Uczeń wita się, słucha nauczyciela. Uczeń informuje o gotowości uczestnictwa w zajęciach.	Nauczyciel wita się , przedstawia zadania lekcji. Nauczyciel sprawdza obecność i gotowość uczniów do zajęć. Nauczyciel motywuje uczniów do aktywnego uczestnictwa w zajęciach.	-pogadanka, dwuszereg
Część główna A 7min	Uczeń przygotowuje swoje ciało do realizacji zadania głównego - uczeń rozgrzewa mm karku -uczeń wzmacnia mm. RR -uczeń rozciąga mm T -uczeń wzmacnia mm. NN -uczeń rozciąga mm NN Uczeń oswoi się z wodą. - uczeń doskonali wydech powietrza do wody	Na lądzie : Uczeń wyobraża sobie i odtwarza ćwiczenie: - skłony głowy w bok, w przód i w tył - Krążenia RR w przód - krążenia RR w tył - wymachy RR w bok - krążenia T - opad T i skręty na boki - w rozkroku skłony T do L, P NN - przyciąganie kolana do klatki piersiowej - wypadki NN w przód - wypadki NN w bok - 10 „przysiadów” W wodzie : Uczeń bierze udział w zabawie ożywiającej : „ Berek w wodzie ” (Ćwiczący znajdują się na wyznaczonej przestrzeni (oddzielonej linami) w wodzie maksymalnie do głębokości pasa. Wyznaczona osoba goni pozostałych uczestników. Osoby złapane stają się berkiem. W celu uniknięcia złapania uciekający mogą schować się na chwilę pod wodą). - 5 wydechów do wody	Nauczyciel prowadzi ćw. Kształujące na lądzie, pokazuje je i objaśnia. Nauczyciel proponuje ćwiczenia, zwraca uwagę na poprawność wykonywania ćw. Nauczyciel mobilizuje uczniów do ćwiczeń, pomaga tym którzy mają trudności. Nauczyciel czuwa nad bezpieczeństwem w czasie wykonywania ćwiczeń. Nauczyciel proponuje i przeprowadza zabawę ożywiającą w wodzie.	- metoda naśladowcza ściska - zabawowa - klasyczna
	- uczeń doskonali technikę pracy NN - uczeń wie jak wykonywać poślizgi w wodzie	Uczeń bierze udział w ćwiczeniach: - 4x NN do grzbietu z deską nad głową - 4x NN do kraula z deską w wyprostowanych RR, wydech powietrza do wody Uczeń słucha i odtwarza polecenia nauczyciela.	Nauczyciel proponuje i objaśnia ćwiczenia Nauczyciel czuwa nad poprawnością wykonywanych ćw. Nauczyciel pokazuje i tłumaczy jak wykonywać poślizgi w wodzie	- metoda naśladowcza - ściska - pokaz

<p>Część główna B 30min</p>	<p>- uczeń wie jak wykonywać poślizgi w wodzie</p>	<p>Uczeń bierze udział w zabawach: - „Lawica śledzi” (u. w luźnej gromadce biegają w wodzie – na sygnał prowadzącego wywracają się na twarz). W parach : - „Transport drewna” (jeden z u. leżenie tyłem na wodzie, drugi idąc tyłem holuje go) - „Wyścig motorówek”(jeden z u. leżenie przodem, RR podaje współwiczącemu, stojącemu przed nim. Na sygnał stojący u. biega ciągnąc za sobą kolegów. Głowy leżących schowane pod wodą)</p>	<p>Nauczyciel proponuje zabawy nauczające poślizgi w wodzie.</p>	<p>- metoda zabawowa - klasyczna</p>
	<p>- uczeń doskonali pracę RR do kraula</p> <p>- uczeń doskonali pracę RR i NN</p> <p>- uczeń doskonali poślizgi we wodzie</p> <p>- uczeń doskonali pracę NN do kraula na piersiach oraz wydech do wody.</p> <p>- uczeń doskonali pracę RR i NN do kraula i grzbietu</p> <p>Uczeń koordynuje pracę RR i NN w kraulu i grzbiecie</p>	<p>Uczeń bierze udział w zabawie: - „Taczki” (ćw. Leżenie przodem, RR z przodu. Partnerzy chwytają za stopy ćwiczących i pchają ich do przodu – ci wykonują naprzemianstronne ruchy RR)</p> <p>- 4x deska z przodu – dokładanka RR do kraula, NN do kraula - 4x deska nad głową- dokładanka RR do grzbietu, NN do grzbietu</p> <p>Uczeń bierze udział w ćwiczeniu: - poślizg na piersiach od ściany basenu - poślizg na grzbiecie od ściany basenu, RR za głową</p> <p>Uczeń bierze udział w zabawie: „Wyścig rzędów w tunelu” (uczniowie stoją w rozkroku(woda do pasa) w kilku rzędach. U. przepływają na piersiach (NN do kraula) między nogami partnerów ze swojego rzędu i stają na początku. Wygrywa rząd, w którym dzieci pierwsze stanęły w wyjściowej kolejności)</p> <p>W parach: - 1 osoba – deska w NN – wykonuje ruchy RR do kraula 2 osoba – trzyma współwiczącemu za NN i wykonuje ruchu NN do kraula ZMIANA</p> <p>- jw. Ruchy RR i NN do grzbietu</p> <p>Uczeń bierze udział w ćwiczeniu: - 6x kraul - 6x grzbiet</p>	<p>Nauczyciel czuwa nad bezpieczeństwem ćwiczących.</p> <p>Nauczyciel proponuje zabawę doskonalącą pracę RR do kraula.</p> <p>Nauczyciel pomaga słabszym uczniom.</p> <p>Nauczyciel proponuje ćwiczenia doskonalące technikę ruchów rąk i nóg do kraula na piersiach i grzbiecie</p> <p>Nauczyciel proponuje ćwiczenia doskonalące poślizgi w wodzie.</p> <p>Nauczyciel proponuje zabawę doskonalącą technikę pracy NN do kraula</p> <p>Nauczyciel czuwa nad bezpieczeństwem ćwiczących.</p> <p>Nauczyciel proponuje zabawę kształtującą technikę pracy RR i NN do kraula i grzbietu</p> <p>Nauczyciel koryguje błędy.</p> <p>Nauczyciel proponuje ćwiczenia koordynujące prace RR i NN.</p>	<p>- metoda zabawowa - klasyczna</p> <p>- metoda zadaniowa - ścisła</p> <p>- metoda zadaniowa - ścisła</p> <p>- metoda zabawowa-klasyczna</p> <p>- metoda zabawowa - klasyczna</p> <p>- metoda zadaniowa - ścisła</p>
	<p>-uczeń uspokaja</p>	<p>Uczeń bierze udział w zabawie</p>	<p>Nauczyciel proponuje i</p>	<p>-metoda</p>

<p>Część końcowa 5min</p>	<p>organizm i rozluźnia mięśnie</p>	<p>uspokajającej „Czaty w wodzie” (uczniowie poruszają się w stronę kolegi, który jest odwrócony plecami do ćwiczących, w momencie gdy czatujący odwróci się w ich stronę muszą stać bez ruchu)</p> <p>-uczeń bierze udział w zbiórce i omówieniu lekcji</p>	<p>prowadzi zabawę uspokajającą.</p> <p>Nauczyciel przeprowadza zbiórkę, przelicza uczniów i omawia lekcję</p>	<p>zabawowa - klasyczna</p> <p>-pogadanka</p>
--	-------------------------------------	--	--	---

Piśmiennictwo

- Bondarowicz M. (1982). *Zabawy i gry ruchowe*. AWF, Warszawa.
- Bondarowicz M. (1994). *Zabawy i gry ruchowe w zajęciach sportowych*. Biblioteka Trenera, Warszawa.
- Bronikowski M., Muszkiet R. (1997). *Gry drużynowe w szkole*. Lider, Nr 12.
- Bronikowski M., Muszkiet R. (2000). *Zabawy i gry ruchowe w szkolnym wychowaniu fizycznym*. Wydawnictwo AWF, Poznań.
- Cieślicka M, Napierała M, Sitkowski D. (2013). *Zabawy ruchowe w wodzie i nad wodą*. Wydawnictwo UKW, Bydgoszcz.
- Elkonin D. (1984). *Psychologia zabawy*. Warszawa.
- Gilewicz Z. (1964). *Teoria wychowania fizycznego*. Sport i Turystyka, Warszawa.
- Gilewicz Z. (1966). *O wychowawczym znaczeniu zabawy*. Wstęp do podręcznika R.Trzeźniowskiego *Zabawy i gry ruchowe*. Sport i Turystyka, Warszawa.
- Huizinga J. (1985). *Homo ludens, Zabawa jako źródło kultury*. PWN, Warszawa.
- Muszkiet R., Bronikowski M. (2001). *Zabawy i gry ruchowe w kształceniu zintegrowanym*. Pracownia Wydawnicza Helvetica, Starachowice.
- Okoń W. (1950). *O zabawach dzieci*. Warszawa.
- Okoń W. (1987). *Zabawa a rzeczywistość*. Wydawnictwo Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa.
- Piasecki E. (1959). *Tradycyjne gry i zabawy ruchowe oraz ich geneza*. (W:) [M.Godecki - red.] *40 lat od Katedry Wychowania Fizycznego UP do Wyższej Szkoły Wychowania Fizycznego w Poznaniu*. WSWF, Poznań.
- Strzyżewski S. (1996). *Proces kształcenia i wychowania w kulturze fizycznej*. Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa.
- Strzyżewski S. (1997). *Wychowanie fizyczne poza salą gimnastyczną*. Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa.
- Trzeźniowski R. (1995). *Zabawy i gry ruchowe*. Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa.