

Internet 'skrzynią skarbów' dla nauczyciela wychowania fizycznego

*Małgorzata Bronikowska
Akademia Wychowania Fizycznego w Poznaniu*

Aktywność fizyczna antidotum na zaburzenia psychosomatyczne – wprowadzenie

Aktywność człowieka jest jednym z czynników decydujących o jakości, ale również o długości jego życia. Im niższy poziom aktywności prezentujemy (nie tylko fizyczny, ale i intelektualny) tym dostarczamy mniej stymulacji decydującej o pobudzeniu organizmu, co prowadzi do mniejszej mobilizacji jego aktywów odpornościowych. W przypadku aktywności fizycznej istotna jest przede wszystkim stymulacja biologiczna. Aby była efektywna, powinna osiągać określony poziom intensywności, zależny od celów (np. inny w treningu sportowym a całkiem inny w procesie nakierowanym na wychowanie do zdrowego stylu życia). Bywa jednak, że pomimo iż bodźce, które otrzymuje organizm nie są wystarczająco intensywne ani regularne, aby wywołać trwałe i pozytywne zmiany sprawności mechanizmów zdrowotnych (np. krążeniowo-oddechowych czy metabolicznych), ale pamiętajmy, że również samo uczestnictwo w aktywności ruchowej daje korzyści natury poznawczej, społecznej czy kulturowej. Brak odpowiedniej stymulacji może z pewnością niepokoić w odniesieniu do młodzieży szkolnej, u której obserwuje się regres sprawności fizycznej i niepokojący wzrost niekorzystnych dla zdrowotności zjawisk związanych z „rozwierającymi się nożycami” (Przewęda & Dobosz, 2003) pomiędzy rozwojem somatycznym (przyrostem masy i wysokości ciała), a obniżającym się poziomem sprawności fizycznej.

Na podstawie wniosków wysuniętych z analizy różnych badań Sęk (za Bronikowski & Bronikowska, 2009) uważa, że przedłużający się stres, powodujący napięcie psychiczne jak i fizyczne może w konsekwencji wpłynąć na zaburzenia odporności organizmu (np. poprzez obniżenie poziomu indywidualnych biologicznych i psychicznych zasobów odpornościowych) i w konsekwencji być przyczyną różnych dolegliwości i chorób o podłożu psychosomatycznym. Jednocześnie Sęk podkreśla, że dążenie do obniżenia odsetka chorób somatycznych i psychosomatycznych powinno być powiązane z poszukiwaniem dróg do budowania pozytywnych emocji, w szczególności u dzieci, które z natury charakteryzują się dużą wrażliwością i zależnością ciała od psychiki. W tym początkowym okresie rozwoju ontologicznego człowieka niezbędne jest rozwijanie umiejętności oddzielania *psyche* od *somy* w codziennych sytuacjach konfliktowych. Brak takiej umiejętności prowadzi do problemów somatycznych, te natomiast często prowadzą do chorób o podłożu somatycznym (Sęk wymienia tutaj następujące: bóle głowy, mięśniowe, pleców; interakcje zmysłowe – zaburzenia zmysłów widzenia, słuchu; interakcje ruchowe – niedowłady, omdlenia oraz zaburzenia narządów wewnętrznych – bóle napięciowe, zaburzenia

wzroku, funkcji tarczycy, gruczołów wydzielania wewnętrznego itp.) (za Bronikowski & Bronikowska, 2009).

Wszystkie te zaburzenia i ewentualne choroby są często konsekwencją błędnej adaptacji do stresora powstającej w wyniku utrzymywania się długotrwałych negatywnych emocji, którym towarzyszą różne wzorce reakcji fizjologicznych i zaburzeń narządów. Dlatego też należy jak najczęściej poszukiwać dróg tworzenia pozytywnych skojarzeń emocjonalnych z aktywnością ruchową. Takim wsparciem może okazać się pewnością wspólna zabawa, która w sposób zawoalowany i bez względu na wiek, w sposób spontaniczny, angażuje emocjonalnie bawiących się, tworząc pewne więzi społeczne pomiędzy nimi podobnie jak gra drużynowa, której najczęściej proste formy spotykamy już od najmłodszych lat życia. Chodzi jednak o to, aby samo słowo 'gra' nie przerażało jeszcze zanim zdążymy ją wprowadzić. Stąd nasza propozycja, aby stworzyć możliwość wprowadzenia prostych form aktywności fizycznej, często wywodzących się wręcz z tradycji ludowych zabaw i gier ruchowych, które pozwoliłyby jednak uatrakcyjnić proces nauczania, budując pozytywne skojarzenia emocjonalne.

Zabawy i gry versus ćwiczenia fizyczne

Ćwiczenia fizyczne, często wprowadzane przez nauczycieli wychowania fizycznego w proces nauczania w przeciwieństwie do spontanicznych zabaw czy kreatywnych gier, charakteryzują się często monotonią. Wymagają zwykle wysokiego poziomu koncentracji uwagi, a do tego wiążą się z bezustanną kontrolą prowadzącego w celu ich poprawnego wykonania. W ten sposób prowadzone zajęcia zostają pozbawione momentów spontaniczności i niekontrolowanej radości, której potrzebują szczególnie dzieci w młodszym wieku szkolnym, ale nie tylko. Również i młodzież w natłoku informacji przekazywanych na innych przedmiotach szkolnych, poszukuje przestrzeni do spontanicznej, kreatywnej zabawy. Dlatego też w tym miejscu chcielibyśmy przybliżyć charakterystykę zabawy, a następnie gry.

Spontaniczna, dobrowolnie podejmowana i bez przymusu (choć może wynikać z zachęty) jest zabawa momentem tworzenia innej rzeczywistości. Dla dzieci jest to rzeczywistość równoległa do otaczającego je świata, miniatura przedstawiana oczami i rozumem dziecka. Zabawa może mieć jeszcze całkiem inny wymiar – kompensacyjny, pobudzający niekontrolowaną radość i podekscytowanie wynikające z naturalnej potrzeby „wyładowania” energii. Zatem będzie to wymiar symboliczny, powrotu pozytywnych skojarzeń z okresami radosnymi, w których często tworzyliśmy coś wspólnie z rówieśnikami (a może rodzicami czy dziadkami).

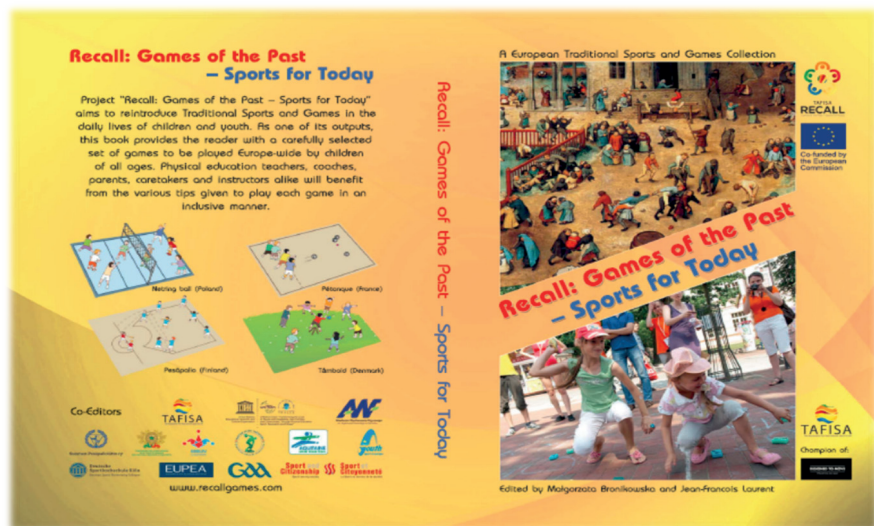
Gra natomiast, z dominującymi elementami rywalizacji pomiędzy

konkurującymi ze sobą stronami, symbolizuje życiową potrzebę porównywania się z innymi, walczenia o punkty, o wynik. Czynniki emocjonalny jak towarzyszy tego rodzaju aktywności powoduje pozytywne nastawienie do siebie, innych i świata. Uczestnictwo w tej formie ruchu będzie zatem dodatnio oddziaływało na dzieci starsze, szczególnie jeśli dobrze dobierzemy rodzaj gry do ogólnej sprawności psychofizycznej uczestników. Gra jest przecież formą współpracy zespołowej, a zatem poprzez nią wzmocnimy pierwiastek socjalizowania się, integrowania uczestników o podobnych zainteresowaniach. Dzięki odpowiedniemu doborowi gry zachęcimy jej uczestników do wzajemnego uzupełniania i asekurowania się. Wzajemne wsparcie grupy, przy jednoczesnym poczuciu odpowiedzialności indywidualnej powoduje poczucie wspólnoty, jedności, a przede wszystkim zmusza do poszukiwania i mobilizowania najlepszych cech u naszego współgrającego z zespołu. Taka sytuacja pozwala często zapomnieć o dręczących nas problemach czy ograniczeniach wynikających chociażby z różnicy poziomu sprawności grupy.

Zatem, o ile ćwiczenia powinny (i wręcz muszą) być wykorzystywane w procesie uczenia i usprawniania bez względu na wiek, o tyle zabawy i gry mogą i powinny być formą poszerzania naszego oddziaływania, pozwalającą wyjść poza biologiczną sferę aktywności ruchowej. Jeśli jeszcze połączymy ten wysiłek z elementami kulturowymi znajdującymi się w tradycyjnych zabawach i grach, to odniesiemy podwójną korzyść: *stricte* fizyczną jak i duchową (tożsamości narodowej). Dlatego też podajemy poniżej kilka przykładów zabaw i gier, które od lat wykorzystywane są w promowaniu aktywności fizycznej wśród osób w różnym wieku.

Przykładowe propozycje stron internetowych pomocne w kreatywnym podejściu do wychowania fizycznego

Pierwszą, a zarazem najnowszą ofertą skierowaną przede wszystkim do nauczycieli, ale też trenerów różnych dyscyplin sportowych czy animatorów ruchu jest zakończony, unijny projekt pt. „Recall: Games from the Past – Sports for Today”, <http://dev.recallgames.com/> (ryc. 2), pod przewodnictwem TAFISA (ang. The Association For International Sport for All; pol. Międzynarodowe Stowarzyszenie na rzecz Sportu Powszechnego). Projekt zakładał współpracę 13 europejskich partnerów, zaangażowanych w prace na rzecz tradycyjnych gier i sportów (TSG). AWF w Poznaniu była kluczowym partnerem tego projektu, odpowiedzialnym za stworzenie narzędzia do zebrania danych, a później na ich podstawie opracowanie kolekcji wybranych zabaw i gier tradycyjnych w celu ich ostatecznego wydania w formie książkowej (ryc. 1).



Rycina 1. Okładaka książki „Recall: Games of the Past – Sports for Today”.

Równolegle opracowano stronę internetową, na której zainteresowani znajdą nie tylko kolekcję szczegółowo opisanych zabaw i gier (każda zaopatrzona dodatkowo w ilustrację oraz krótki materiał filmowy), ale także teoretyczne rozważania nad tradycyjnymi zabawami i grami (pięć artykułów akademickich w miejscu zatytułowanym „About TSG”). W innej ikonie nazwanej „Resources” poszukujący znajdą opracowane w formie PDF karty pracy z opracowanymi zabawami i grami z możliwością ich pobrania i wykorzystania bezpośrednio na zajęciach ruchowych. Zastosowano także najważniejsze filtry (tj. wiek uczestników, przybory, rodzaj zabawy/gry, umiejętności itp.), po wybraniu których prowadzący otrzyma najbardziej odpowiednie zabawy/gry do zaplanowanych zajęć. Jedną z propozycji jest również ikona pt. „Games Map”, dzięki której możemy znaleźć (poprzez kliknięcie na odpowiedni region Europy), charakterystyczne dla niego tradycyjne formy ruchowe. Autorzy projektu zadbali również o to, aby jego efekty były odpowiednio atrakcyjne i ogólnodostępne dla 'ipokolenia'. Dlatego też zdecydowano się na udostępnienie wszystkich opracowanych informacji w formie aplikacji na smartfony, które możliwe są do pobrania ze strony projektu po wejściu w ikonę pt. „App” (www.recallgames.com).

Głównym celem projektu było odnalezienie i zrewitalizowanie wybranych tradycyjnych form europejskiej kultury fizycznej w celu ich promowania zarówno w edukacji formalnej jak i nieformalnej. Jednocześnie

należy podkreślić, że propozycja wprowadzenia form tradycyjnych do procesu nauczania nie ma stać się 'zamiennikiem' współczesnych form kultury fizycznej, ale je wzbogacać i uatrakcyjnić, a nade wszystko dać szansę na wprowadzenie kontekstu kulturowego i identyfikacji europejskiej do zajęć ruchowych. Co ważne, efekt końcowy projektu zakładał również dostosowanie kolekcji zabaw i gier do potrzeb osób o różnym stopniu niepełnosprawności (intelektualnej jak i ruchowej), tym samym spełniono warunek włączania i integracji (ang. inclusivity). Stworzono zatem realne, powszechnie dostępne narzędzie dedykowane przede wszystkim nauczycielom, trenerom i animatorom ruchu, ale także bezpośrednio młodemu pokoleniu, które poszukuje czegoś innego, nowego, nieznanego a jednocześnie atrakcyjnego.

Dobrze przygotowany nauczyciel wychowania fizycznego, trener czy animator ruchu nie będzie miał żadnego problemu z kreatywnym wykorzystaniem tego wielowymiarowego narzędzia, do czego serdecznie namawiam.



Project Partners



Rycina 2. Widok strony internetowej projektu „Recall: Games of the Past – Sports for Today”.

Kolejną propozycją dla wszystkich zainteresowanych kreatywnym podejściem do wychowania fizycznego jest prowadzona, przez niedawną studentkę, a dziś już absolwentkę AWF w Poznaniu strona, której głównym założeniem jest „dzielenie się swoim doświadczeniem i pomysłami!” Na

stronie tej można znaleźć „ciekawe pomysły do wykorzystania na lekcjach wychowania fizycznego, obozach sportowych, koloniach itd.” (www.facebook.com/pages/Kreatywny-nauczyciel-wychowaniafizycznego/). Strona ta opiera się głównie na demonstracji wizualnej, wykorzystując przede wszystkim zdjęcia lub krótkie relacje filmowe (głównie pochodzące z autorskiego przedmiotu M. Bronikowskiej), które dodatkowo zaopatrzone są szczegółową instrukcją przebiegu zabawy/gry. Tam też każdy zainteresowany znajdzie przestrzeń do bezpośredniej interakcji, przesyłania własnych propozycji, którymi chce się podzielić z innymi użytkownikami strony.

Zatem, jak się przekonujemy, Internet, a w nim portale społecznościowe (tu: Facebook) dobrze wykorzystane, mogą okazać się także pożyteczną przestrzenią do wymiany myśli i doświadczeń między specjalistami z zakresu wychowania fizycznego (ryc.3).



Rycina 3. Widok strony Internetowej „Kreatywny Nauczyciel WF” w portalu Facebook.

Inną, nieco starszą propozycją, nakierowaną na proces nauczania poprzez wychowanie fizyczne i sport jest opracowany przy współpracy Polskiego Komitetu Olimpijskiego (PKOl) poradnik z edukacji olimpijskiej dla nauczycieli (Bronikowski & Bronikowska, 2010). Opracowany w formie PDF pt. „Edukacja olimpijska dla gimnazjum” jest możliwy do pobrania ze strony PKOl (www.pkol.pl) w zakładce „edukacja”, z której należy wybrać hasło: „oferta edukacyjna” a z tego poziomu przejść do ikony zatytułowanej „materiały edukacyjne”, na których znajduje się zaproponowany plik.

Wspomniane opracowanie zawiera zadania dla uczniów, które mogą być realizowane zarówno w postaci całych jednostek lekcyjnych, jak również fragmentów lekcji (np. wychowawczych lub zajęć pozalekcyjnych). Poszczególne polecenia są tak sformułowane, że mogą stać się rów-

niez inspiracją do samodzielnej pracy dla ucznia (ucznia z rodzicem). W ten sposób program wychowawczy szkoły (czy nawet młodzieżowych klubów sportowych) nabiera konkretnego wymiaru, opartego na wielowiekowej tradycji, której podstawę stanowią olimpijskie ideały. Nauczyciele dostają zatem do ręki konkretne narzędzie edukacyjne do realizacji zadań wychowawczych. Poradnik ten bowiem zawiera najważniejsze elementy neo-olimpijskiej idei zaproponowanej przez barona Pierre de Coubertin'a, przekształcone tutaj na konkretne zadania edukacyjne. Co ciekawe zadania zawarte w poradniku wychodzą daleko poza zakres wychowania fizycznego. Z racji na potrzebę holistycznego kształtowania młodego człowieka według starogreckiej zasady *kalokaghatia*, opartej na harmonijnym rozwoju ciała ducha i umysłu w oparciu o służebny charakter sportu wobec społeczeństwa, poszczególne części poradnika służyć mogą również jako uatrakcyjnienie zajęć z innych przedmiotów tj. historii, języka polskiego, geografii, matematyki czy języka angielskiego.

Przy odpowiedniej wiedzy popartej kreatywnym myśleniem nauczyciela wychowania fizycznego, poradnik ten może stać się również cenną inspiracją w planowaniu zadań na zajęcia ruchowe.

Kilka przykładów zanim zajrzysz na strony internetowe

Zabawa: „Cztery kąty i piec piąty” (Polska)

Typ zabawy: lokomocyjna

Cel zabawy: jak najszybsza zmiana miejsca

Liczba uczestników: 5-15

Wiek: 6+

Miejsce: sala gimnastyczna lub boisko/łąka (przynajmniej 5mx5m)

Przybory: 5 palików lub pachołków (przy większej liczbie uczestników szarfy lub oznaczniki)

Zasady:

Uczestnicy ustawiają się w wyznaczonym 4 palikami/pachołkami kwadracie o wymiarach dostosowanych do możliwości uczestników. Każdy uczestnik (jeśli jest ich 5) staje przy swoim paliku. Piąta osoba staje w środku wyznaczonym palikiem (jako piec). Jeśli liczba uczestników jest większa, prosimy ich o dobranie się w pary, trójki itd.

Na hasło wypowiedziane przez środkowego: „Cztery kąty i pięć piątą” wszyscy, stojący w kątach (przy 4 palikach) muszą jak najszybciej zmienić miejsce na inny kąt, ponieważ zadaniem uczestnika ze środka jest próba zajęcia czyjegoś miejsca w kącie. Jeśli 'środkowy' zajmie szybciej miejsce przy kącie niż któryś z uczestników 'obwodowych', wówczas osoba, która została bez kąta, wchodzi do środka i wypowiadając hasło kontynuuje zabawę.

Poprzez tę zabawę kształtujemy następujące zdolności i umiejętności:

- motoryczne: szybkość i wytrzymałość
- społeczne współzawodnictwo, podejmowanie decyzji, współpraca
- poznawcze: strategia, taktyka, pamięć.

Z kulturowego punktu widzenia zabawa prawdopodobnie pochodzi z francuskiego, popularna niegdyś w krajach Europy pod różnymi nazwami. W Polsce popularna szczególnie na przełomie XVIII i XIX w. wśród szlachty spędzającej długie jesienne i zimowe wieczory w ogromnych, nieogrzewanych komnatach, zmuszających do podejmowania ruchu. Obecnie znana jako jedna z zabaw tradycyjnych w Polsce.

Zabawa: „**Kispus**” (pol. Daj mi jakiś znak/triki) (Dania)

Typ zabawy: lokomocyjna (integrująca)

Cel zabawy: jak najszybsza zmiana miejsca, berek, wykorzystujący kontakt społeczny uczestników

Liczba uczestników: 12-25

Wiek: 6+

Miejsce: sala gimnastyczna lub boisko/łąka

Przybory: zbędne, ewentualnie szarfy

Zasady:

Uczestnicy formują duże koło. Wybrany przez prowadzącego lub ochotnik wchodzi do środka (jako berek). Zabawa zaczyna się nawiązaniem kontaktu dwóch uczestników stojących na obwodzie koła w taki sposób, aby nie zauważył tego berek i próbuje zamienić się miejscami, szybko przebiegając przez środek koła, ale muszą zrobić to tak, aby nie dać złapać się berkowi. Kontaktować się i przebiegać może więcej dwójek w jednym czasie (im więcej tym lepiej!), tak, żeby utrudnić berkowi złapanie kogoś z obwodu. Jeśli jednak berek zdoła kogoś z przebiegających dotknąć lub złapać, zmienia się z nim i zabawa trwa dalej.

Przy dużej grupie można poprosić o łączenie się w dwójki, trójki itd. I podobnie jak wyżej, ale teraz trzymając się za ręce, przebiegać po uprzednim nawiązaniu kontaktu z inną dwójką, trójką itd. z obwodu. W tej sytuacji również berek jest zmnożony.

Poprzez tę zabawę kształtujemy następujące zdolności i umiejętności:

- motoryczne: szybkość
- społeczne: podejmowanie decyzji, współpraca, komunikacja
- poznawcze: rozwiązywanie problemu, taktyka.

Z kulturowego punktu widzenia to stara, popularna szczególnie w regionie północnej Europy zabawa, która niegdyś przebiegała z towarzyszeniem muzyki i tańca. Istnieją podejrzenia, że zabawa ta była swego rodzaju płasem miłosnym inicjowanym na dworach i zabawach miejskich jeszcze w czasach średniowiecza. Obecnie popularyzowana w nieco zmienionej, bardziej współczesnej formie, przede wszystkim w Lege Park (Gertel/Dania).

Gra: „**Pierścieniówka**” (Polska)

Typ gry: gra piłką z wykorzystaniem podań i chwytów

Cel gry: celność i skuteczność rozegrania piłki

Liczba uczestników: po 4 uczestników na każdą ze stron (po 2 rezerwowych)

Wiek: 10+

Miejsce: sala gimnastyczna/boisko szkolne z możliwością zamontowania siatki.

Przybory: siatka do pierścieniówki*, piłka siatkowa.

Zasady:

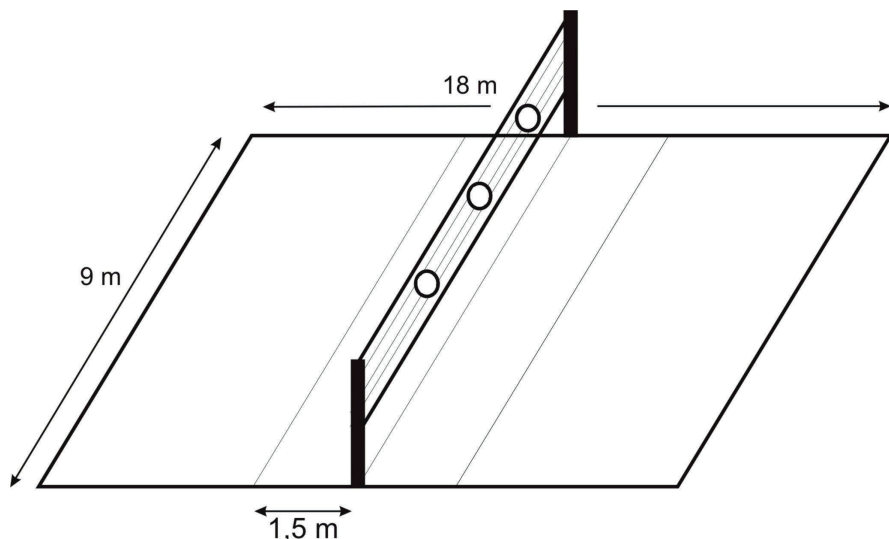
Celem gry jest zdobycie 2 wygranych setów, które rozgrywane są do 15 punktów (gra toczy się do uzyskania przewagi 2 punktów). W każdej drużynie znajduje się czterech zawodników, z których trzech nazywanych atakującymi, ma prawo przerzucać piłkę na stronę przeciwną boiska przez otwory w siatce. Czwarty zawodnik, zwany rozgrywającym, pozostaje w 1,5 metrowej strefie rozegrania przy siatce i może tylko podawać piłkę do partnerów z własnej drużyny, nie może również blokować żadnego z otworów (tzw. pierścieni) w siatce (ryc.4). Grę rozpoczyna się serwisem wykonywanym przez jednego z graczy zza linii końcowej boiska. Zagrywka sposobem dowolnym, dostosowanym do umiejętności grają-

cych ponad siatką w kierunku połowy przeciwnika. Następnie zadaniem każdego z zespołów jest przerzucenie piłki przez wybrany otwórów znajdujący się w siatce tak, by utrudnić przeciwnikowi schwytywanie jej, za co drużyna otrzymuje 1 punkt i możliwość serwowania. Piłka może również spaść w 1,5 metrowej strefie rozegrania bezpośrednio za siatką, ale w takim przypadku przed upadkiem może uchronić ją tylko zawodnik przebywający aktualnie w strefie rozegrania tzw. rozgrywający. Żadnemu innemu zawodnikowi nie wolno wchodzić do strefy rozegrania. Każdy zespół może wykonać od 1 do 3 podań (zawsze oburącz), po których piłka musi znaleźć się na polu przeciwnika. W przeciwnym razie punkt przyznawany jest drużynie przeciwnej i następuje zmiana drużyny serwującej (podobnie jak w piłce siatkowej). Zadaniem osoby znajdującej się w strefie rozegrania (rozgrywającego) jest odpowiednie kierowanie grą poprzez podawanie piłki do partnerów znajdujących się poza 1,5 metrową strefą rozegrania. Rozgrywający nie może jednak blokować żadnego z otworów, ani przerzucać piłki przez żaden z otworów samodzielnie. Zawodnicy znajdujący się poza strefą rozegrania po przechwyceniu piłki nie mogą się z nią poruszać, mogą jednak podać piłkę do rozgrywającego, a następnie przemieścić się (bez piłki) na dogodną do oddania rzutu do jednego z pierścieni. Mogą też wybrać wariant bezpośredniego przerzucenia piłki po jej przejściu przez pierścień ze strony przeciwnika. Należy pamiętać, że osoba oddająca rzut jak i wprowadzająca do gry piłkę serwisem, musi pozostawać w kontakcie z podłożem obiema stopami. Jest to gra rozwijająca myślenie taktyczne i przygotowująca do gry w siatkówkę, dlatego też pozostałe przepisy można ustalać i modyfikować w zależności od potrzeby i celu zajęć.

Poprzez tę grę kształtujemy następujące zdolności i umiejętności:

- motoryczne: koordynację i balans
- społeczne: podejmowanie decyzji, współpraca, współzawodnictwo
- poznawcze: budowanie strategii, taktyka.

Z kulturowego punktu widzenia jest to gra zaproponowana przez Władysława Robakowskiego, dla którego inspiracją do jej opracowania była zaobserwowana swobodna zabawa rybaków zamieszkujących rejony jezior polskich. Oryginalnie polegała na przerzucaniu boi przez dziurawe sieci. W opracowaniu z 1935 Robakowski skodyfikował dokładne przepisy tej gry (Robakowski, 1935). Aż do momentu wybuchu II wojny światowej pierścieniówka stawała się coraz bardziej popularna na ziemiach polskich. Niestety po wojnie zupełnie zniknęła aż do 2003 roku, kiedy to pracownicy naukowcy AWF w Poznaniu natrafili na źródło opisujące tę grę i drogą praktycznych prób zrewitalizowali zapomnianą grę, tak aby pasowała do aktualnych potrzeb rywalizacji sportowej.



Rycina 4. Boisko do Pierścieniówki.

**Siatkę do pierścieniówki można nabyć drogą internetową po skontaktowaniu się z <http://wildex.com.pl/>.*

Gra: „Kubb” (Szwecja)

Typ gry: rzutna

Cel gry: celność, jak najszybsze wybicie kręgli przeciwnika

Liczba uczestników: dwie 2-6 osobowe drużyny (najlepiej po 6 osób)

Wiek: 6+

Miejsce: Grać można prawie w każdych warunkach (na trawie, piasku lub śniegu)

Przybory: 1 król, 10 kubb’ów (klocków/kręgli), 6 palików (kijków do rzutów), paliki narożne, linia bazowa (można także wykorzystać butelki plastikowe po wodzie mineralnej lub puszki po napojach)

Zasady:

Przy pomocy 4 palików wyznacza się prostokątne pole o wymiarach 4x8 do 5x10 metrów. Drużyny ustawiają się przy krótszych bokach boiska. Boki te stanowią linię bazową drużyny – rzuty wykonuje się zza tej linii. Grę rozpoczyna się ustawiając elementy gry tak, jak to przedstawiono na

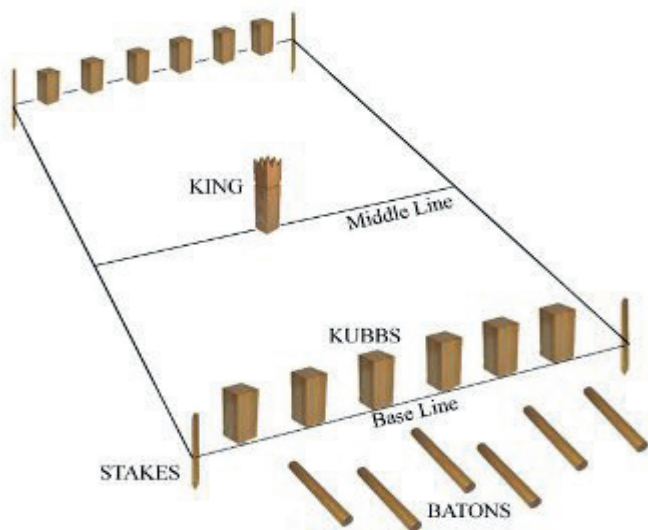
rysunku (ryc. 5). Linie końcowe pola to tak zwane „linie bazowe”. Na nich każda z drużyn ustawia po 5 kubb’ów. Na środku pola ustawia się króla. Celem gry jest przewrócenie przy pomocy pałek wszystkich kubb’ów przeciwnika, a następnie króla. Drużyna ma za zadanie przewrócić wszystkie kubby (klocki) przeciwnika, a na zakończenie przewrócić króla - wtedy wygrywa. Przypadkowe przewrócenie króla w trakcie gry oznacza przegraną drużyny, której się to zdarzyło. Drużynie rozpoczynającej grę „A” rozdaje się 6 palików/rzutów. Z krótszego boku boiska, zza linii bazowej, należy rzucać w kubby (klocki) stojące na linii bazowej przeciwnika, starając się je przewrócić. W celach bezpieczeństwa, drużyna, która nie rzuca musi stanąć 2 m za swoją linią bazową. Gracze drużyny rzucającej starają się strącić kubby drużyny przeciwnej („B”). Gdy drużyna „A” wykona 6 rzutów, drużyna „B” zaczyna od zebrania straconych klocków i przerzuca je na pole drużyny „A”. Zawodnicy drużyny „A” ustawiają przerzucone klocki w miejscu, w którym wylądowały. Jeżeli klocki podczas przerzucania nie zmieściły się w polu, przysługuje jeszcze jedna próba. Jeżeli i ta się nie powiedzie, to drużyna „A” może ustawić te kubby na swoim polu w miejscu przez siebie wybranym – najczęściej tak by było trudno w nie trafić przeciwnikom - nie można ustawiać bliżej niż długość 1 kijka od innych figur np. króla. Teraz drużyna „B” wykonuje 6 rzutów. Musi ona zacząć od przewracania kubb’ów, z pola. Dopiero potem może starać się przewracać kubby z linii swego przeciwnika. Jeżeli drużyna „B” nie przewróci wszystkich kubb’ów, z pola, nie może strącać tych, stojących na linii. Wtedy też daje szansę drużynie „A” na podejście do linii, którą wyznacza niezbity z pola kubb i rzucać stamtąd w przerzucone przez siebie klocki z pola przeciwnika i później te z linii. Gra toczy się do momentu strącenia wszystkich kubb’ów z pola przeciwnika, wtedy też można zaatakować króla, stojącego na środku. Wygrywa ta drużyna, która tego dokona. Mecz rozgrywany jest do dwóch wygranych rund. Za każdym razem, zmieniając strony boiska. Nie można rzucać zza głowy oraz tzw. „młynkiem”. Wszystkie rzuty w grze wykonuje się „od dołu”. Miejsce wykonania rzutu jest dowolne na całej długości linii bazowej.

Poprzez tę grę kształtujemy następujące zdolności i umiejętności:

- motoryczne: koordynacja, równowaga
- społeczne: podejmowanie decyzji, współpraca, komunikacja
- poznawcze: rozwiązywanie problemu, taktyka.

Z kulturowego punktu widzenia jest to stara gra Vikingów (choć nie odnaleziono dotychczas wiarygodnych źródeł potwierdzających tę informację) pochodząca z Gotlandii (Szwecja), która swój renesans przeżywa od lat 90. XX w. Od tego czasu organizowane są nie tylko rozgrywki na poziomie lokalnym ale również na międzynarodowym i światowym. Kubb

stał się swego rodzaju dyscypliną sportową, w której zaczęto rozgrywać Mistrzostwa Świata. Coraz bardziej popularna staje się nie tylko w Europie, ale i na świecie.



Rycina 5. Boisko do gry w kubb (źródło: <http://www.pikinini.pl>).

Podsumowanie

Jak wskazują powyżej przytoczone przykłady, można znaleźć wiele ciekawych rozwiązań na zajęcia ruchowe, aby spowodować, żeby nie były one kolejną, nudną jednostką dla ucznia, zawodnika czy 'rekreowanego' dziecka w dzisiejszych, coraz bardziej wymagających czasach. Jak się okazuje, nawet stare, zapomniane zabawy, gry i sporty (dziś najczęściej nazywane grami i sportami tradycyjnymi, w obiegu międzynarodowym: TSG), odpowiednio przygotowane i podane przez prowadzącego, mogą stać się atrakcyjną formą wszelkich zajęć ruchowych lub chociażby ich częścią.

Nie mylił się Piasecki (1916, s. 8), twierdząc, że „Jesteśmy narodem posiadającym piękną i bogatą tradycję we wszystkich działach kultury. Mało jednak mamy skłonności do badania tej tradycji, a najmniej bodaj – do pielęgnowania tych elementów, które dadzą się pogodzić z wymaganiami życia nowoczesnego. Jednym z jaskrawych przykładów tej karygodnej obojętności na skarby rodzimej cywilizacji, jest bez wątpienia nasz stosunek do staropolskich zabaw i gier ruchowych”. Mając zatem wspomniane

wyżej narzędzia, mamy okazję a zarazem szansę zmienić tę wcześniejszą ignorancję, a może w przypadku niektórych po prostu brak świadomości w zakresie wykorzystywania wszelkich form fizycznych różnych kultur, ale w pierwszej kolejności tej naszej, swojskiej, wyrosłej na gruncie wczesnych tradycji słowiańskich. Dlatego skłaniam się do tego o czym pisał już dawno Piasecki, że „Każdy nauczyciel winien by zacząć nauczanie zabaw i gier od zbadania ludowej tradycji regionalnej w tym zakresie.” (Piasecki, 1916, s. 9), mając na uwadze, że „Kultura fizyczna będzie o tyle naszą, o ile my zdołamy się przyczynić do jej postępu” (Piasecki, 1916, s. 12).

Piśmiennictwo

1. Bronikowski M., & Bronikowska M. (2010). *Poradnik dla nauczycieli i trenerów: Edukacja olimpijska dla gimnazjum*, Wydawnictwo eMPI², Poznań.
2. Heszen I. & Sęk H. (2007). *Psychologia zdrowia*, PWN Warszawa.
3. Piasecki E. (1916). *Zabawy i gry ruchowe dzieci i młodzieży – ze źródeł dziejowych i ludoznawczych, przeważnie rodzimych i tradycji ustnej*, wyd. I, Kijów.
4. Przewęda R., & Dobosz J. (2003). *Kondycja fizyczna polskiej młodzieży*, Studia i Monografie AWF nr 98, Warszawa.
5. Robakowski W. (1935). *Polska gra sportowa „Pierścieniówka” dla młodzieży i starszych*, Łódź.
6. Bronikowski M., & Bronikowska M. (2009). *Propozycje wykorzystania tradycyjnych form aktywności ruchowej w rehabilitacji pulmonologicznej*, W: A. Barinow-Wojewódzki (red.) *Nowe wyzwania w pulmonologii i rehabilitacji*. Wielkopolskie Centrum Pulmonologii i Torakochirurgii, 2009, 120–132, Poznań.
7. www.facebook.com/pages/Kreatywny-nauczyciel-wychowaniafizycznego/
8. www.pkol
9. www.recallgames.com