PRZEWODNIK DLA NAUCZYCIELI EDUKACJI WCZESNOSZKOLNEJ
I WSPÓŁPRACUJĄCYCH NAUCZYCIELI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
REALIZUJĄCYCH PROGRAM

SPRAWNY DOLNOŚLĄZACZEK

DOLNY ŚLĄSK

SZS DOLNY ŚLĄSK

60 minut DZIENNIE CODZIENNIE
www.60minutdziennie.pl

Pod redakcją: Ryszarda Jezierskiego, Marka Lewandowskiego, Andrzeja Rokity, Adama Szymczaka

WOJEWÓDZTWO DOLNOŚLĄSKIE
SZKOLNY ZWIĄZEK SPORTOWY „DOLNY ŚLĄSK”

PRZEWODNIK DLA NAUCZYCIELI EDUKACJI WCZESNOSZKOLNEJ I WSPÓŁPRACUJĄCYCH NAUCZYCIELI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO REALIZUJĄCYCH PROGRAM

SPRAWNY DOLNOŚLĄZACZEK

Praca zbiorowa pod redakcją:
Ryszarda Jezierskiego, Marka Lewandowskiego,
Andrzeja Rokity, Adama Szymczaka

Wrocław 2017

Patronat Organizator Partner

Od Autorów

Przewodnik ten nie powstałby, tak jak nie powstałby dolnośląski projekt Sprawny Dolnoślązaczek i wiele innych pomysłów na usportowienie dzieci i młodzieży, gdyby nie zapał i zaangażowanie dr Ryszarda Jezierskiego. Ten znakomity pedagog i ceniony wychowawca wielu pokoleń nauczycieli wychowania fizycznego podczas swojej pracy w Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu oraz podczas niezliczonych spotkań z nauczycielami, był dla nich zawsze źródłem wiedzy i inspiracji do pracy. Niestety, Ryszard zmarł w styczniu 2013 roku i nie doczekał dni, kiedy program, którego był współautorem i ogromnym orędownikiem staje się powszechnym programem wspierającym młodych dolnoślązaków.

Jego myśl i opracowania są bardzo ważne w tym wydawnictwie.

Dlatego Jemu poświęcamy ten Przewodnik. Mamy nadzieję, że będzie służył wielu nauczycielom i dzieciom, dla których Ryszard przez całe życie pracował.

Autorzy Przewodnika serdecznie dziękują osobom, które pomagały w jego tworzeniu, najpierw przygotowując założenia programu Sprawny Dolnoślązaczek, a później udoskonalając je i dostosowując do założeń programu Mały Mistrz:

- **Agnieszce Zambroń-Wojtak** – nauczycielce Szkoły Podstawowej w Kopańcu za pomysł na program i stworzenie jego pierwowzoru
- **Katarzynie Jezierskiej** – nauczycielce Gimnazjum nr 2 w Kamieńcu Wrocławskim za opracowanie części Przewodnika dotyczącej gier zespołowych
- **Zbigniewowi Najsarkowi** – wykładowcy AWF we Wrocławiu za opracowanie części Przewodnika dotyczącej sprawności: Turysta, Rowerzysta, Narciarz i Saneczkarz
- **Ireneuszowi Cichemu** – wykładowcy AWF we Wrocławiu za scenariusze zajęć z eduballami
- **Marcinowi Ściślakowi** – wykładowcy AWF we Wrocławiu za opracowanie części Przewodnika dotyczącej siatkówki
- **Markowi Popowczakowi** – wykładowcy AWF we Wrocławiu za opracowanie części Przewodnika dotyczącej koszykówki
- **Jarosławowi Nosalowi** – wykładowcy AWF we Wrocławiu za opracowanie części Przewodnika dotyczącej piłki nożnej
- **Henrykowi Nawarze** – wykładowcy AWF we Wrocławiu za opracowanie części Przewodnika dotyczącej badmintona
- **Krzysztofowi Walterowi** – instruktorowi PZT za opracowanie części Przewodnika dotyczącej tenisa
- **Justynie Serafińskiej-Gruman** – instruktorce tańca oraz trenerowi LA za opracowanie części Przewodnika dotyczącej tańca i programu Athletics Kids
- **Januszowi Doboszowi** – wykładowcy AWF w Warszawie, dyrektorowi Narodowego Centrum Badania Kondycji Fizycznej za opracowanie założeń testu służącego diagnozie sprawności fizycznej
- **Michałowi Bronikowskiemu** – wykładowcy AWF w Poznaniu za opracowanie części Przewodnika dotyczącej przerw śród- i międzylekcyjnych
- **Pawłowi Sroczyńskiemu** – instruktorowi PZTS za opracowanie części Przewodnika dotyczącej tenisa stołowego
- **Marii Bilskiej** – wykładowcy AWF w Białej Podlaskiej i założycielowi Polskiej Federacji Unihokeja za opracowanie części Przewodnika dotyczącej unihokeja
- Nauczycielom uczestniczącym w programie Sprawny Dolnoślązaczek wymienionym przy swoich propozycjach na jego realizację oraz **Małgorzacie Krzak** i **Annie Malskiej-Śmiałowskiej** z AWF we Wrocławiu za pomysły na lekcje, zajęcia i imprezy programu
- **Piotrowi Kurzycy** – plastykowi współpracującemu od wielu lat z SZS za wszystkie pomysły graficzne związane z programem

Program w naszych założeniach ma „żyć"; doskonalić się tak, by zachęcić do udziału w nim jak najwięcej szkół, nauczycieli, rodziców, a przede wszystkim dzieci.

Czekamy na Wasze pomysły związane z programem – Szkolny Związek Sportowy „Dolny Śląsk"

www.dolnyslask.pl www.dolnyslask.pl www.dolnyslask.pl www.dolnyslask.pl

Entuzjaści aktywnego wypoczynku znajdą na Dolnym Śląsku możliwość uprawiania takich dyscyplin jak narciarstwo, kolarstwo górskie, kajakarstwo, wspinaczka skałkowa i trekking. Również amatorzy sportów lotniczych, speleolodzy czy też poszukiwacze skarbów nie będą mogli narzekać na brak atrakcji.

DOLNY ŚLĄSK

DOLNY ŚLĄSK | Dolny Śląsk
Pasja odkrywania

URZĄD MARSZAŁKOWSKI WOJEWÓDZTWA DOLNOŚLĄSKIEGO, Wybrzeże Słowackiego 17-14, 50-411 Wrocław

DOLNY ŚLĄSK

„Życie jest ruchem"
Bernard Wosien

Szanowni Państwo
oddajemy do Waszych rąk Poradnik dla nauczycieli edukacji wczesnoszkolnej i współpracujących nauczycieli wychowania fizycznego realizujących program Sprawny Dolnoślązaczek. Po trzech latach, kiedy Sprawny Dolnoślązaczek był Małym Mistrzem, nasz program wraca na Dolny Śląsk. Dzięki zaangażowaniu finansowemu Województwa Dolnośląskiego będziecie Państwo mogli realizować wszystkie aktywności Waszych podopiecznych – uczniów klas I – III dolnośląskich szkół, które przystąpiły do programu.
Aktywność fizyczna dzieci w wieku wczesnoszkolnym to kluczowy element ich rozwoju. Bez niej nie jest możliwe utrzymanie dobrego stanu zdrowia, ale też jak wskazują badania, ruch powoduje że dzieci lepiej radzą sobie w szkole. Namawiamy do wykorzystania w maksymalny sposób zasady „60 minut dziennie codziennie", którą propaguje nowy partner programu Sprawny Dolnoślązaczek – Fundacja V4Sport.
Atrakcyjna forma programu Sprawny Dolnoślązaczek powoduje, że działania, które podejmowane są przez nauczycieli w ramach realizacji nowej podstawy programowej, otrzymują ciekawą, akceptowaną przez dzieci, formę. Nic bowiem nie zachęca ich do ruchu bardziej niż poznawanie nowych aktywności, ale też otrzymywanie, tak oczekiwanych, „poświadczeń" zdobytych umiejętności.
Pomocą w realizacji Sprawnego Dolnoślązaczka będzie na pewno ten Poradnik, ale także inne działania Samorządu Województwa Dolnośląskiego, który wspiera wszelkie inicjatywy programowe i infrastrukturalne pomagające aktywnie realizować codzienną dawkę ruchu.
Poradnik powstał, w dużej części, dzięki aktywności dolnośląskich nauczycieli, którzy są jego Współautorami. Zachęcamy Państwa już teraz do tworzenia nowych jego rozdziałów, które uzupełnią bieżące wydanie i wykorzystane zostaną w wydawnictwie, którego wydanie planujemy na wrzesień 2018 roku.

Drodzy Rodzice
Wasza aktywność i wsparcie jakiego udzielicie nauczycielom Waszych dzieci ma pierwszoplanowe znaczenie. To Wy macie możliwość ciągłej obserwacji Waszego dziecka i stymulujecie jego rozwój fizyczny. Uczycie je chodzić, biegać, skakać, jeździć na rowerze czy na nartach. To Wasze wysiłki są kluczowe w przygotowaniu dziecka do uczestnictwa w aktywności ruchowej. Namawiamy Was do jak najczęstszego kontaktu z nauczycielem edukacji wczesnoszkolnej i wychowania fizycznego. Wspierając się możecie zwielokrotnić efekt prozdrowotny, który jest celem programu Sprawny Dolnoślązaczek. Wymiana wiedzy, wiadomości i propozycji rozwiązań programowych może odbywać się w ramach „Wywiadówek z kultury fizycznej" – działaniu, które promowane jest przez twórców programu.

Drodzy Samorządowcy
włączcie się w realizację naszych zamierzeń. Wasze wsparcie w prawidłowy i harmonijny rozwój dzieci to najlepsza inwestycja w przyszłość Waszych mieszkańców. Stworzenie im właściwych warunków do aktywności ruchowej to nasz obowiązek. Zbudowaliśmy wspólnie w ostatnich latach wiele nowych obiektów sportowych, m.in. boisk Orlik, stadionów lekkoatletycznych w ramach programu Dolny Śląsk dla Królowej Sportu czy pływalni w ramach programu Dolnośląski Delfinek. Zapełnijmy te obiekty aktywnymi, zadowolonymi, zwłaszcza najmłodszymi Dolnoślązakami.

Drodzy Nauczyciele
to od Was zależy czy dziecko z radością uczestniczyć będzie w lekcjach wychowania fizycznego. Właściwa motywacja na pewno przyczyni się do wytworzenia u nich potrzeby systematycznego uprawiania ćwiczeń fizycznych. Wykorzystajcie „złoty wiek" w jakim są Wasi podopieczni i uczyńcie wychowanie fizyczne ich ulubionym przedmiotem. Bądźcie ich przewodnikami po świecie szeroko rozumianej kultury fizycznej. Współpraca nauczyciela edukacji wczesnoszkolnej i wychowania fizycznego - jeden z celów programu Sprawny Dolnoślązaczek, powinna pomóc Wam w jak najlepszym wykorzystaniu wszystkich dostępnych środków pedagogicznych aktywizujących dzieci. Niech Waszym działaniom przyświeca myśl Wojciecha Oczko „Ruch jest w stanie zastąpić prawie każdy lek, ale wszystkie leki razem wzięte nie zastąpią ruchu".

Wicemarszałek Województwa Dolnośląskiego

Iwona Krawczyk

SPIS TREŚCI

Część I
Znaczenie aktywności fizycznej w życiu człowieka 9

Część II
Wprowadzenie i zasady działania programu Sprawny Dolnoślązaczek 17

Część III
Metodyka nauczania ćwiczeń wchodzących w zakres programu Sprawny Dolnoślązaczek i test diagnozujący sprawność fizyczną 37

Część IV
Zabawowo-zadaniowe formy ćwiczeń rozwijających sprawność fizyczną i kształtujących prawidłową postawę ciała, ćwiczenia śródlekcyjne oraz gry i zabawy dla uczniów klas I–III 49

Część V
„Eduballe" – piłki, które uczą 103

Część VI
Założenia programu Athletics Kids 113

Część VII
Projekty i konspekty zajęć i imprez sportowo-rekreacyjnych opracowane przez nauczycieli edukacji wczesnoszkolnej, wychowania fizycznego i nauczycieli akademickich dostosowane do założeń programu Sprawny Dolnoślązaczek 119

Część VIII
Propozycje alternatywnych sprawności programu Sprawny Dolnoślązaczek 151

60 minut dziennie codziennie 180

PROGRAM SPRAWNY DOLNOŚLĄZACZEK

Ideą przewodnią programu jest zdobywanie przez uczniów określonych sprawności w 6 kategoriach:

Rowerzysty – Turysty

Lekkoatlety

Gimnastyka – Tancerza

Piłkarza

Saneczkarza
Narciarza
Łyżwiarza

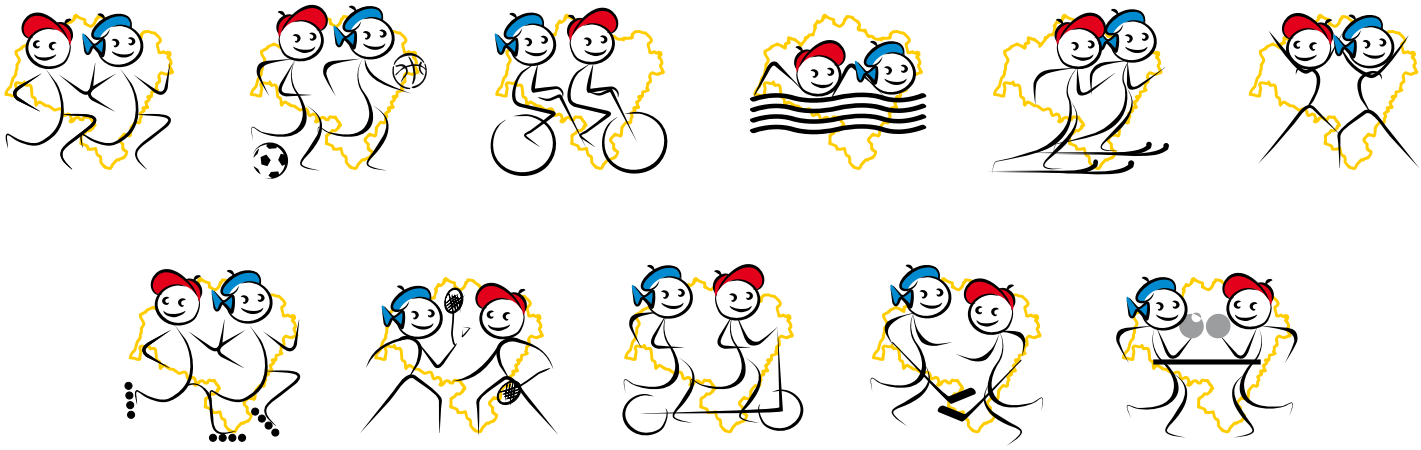
Pływaka – Wodniaka

- Uczniowie, po opanowaniu określonych sprawności i umiejętności ruchowych, otrzymują odpowiedni znaczek, który wlepiają do swojej legitymacji. Legitymacje i znaczki dla wszystkich uczniów dostarczy Koordynator programu

- Zdobywca kompletu sprawności otrzymuje tytuł Sprawnego Dolnoślązaczka
- Program Sprawny Dolnoślązaczek pomaga nauczycielom edukacji wczesnoszkolnej i współpracującym nauczycielom wychowania fizycznego w:
  – dostosowaniu zajęć wychowania fizycznego w klasach I–III do nowej podstawy programowej,
  – monitorowaniu stanu zdrowia, rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej uczniów szkół podstawowych,
  – zintegrowaniu zajęć ruchowych z innymi zadaniami edukacyjnymi.

- Szkoły, nauczyciele i dzieci z klas, którzy wyrazili akces udziału w programie dzięki wsparciu finansowemu samorządu województwa dolnośląskiego i samorządów gminnych otrzymają:
  – komplet materiałów dla nauczycieli, legitymacje i wlepki dla wszystkich dzieci,
  – możliwość udziału w konferencjach szkoleniowych dla realizatorów programu,
  – możliwość korzystania z platformy internetowej www.sprawnydolnoslazaczek.pl,
  – możliwość zatrudnienia na jedną godzinę tygodniowo nauczyciela wychowania fizycznego, który w klasie I wspólnie z nauczycielem edukacji wczesnoszkolnej będzie prowadził lekcję wychowania fizycznego,
  – komplet sprzętu sportowego dostosowany do wieku dzieci, dla szkół przystępujących po rza pierwszy do programu,
  – komplet sprzętu sportowego w klasie III dla niektórych szkół kontynuujących program przez trzy lata.

- Program Sprawny Dolnoślązaczek rozpoczną 1 września 2017 roku klasy I ze szkół podstawowych, które wyrażą chęć jego realizacji oraz szkoły, które kontynuować będą w klasach II i II działania zainicjowane programem Mały Mistrz.



CZĘŚĆ I

Znaczenie aktywności fizycznej w życiu człowieka

dr hab. **Andrzej Rokita,** prof. nadzw.
AWF Wrocław

ZNACZENIE ZAJĘĆ RUCHOWYCH W EDUKACJI WCZESNOSZKOLNEJ DLA ROZWOJU CZŁOWIEKA

Młodszy wiek szkolny (zwany późnym dzieciństwem) to okres trwający od 7. do 10.–12. roku życia. Rozpoczyna się przekroczeniem przez dziecko progu szkoły, co jest dla niego bardzo ważnym etapem w życiu, pewnego rodzaju przełomem. W życiu dziecka przekraczającego próg szkoły zachodzą zasadnicze zmiany; musi przeobrazić świat swoich dotychczasowych przyzwyczajeń i wyobrażeń w świat zadań i obowiązków. Szkoła wymaga od dziecka nabycia nowych umiejętności poznawczych, komunikacyjnych, ruchowych, czy związanych z emocjonalną samokontrolą. Młodszy wiek szkolny to czas opanowywania czytania i pisania oraz liczenia. Dziecko zaczyna dokonywać operacji konkretnych, zaczyna rozumieć wzajemne relacje zachodzące między całością a częścią, wytwarzają się u niego pojęcia stałości liczby, długości, masy i objętości, czasu i prędkości[1]. Młodszy wiek szkolny odznacza się przewagą wewnętrznego rozrastania się i dojrzewania organizmu nad powiększaniem się wysokości ciała. Przyrost wysokości i masy ciała w tym wieku jest powolny i równomierny. Jednakże na początku tego okresu, między 6. a 8. rokiem życia, zachodzi zjawisko wczesnego, pośredniego skoku wzrostowego, zwanego też skokiem „szkolnym". Rozwój mięśni w tym wieku ma tendencję do krańcowo szybkiego przebiegu; zmienia się nie tylko skład mięśni, stają się one też mocniej powiązane z kośćmi. Mimo tych pozytywnych zmian, mięśnie pozostają niedojrzałe pod względem pełnionej funkcji, co znajduje odzwierciedlenie w częstej u dzieci niezdarności i nieudolności ruchowej, w nierównych zmianach tempa ruchów, w niezdolności do siedzenia w jednej i tej samej pozycji przez dłuższy czas i dużej męczliwości. Rozwijające się mięśnie są też bardziej podatne na uszkodzenia pojawiające się wskutek nadmiernego przeciążenia.

Włókna mięśni szkieletowych grubieją, a ich działanie staje się sprawne i odporne. Wzrasta także sprawność narządów wewnętrznych – serca, płuc, układu trawiennego, zostaje prawie zakończony rozrost mózgu (masa). Dzięki temu układ nerwowy nabiera cech równowagi, maleje w związku z tym niepokój ruchowy dziecka i wzrasta koordynacja psychoruchowa.

W początkowym okresie młodszego wieku szkolnego nadal zauważalna jest duża nadpobudliwość nerwowa. Pod koniec tego okresu mięśnie osiągają bardzo wysoką sprawność ruchową.

Zmieniają się także potrzeby dziecka związane z odżywianiem, posiłki nie muszą być już serwowane tak często i punktualnie jak dotychczas, za to o wiele ważniejsza staje się wartość energetyczna spożywanych pokarmów, gdyż dzieci potrzebują białek i witamin.

Układ oddechowy także ulega zmianom. Ciężar płuc wzrasta prawie dziesięciokrotnie przed zakończeniem okresu średniego dzieciństwa. Tempo oddechu obniża się. W miarę jak układ oddechowy pracuje coraz bardziej ekonomicznie i ujawnia większą elastyczność, oddychanie staje się wolniejsze i głębsze.

Układ krążenia rozwija się w powolnym tempie. Serce jest teraz mniejsze w stosunku do rozmiarów ciała, stale rośnie. Częstość akcji serca stopniowo się obniża, a ciśnienie krwi podnosi.

Mózg w okresie średniego dzieciństwa zbliża się do swej dojrzałej wielkości i masy. Wzrostowi rozmiaru i ciężaru towarzyszy wzrost obwodu głowy.

Dzieci w tym okresie rozwijają się w różnym tempie. Zależne to jest od indywidualnej zmienności. Źródłem tej zmienności są czynniki dziedziczne oraz środowiskowe. Prawidłowy rozwój fizyczny dziecka zależy od wielu czynników. Główne z nich to: wrodzone możliwości rozrostu, stan morfologiczny i czynnościowy wszystkich narządów uczestniczących w przemianie materii, wpływy środowiskowe, racjonalne odżywianie, psychiczne samopoczucie dziecka oraz stan zdrowia. W okresie tym dzieci chorują zdecydowanie mniej niż w poprzednim; związane jest to ze wzmocnieniem się układu krwionośnego, oddechowego i limfatycznego.

Rozwój fizyczny człowieka, nierozłącznie jest związany ze sprawnością ruchową i sprawnością fizyczną, które są przejawami motoryczności. Uwarunkowania rozwoju motorycznego człowieka możemy podzielić na: genetyczne, środowiskowe i morfologiczne[2].

Należy pamiętać, że ulubioną formą spędzania czasu wolnego przez dziecko jest zabawa, a przecież dziecko, przekraczając próg szkolny, nie przestaje nim być.

Młodszy wiek szkolny to czas, kiedy dzieci osiągają najlepsze efekty w uczeniu się motorycznym[3]. Znaczącym osiągnięciem dziecka we wczesnym wieku szkolnym jest koordynacja i precyzja motoryki; umożliwiają one nie tylko pisanie, ale też grę na instrumentach, rysowanie, wycinanie.

Koordynacja oko–ręka, oko–noga, ogólna koordynacja wzrokowo-ruchowa doskonalą się w wieku 9–10 lat. Z badańwynika, iż w pierwszym okresie młodszego wieku szkolnego największą dynamiką rozwoju charakteryzują się zwinność, szybkość biegowa i siła dynamiczna[4].

Aktywność fizyczna w tym okresie ma bardzo

[1] **B. Harwas-Napierała, J. Trempała,** *Psychologia rozwoju człowieka, tom III,* PWN, Warszawa 2002.

[2] **J. Raczek,** *Antropomotoryka. Teoria motoryczności człowieka w zarysie*, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2010.

[3] **J. Raczek,** *ibidem*. 2010.

[4] **Z. Ignasiak,** *Uwarunkowania w rozwoju cech morfologicznych i motorycznych dzieci w młodszym wieku szkolnym w świetle zróżnicowania wieku biologicznego,* Studia i monografie Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, zeszyt 19, Wrocław 1988.

duże znaczenie z medycznego, biologicznego czy psychologicznego punktu widzenia. W perspektywie daje ona pozytywne i długoterminowe skutki.

Dziś wiemy, że w wyniku regularnej aktywności fizycznej nasz organizm przechodzi morfologiczne i funkcjonalne zmiany, które mogą zapobiegać lub opóźniać występowanie pewnych schorzeń, patrz rys. strona 19.

Roli aktywności fizycznej nie można sprowadzać tylko do zaspokajania potrzeb biologicznych, nie można jej łączyć jedynie z koniecznością zachowania i pomnażania zdrowia. „Istota działania ruchowego głęboko wnika w sferę psychiczną i społeczną"[5], sprzyja kształtowaniu postaw, wzbogaca sferę wewnętrznych przeżyć jednostki oraz stwarza warunki do psychicznego odprężenia.

Aktywność ruchowa oddziałuje nie tylko na sferę fizyczną dziecka, ale również na samoocenę, umiejętności współpracy w grupie, integrację, przestrzeganie zasad oraz radzenie sobie w rozwiązywaniu problemów dnia codziennego[6]. Jeśli przyjmiemy, że długość i jakość życia zależy od stylu życia, a jednym z jego podstawowych komponentów[7], jest aktywność fizyczna, to nie powinno to zostawiać żadnych wątpliwości co do jej znaczenia. Obniżona aktywność fizyczna, jest jednym z „[...] podstawowych czynników zagrożenia zdrowia – nie tylko fizycznego, ale także psychicznego i społecznego"[8].

Niestety, dzisiejszy styl życia sprzyja redukowaniu aktywności fizycznej do minimum, często staje się ona nieistotna, czasem nawet przypadkowa. Większość dorosłych prowadzi siedzący tryb życia. Dzieci, na aktywność fizyczną poświęcają mniej niż 30 minut dziennie. Ten trend bywa określany mianem „społecznego fenomenu", który obserwowany jest na całym świecie, przy czym słowo „fenomen" nabiera tu bardzo negatywnego znaczenia. Dzieci w wieku 5–17 lat powinny aktywnie spędzać czas przynajmniej przez 60 minut dziennie[9].

Fairclough, Stratton potwierdzili, że regularna aktywność fizyczna dzieci zapobiega chorobom, a w szczególności chorobom serca, które występują w starszym wieku. Szczególnie aktywność o wysokiej intensywności podejmowana na dworze[10].

Zdrowie psychiczne i fizyczne w wieku dorosłym ma swoje korzenie w dzieciństwie, w którym dziecko nabierało nawyków podejmowania aktywności fizycznej[11] . Jeśli dziecko od najmłodszych lat nie miało doświadczeń związanych z aktywnością, to mało prawdopodobne jest, że w starszym wieku będzie ją podejmowało.

Jednym z ważniejszych zadań na etapie kształcenia wczesnoszkolnego jest kształtowanie i rozwijanie wszechstronnej sprawności fizycznej. Dzieci mają naturalną chęć fizycznego „wyżycia się" i „głodu ruchu". Wzrost aktywności ruchowej jest związany ze zwiększonymi fizycznymi możliwościami dziecka i ogólną tendencją do poznawania i doświadczania[12]. Dzieci w tym wieku opanowały już podstawowe formy ruchu, takie jak: chód, bieg, skok, rzut, łączą bieg ze skokiem, chwyt z rzutem, bieg z kopnięciem lub rzutem. Pojawiają się sprzyjające warunki do kształcenia zdolności motorycznych (wytrzymałości ogólnej i koordynacji) oraz koordynacji ruchowej, która w dużym stopniu zależy od odpowiedniego stymulowania niż dziedziczenia. Jest to związane z niewielką masą ciała w stosunku do wydolności organizmu dziecka[13]. Jednocześnie zachodzą zmiany w funkcjonowaniu układu nerwowego, które przejawiają się równowagą procesów pobudzania i hamowania. Efektem tej zmiany jest większa koncentracja uwagi, ruchy są bardziej oszczędne, nakierowane na cel, zanikają przyruchy[14].

Dzięki wprowadzonej reformie edukacji (1999) nauczyciel kształcenia wczesnoszkolnego może jednocześnie rozwijać sferę motoryczną i intelektualną, możliwe jest też łączenie wiedzy czerpanej z różnych dyscyplin[15].

Najciekawszą formą aktywności, która najbardziej odpowiada potrzebom dziecka i wynika z jego właściwości rozwojowych, jest zabawa ruchowa. Jest to forma ruchu oparta na motoryce człowieka, na prostych ruchach lokomocyjnych. Dzieci zdobywają w zabawie poglądową naukę o świecie i o życiu człowieka, poznają stosunki panujące między ludźmi danego środowiska, kształtują własne postawy moralne oraz doskonalą własne normy zachowania wobec rówieśników. Zabawa zaspokaja potrzebę działania, a działaniom tym towarzyszy przyjemność funkcjonalna, związana z zaspokojeniem potrzeb biologicznych oraz emocjonalnych polegających na odbieraniu wrażeń i radości z odtwarzania i przekształcania rzeczywistości. Dzięki zabawie dzieci mogą nie tylko zaspokajać potrzeby hedonistyczne, ale także uczyć się – patrz część V Przewodnika.

Przeprowadzone badania z udziałem 500 ka-

---

[5] **W. Osiński**, *Zarys teorii wychowania fizycznego,* PWN, Warszawa-Poznań 1996.

[6] **C. Borrego, C. Silva, M. Matos**, *„Sport Influence in School Children's Violence", Trabalho apresentado em 10th World Congress of Sport Psychology, In Proceedings 10th World Congress of Sport Psychology*, Skyathos 2001.

[7] **Z. Cendrowski**, *Będę żył 107 lat (zdrowie społeczne)*, Agencja Promo-Lider, Warszawa 1996.

[8] **W. Osiński**, *Antropomotoryka,* AWF, Poznań 2000.

[9] **V.P. Lopes, L.P. Rodrigez, J.A. Maia, R.M. Malina,** *Motor coordination as predictor of physical activity in childhood*, „Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports" 2010 Volume 21, Issue 5, pp. 663–669.

[10] S. **Fairclough, G. Stratton,** *Physical education makes you fit and healthy'. Physical education's contribution to young people's physical activity levels,* Health Education Research 2004, Volume 20, Issue 1, pp. 14–23.

[11] **L. Laakso, H. Nupponen, R. Telama, N. Arvisto, N. Naul, R. Pieron, A. Rychtecky,** *Determinants of leisure time physical activity among youth in some European Countries* [w:] **J. Avela, P. Komi, J. Komulainen**, Proccedings of the 5th Annual Congress of the European College of Sport Science 2000 p. 66.

[12] **A. Nitecka-Walerych,** *Kultura fizyczna i zdrowie w kształceniu zintegrowanym*, Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego, Gdańsk 2007.

[13] **J. Szopa**, *About the motority structure – an attempt to the system approach,* „Journal of Human Kinetics" 1999. **W. Osiński**, 2000, **M. Bronikowski** 2007.

[14] **J. Szopa**, *About the motority structure – an attempt to the system approach,* „Journal of Human Kinetics" 1999.

[15] **M. Żytko,** *Kształcenie zintegrowane, Problemy teorii i praktyki,* Wydawnictwo Akademickie „Żak", Warszawa 2002.

nadyjskich dzieci wykazały, że uczniowie którzy każdego dnia mieli dodatkową godzinę na lekcje gimnastyki, uzyskiwali lepsze wyniki na egzaminach niż uczniowie mniej aktywni ruchowo[16]. Czas przeznaczony na sport nie tylko poprawia rozwój motoryczny młodzieży, ale także korzystnie wpływa na rezultaty osiągnięć szkolnych[17] .

Biorąc pod uwagę rozważania na temat znaczenia zajęć ruchowych w edukacji wczesnoszkolnej dla rozwoju człowieka widzimy, że jest ono ogromne. Wobec powyższego zasadnym i wciąż aktualnym pozostaje pytanie: Kto powinien prowadzić zajęcia ruchowe w kl I–III? Nauczyciel edukacji wczesnoszkolnej czy być może nauczyciel wychowania fizycznego. Autor jest przekonany, że najlepszym rozwiązaniem byłoby, gdyby oboje (razem) mogli prowadzić zajęcia ruchowe z dziećmi. Dlatego też Autorzy Przewodnika dla nauczycieli edukacji wczesnoszkolnej i współpracujących nauczycieli wychowania fizycznego realizujących program Sprawny Dolnoślązaczek zaproponowali, żeby dwa z trzech zajęć ruchowych w kl I prowadzili nauczyciele edukacji wczesnoszkolnej, natomiast trzecią godzinę realizowali wspólnie z nauczycielem wychowania fizycznego.

[16] **Olsen,** 1994 za **Hannaford**, 1995.

[17] **M. Jurgielewicz-Urniaż,** *Rozwój fizyczny i motoryczny a wyniki w nauce uczniów sportowców na tle rówieśników szkół gimnazjalnych w województwie warmińsko-mazurskim*, Rocznik Naukowy AWFiS w Gdańsku 2008, Tom XVIII, s. 23–42.

Bibliografia

Borrego C., Silva C., Matos M., *„Sport Influence in School Children's Violence", Trabalho apresentado em 10th World Congress of Sport Psychology,* In Proceedings 10th World Congress of Sport Psychology, Skyathos 2004.

Bronikowski M., *Czy naprawdę możemy mówić o „wychowaniu fizycznym" ?,* „Lider" 2007 (1), 13–15*.*

Cendrowski Z., B*ędę żył 107 lat (zdrowie społeczne),* Agencja Promo-Lider Warszawa, 1966.

Fairclough S., Stratton G., *Physical education makes you fit and healthy'.* Physical education's contribution to young people's physical activity levels, Health Education Research, 2004, Volume 20, Issue 1, pp. 14 - 23.

Hannaford C., *Zmyślne ruchy, które doskonalą umysł,* wyd. „Harmonia" Gdańsk, 1995.

Harwas-Napierała B., Trempała J., *Psychologia rozwoju człowieka, tom 3.* Wydawnictwo Naukowe PWN S.A., Warszawa 2002,

Ignasiak Z.*, Uwarunkowania w rozwoju cech morfologicznych i motorycznych dzieci w młodszym wieku szkolnym w świetle zróżnicowania wieku biologicznego,* Studia i monografie Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, zeszyt 19, Wrocław 1988.

Jurgielewicz-Urniaż M., *Rozwój fizyczny i motoryczny a wyniki w nauce uczniów sportowców na tle rówieśników szkół gimnazjalnych w województwie warmińsko-mazurskim,* Rocznik Naukowy AWFiS w Gdańsku, Gdańs 2008, Tom XVIII, s. 23–42.

Laakso L., Nupponen H., Telama R., Arvisto M., Naul M., Pieron R., Rychtecky A., *Determinants of leisure time physical activity among youth in some European Countries [w:] J.* Avela, P. Komi, J. Komulainen, Proccedings of the 5th Annual Congress of the European College of Sport Science 2000, p. 66.

Lopes V.P., Rodrigez L.P, Maia J.A.R., Malina R.M., *Motor coordination as predictor of physical activity in childhood,* Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 2010, Volume 21, Issue 5, pp. 663–669.

Nitecka-Walerych A. (red.), *Kultura fizyczna i zdrowie w kształceniu zintegrowanym,* Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego, Gdańsk 2007.

Osiński W., *Zarys teorii wychowania fizycznego,* Wyd. Nauk. PWN, Warszawa, Poznań 1996.

Osiński W., *Antropomotoryka,* AWF Poznań 2000.

Raczek J., *Antropomotoryka. Teoria motoryczności człowieka w zarysie,* Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2010.

Szopa J., *About the motority structure – an attempt to the system approach, Journal of Human Kinetics, Vol, 1999.*

Żytko M. (red.), *Kształcenie zintegrowane, Problemy teorii i praktyki,* Wydawnictwo Akademickie „Żak", 2002.

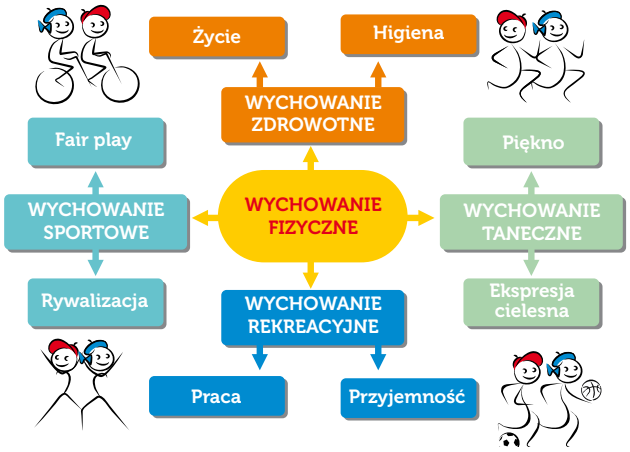
dr **Marek Lewandowski** – Wyższa Szkoła Zarządzania „Edukacja”, Wrocław

WYKORZYSTANIE AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ W KSZTAŁCENIU ZINTEGROWANYM UCZNIA

Podobnie jak ziarno zawiera w sobie to wszystko, co jest mu potrzebne do pełnego rozwoju i wymaga tylko odpowiednich warunków, tak i kazde niemowlę przychodzi na świat z załązkiem geniuszu oczekującym na pełny rozkwit.
David Lewis[1]

Naszym życiem kierują określone kody kulturowe, nabywane w toku kształcenia i wychowania (pozainstytucjonalnego i instytucjonalnego). Dlatego też pierwsze trzy lata edukacji szkolnej są w tym względzie niezwykle ważnym okresem w życiu człowieka. W tym czasie zachodzą u dziecka istotne zmiany rozwojowe zarówno pod względem fizycznym, jak i poznawczym, społecznym oraz emocjonalnym. Spowodowane są one szeregiem procesów związanych ze wzrostem, różnicowaniem i dojrzewaniem organizmu, a także z pojawieniem się w rozwoju dziecka nowych, odmiennych – stymulujących jego rozwój – czynników środowiskowych. O jakości i tempie tych zmian decydują oprócz uwarunkowań genetycznych przede wszystkim warunki, w jakich przebiega proces dydaktyczno-wychowawczy. Efekty edukacji w klasach I–III szkoły podstawowej, zarówno dodatnie jak i ujemne, dadzą o sobie znać w okresie późniejszym, dlatego też powinno stworzyć się dziecku jak najlepsze warunki kształcenia i wychowania. Zapewnić je może między innymi odpowiednio przygotowana do pracy z dziećmi kadra nauczycieli, którzy potrafią do realizacji wyznaczonych zadań i celów wykorzystać w sposób optymalny dostępne środki kształcenia i wychowania fizycznego. Traktując wychowanie fizyczne jako społeczny proces ukierunkowany na kształtowanie kompetencji kulturowych wychowanka (osobowościowe dyspozycje człowieka), musimy zdawać sobie sprawę, że kształt oraz efekty owego wychowania w dużym stopniu uzależnione są od kompetencji nauczyciela i jego intencji wychowawczych[2]. Wszelkie braki w przygotowaniu nauczyciela kształcenia zintegrowanego mogą niekorzystnie wpływać nie tylko na proces nabywania przez dziecko kompetencji poznawczych i motorycznych, ale przede wszystkim uniemożliwić mu zrozumienie doniosłego znaczenia aktywności ruchowej i zdrowia w życiu człowieka[3]. Konsekwencją takiej sytuacji będzie błędne interpretowanie celów i zadań szkolnego wychowania fizycznego zarówno przez nauczyciela, jaki i jego uczniów[4].

Działania dydaktyczno-wychowawcze mogą być różnie kreowane, lecz w swojej istocie są sytuacjami aksjologicznymi[5]. Dlatego też szkolne wychowanie fizyczne powinno być oparte na zdrowych fundamentach moralnych i etycznych oraz tak organizowane, aby umożliwić każdemu uczniowi rozpoznanie, zrozumienie oraz przyjęcie chronionych wartości ludzkich, których akceptacja i realizacja gwarantuje przetrwanie ludzkiego gatunku (m.in. wartości witalne, fizyczne i biologiczne)[6]. Zanim jednak uczeń przyjmie jakąś wartość za swoją musi ją najpierw rozpoznać i rozumieć[7]. Prawidłowość ta dotyczy również ogółu wartości związanych z ciałem i jego zdrowiem. Należy więc uznać, że każdy przewodnik ucznia po kulturze ludzkiego ciała w pierwszej kolejności powinien zmierzać do kształtowania u wychowanka świadomości psychomotorycznej oraz odpowiedzialności i troski za swój rozwój (życie i zdrowie). Nauczyciel, wprowadzając ucznia w poszczególne obszary wychowania fizycznego (wychowanie zdrowotne, taneczne, rekreacyjne i sportowe), powinien pamiętać o przedstawieniu uczniowi w czytelny i zrozumiały dla niego sposób wpisanych w nie wartości naturalnych i kulturowych (rys. 1).



Rysunek 1. Fundamentalne wartości wychowania fizycznego

Dobrze realizowane wychowanie fizyczne może stymulować rozwój kompetencji kulturowych dziecka lepiej niż jakikolwiek inny przedmiot szkolny, stwarza bowiem szansę równoczesnego kształtowania sfery myślenia, czucia i działania. Z tego powodu

[1] **D. Lewis**, *Jak wychowywać zdolne dziecko*, PZWL, Warszawa, 1988, s. 10.

[2] **A. Pawłucki**, *Pedagogika wartości ciała*, AWF, Gdańsk 1996.

[3] **A. Pawłucki**, *Nauczyciel wobec wartości zdrowia – studium krytyczne*, AWF, Gdańsk 1997; **M. Lewandowski, H. Guła-Kubiszewska**, *Przygotowanie nauczycieli nauczania początkowego do realizacji wychowania fizycznego w nowym systemie edukacji*, [W:] *wychowanie fizyczne w nowym systemie edukacji,* **R. Muszkieta, M. Bronikowski** (red.), AWF, Poznań 2000, s. 151–156.

[4] **M. Lewandowski**, *Wpływ szkolnego wychowania fizycznego na wiedzę i umiejętności uczniów w zakresie działalności zdrowotnej*. [W:] **I. Murarow** (red.) *Zdrowie - istota, diagnostyka i strategie zdrowotne*, Wydawnictwo Politechniki Radomskiej, Radom 2001, s. 424–429.

[5] **J. Czerny**, *Zarys pedagogiki aksjologicznej*, Śląsk, Katowice 1998.

[6] **J. Bańka**, *Etyka prostomyślności a tradycje kultury*, Uniwersytet Ślaski, Katowice. 1986.

[7] **W. Furmanek**, *Człowiek – człowieczeństwo – wychowanie*, FOSZE, Rzeszów 1995.

aktywność ruchowa ucznia nie powinna ograniczać się wyłącznie do zajęć wychowania fizycznego. Ruch powinien być szkieletem całej edukacji wczesnoszkolnej, łącząc zróżnicowane treści i problemy w jedną zrozumiałą dla dziecka całość. Należy pamiętać, że mądre organizowanie przez nauczyciela aktywności ruchowej wychowanka daje szansę na przyswojenie sobie przez ucznia większej liczby różnorodnych umiejętności oraz wiadomości niezbędnych mu do zbudowania nieskrępowanego zaufania do samego siebie. Sukcesy i niepowodzenia w uczeniu się motorycznym pomogą również dziecku w odkrywaniu i poznawaniu prawdy o sobie, którą przy pomocy wychowawcy może zrozumieć i zaakceptować, aby w dalszej kolejności przy jego współudziale podjąć pracę nad sobą. Między innymi dlatego dziecko powinno uczyć się władania i panowania nad swoim ciałem w atmosferze wzajemnego szacunku, tolerancji, współpracy i zrozumienia[8].

Konieczność dokonywania zmian w sferach poznawczej, emocjonalnej i wolicjonalnej osobowości wychowanka obliguje nauczyciela kształcenia zintegrowanego do uwzględniania w swojej pracy różnych form, metod i środków. Atrakcyjność tych działań będzie potęgować skuteczność oddziaływań dydaktycznych i wychowawczych. Dobrze i ciekawie prowadzone zajęcia wychowania fizycznego w klasach młodszych powinny stymulować dzieci do zróżnicowanej i wielostronnej aktywności ruchowej, dając wszystkim uczniom szeroką gamę możliwości ruchowego działania w szkole. Należy więc przyjąć, że zajęcia ruchowe szczególnie w klasach początkowych, powinny stwarzać dziecku możliwość zbierania różnego rodzaju doświadczeń niezbędnych dla jego prawidłowego rozwoju.

Aktywne spostrzeganie jest ważnym warunkiem sukcesów w działaniu, a w związku z tym za niezbędne wypada uznać nabywanie przez dziecko pewnych umiejętności w tym zakresie. Należy więc dążyć do kreowania sytuacji dydaktycznych w taki sposób, aby stworzyć dziecku możliwość gromadzenia i przetwarzania różnorodnych doświadczeń zmysłowych. Każdy nauczyciel, który potrafi w sposób interesujący łączyć różnorodne treści programowe, zawsze będzie potrafił zainteresować uczniów uczeniem się. Według Bannmüller i Röthinga[9] sytuacja dydaktyczna otwarta na doświadczenia zmysłowe powstaje w czasie komunikowania się (dialogu) dziecka:

- z własnym ciałem (działanie ruchowe),
- z przestrzenią przy współdziałaniu zmysłów (słuch, wzrok, czucie–dotyk, zapach),
- ze środowiskiem materialnym i przyrodniczym (przybory, przyrządy, środowisko naturalne),
- z realiami kulturowymi i środowiskiem społecznym (normy, wzory, przepisy).

Dzięki aktywności ruchowej dziecko poznaje i tworzy siebie oraz własną przestrzeń życiową. Kontaktując się ze środowiskiem materialnym, przyrodniczym i społecznym doskonali funkcjonowanie poszczególnych narządów i zmysłów oraz swojego ciała. Budzi się w nim ciekawość i radość odkrywania nowych zdolności i możliwości. Poznając reguły i przepisy zabaw i gier wkracza w świat kultury ludzkich zachowań. Uczeń kontaktując się z przyborem – na przykład z piłką – powinien przy współudziale nauczyciela odkrywać jej właściwości (np.: wielkość, masę, sprężystość), poznawać prawa jej zachowania (np.: toczenie, odbijanie, lot), wypróbowywać i ujawniać własne umiejętności oraz zdolności (np.: chwytanie, podawanie, uderzanie, rzucanie itp.) (rys. 2).

Rys. 2. Działanie ruchowe jako forma zbierania doświadczeń – uczenie się i doskonalenie motoryczne[10]

W tym ujęciu uczenie się nie może być traktowane jedynie jako „przyjmowanie", gdyż jest również „wytwarzaniem", czyli produktywnym przetwarzaniem przez dziecko wrażeń i doświadczeń. Wynika z tego, że bogactwo oraz jakość doznań ucznia uzależnione będą od form i metod pracy nauczyciela, a także od środowiska (społecznego, przyrodniczego i materialnego), w jakim proces ten będzie przebiegał. Założyć więc można, że cele szkolnej aktywności ruchowej dziecka powinny być ukierunkowane na działania zmierzające do tego, aby zajęcia ruchowe:

- podnosiły jakość życia dziecka – kompensując niedostatek aktywności fizycznej w warunkach życiowych dziecka (w środowisku szkolnym i rodzinnym);
- uświadamiały dziecku praktyczno-życiowe znaczenie ruchu – pomagając uczniowi kształtować własne środowisko życiowe, czyniąc je przez to dostępnym dla doświadczeń ruchowych (uczenie się i doskonalenie umiejętności ruchowych);
- rozwijały kluczowe kwalifikacje psychomotoryczne dziecka niezbędne mu w innych formach wyrażania się (komunikacji) – umożliwiając

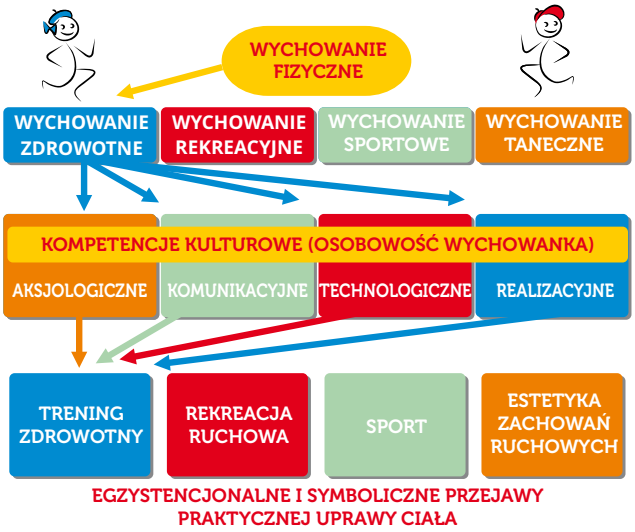
[8] **M. Lewandowski**, H. Guła-Kubiszewska, *Rozważania nad znaczeniem wychowania fizycznego w nauczaniu zintegrowanym*, [w:] *Zajęcia ruchowe w kształceniu zintegrowanym* ,**T. Koszczyc, M. Lewandowski** (red.), AWF, Wrocław, 2000, s. 27–31.

[9] **Bannmüller, E., Röthig, P., & Abraham, A.**, *Grundlagen und Perspektiven ästhetischer und rhythmischer Bewegungserziehung*, E. Klett Verlag für Wissen und Bildung, Stuttgart 1990.

[10] Opracowano na podstawie: **A. Seybold**, *Zur Didaktik der Gymnastik in der Grund- und Hauptschule*, Verlag Karl Hofmann, Schorndorf, 1990, s. 141.

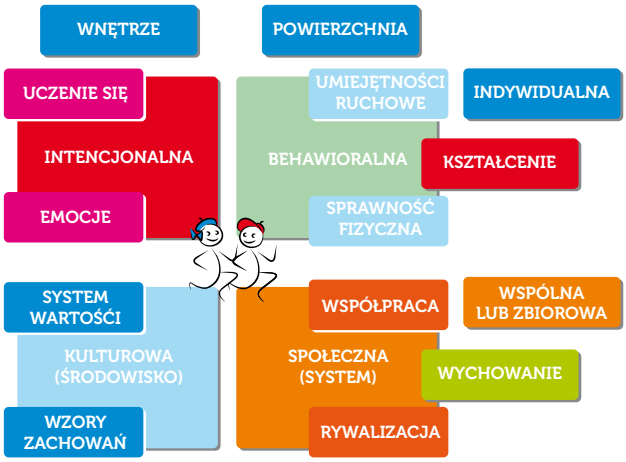
uczniowi dostęp do różnorodnych doświadczeń i przeżyć oraz ich zmysłowe przetwarzanie, np.: w plastyce, muzyce, tańcu, formach teatralnych oraz w mowie;
- umożliwiały zdobywanie przez dziecko doświadczeń socjalnych i kulturowych – wprowadzając ucznia w środowisko społeczne – w świat kultury zachowań motorycznych człowieka;
- dawały możliwość rozpoznania, zrozumienia i przyjęcia przez dziecko wartości życia (ciała) oraz innych wartości ogólnoludzkich – aktywizując wychowanka do odkrywania i poznawania możliwości swojego ciała oraz sensu pracy na rzecz życia, zdrowia i sprawności ciała[11].

Traktując wychowanie fizyczne jako społeczny proces kształtowania kompetencji kulturowych wychowanka z zamiarem przygotowania go do uczestniczenia w działalności zdrowotnej, rekreacyjnej, sportowej oraz pielęgnacji ciała ze względów estetyczno-obyczajowych i estetyczno-artystycznych[12] (rys. 3) należy pamiętać, że od nauczyciela tego przedmiotu należy wymagać nie tylko biegłości technologiczno-realizacyjnej, ale również dojrzałości aksjologiczno-komunikacyjnej.



Rysunek 3. Wychowanie fizyczne jako „wychowanie do różnych znaczeń wartości " wg A. Pawłuckiego

Próbując określić całokształt czynników, warunków, przyczyn, relacji oraz skutków i sprzężeń zwrotnych występujących pomiędzy edukacją fizyczną a jej kulturowym oraz społecznym otoczeniem dostrzec można skomplikowany krajobraz, pełen różnorakich znaczeń i połączeń. W rolę kartografów świata dziecka coraz częściej wcielają się media, szerząc różnorakie ideologie, które nie zawsze są zgodne z przekazem zawartym w podstawie programowej[13]. Dlatego też nauczyciel kształcenia zintegrowanego, pełniący rolę przewodnika po kulturze ludzkiego ciała musi zdawać sobie sprawę, że kontaktując się z uczniem oddziałuje na jego sferę wewnętrzną i zewnętrzną. Efekty tych działań dostrzec można w indywidualnych i zbiorowych (wspólnych) zachowaniach ucznia (rys. 4).



Rysunek 4. Edukacja fizyczna jako dialog świata wewnętrznego i zewnętrznego

Pojawienie się aktywności ruchowej ucznia ściśle uzależnione jest od dostępu do interesujących go obiektów, dlatego też materialne środowisko dydaktyczne szkoły (baza materialna) powinno również pobudzać dzieci do wszechstronnej aktywności ruchowej, która umożliwia dziecku rozwój fizyczny, poznawczy, społeczny i emocjonalny (rys. 5).

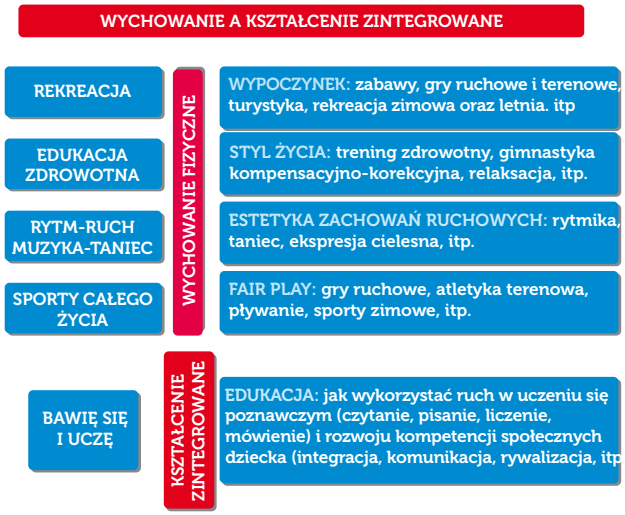
Rysunek 5. Aktywność ruchowa a rozwój fizyczny, poznawczy, społeczny i emocjonalny ucznia

Nauczyciel pracujący z dzieckiem na pierwszym etapie edukacji powinien znać cele i zadania oraz

[11] **M. Lewandowski, H. Guła-Kubiszewska**, op. cit., 27–31.
[12] **A. Pawłucki**, *Wychowanie jako kulturowa rzeczywistość. Na przykładzie wychowania do wartości ciała*, AWF, Gdańsk 1992.
[13] *Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 27 sierpnia 2012 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół* – Dz. U. Poz. 977 z dnia 30 sierpnia 2012 r.

treści zawarte w podstawie programowej[14] a także umieć je interpretować i ciekawie łączyć (integrować). Ruch może stać się elementem integrującym treści nauczania, ale tylko wtedy, gdy nauczyciel w sposób przemyślany włączy go w proces dydaktyczno-wychowawczy (rys. 6).

Przyjmując takie rozwiązanie nauczyciel ma obowiązek zastanowienia się, w jaki sposób treści nauczania zawarte w: edukacji społecznej, polonistycznej, muzycznej, plastycznej, przyrodniczej, matematycznej i innych można nauczać i utrwalać przy wykorzystaniu aktywności ruchowej ucznia.

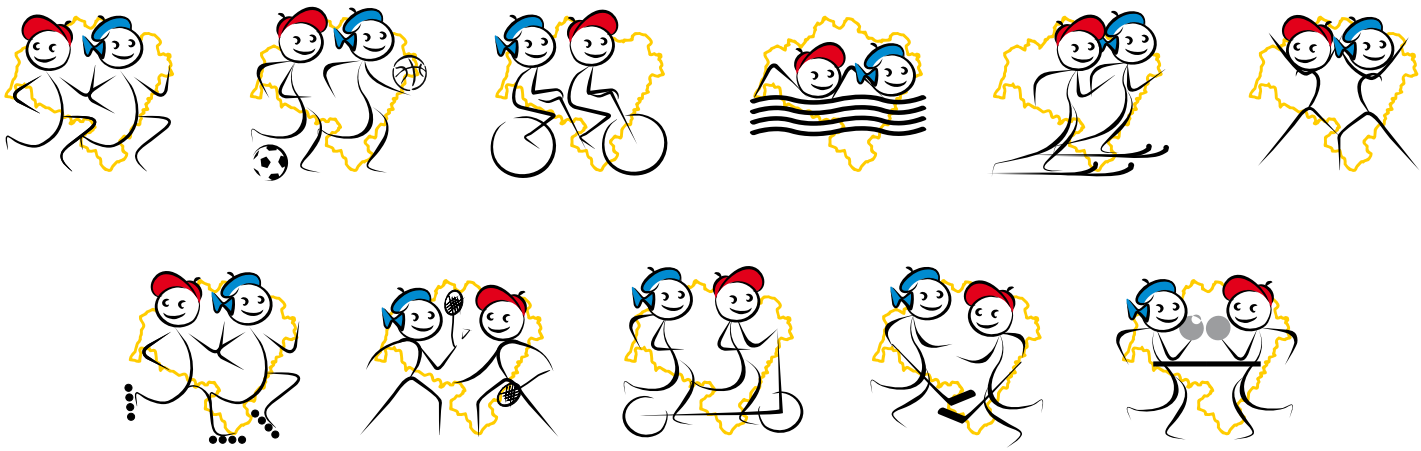


Rysunek 6. Ruch elementem integrującym edukację dziecka

[14] *Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 27 sierpnia 2012 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół* – Dz. U. Poz. 977 z dnia 30 sierpnia 2012 r.

CZĘŚĆ II

Wprowadzenie i zasady działania programu Sprawny Dolnoślązaczek



Celem programu Sprawny Dolnoślązaczekjest zachęcenie nauczycieli edukacji wczesnoszkolnej do realizacji zajęć wychowania fizycznego w możliwie najatrakcyjniejszej formule.

Jak się zrodził pomysł?

Na wielu spotkaniach i konferencjach z udziałem nauczycieli wychowania fizycznego regularnie podnoszony jest postulat poprawy jakości zajęć ruchowych w klasach I–III. Najczęściej proponuje się ich prowadzenie specjalistom – nauczycielom WF.

Na konferencji podsumowującej konkurs „Mój projekt edukacyjny zajęć wychowania fizycznego dostosowany do nowej podstawy programowej", która odbyła się w dniach 16–17 grudnia 2008 r. w Wojcieszycach k. Jeleniej Góry, kolejny raz podjęto ten temat. Ponownie wzbudził on gorące dyskusje. Postanowiono nie szukać dróg prowadzących do powierzenia zajęć WF w klasach I–III specjalistom. Skupiono się na poszukiwaniu sposobów wsparcia nauczycieli edukacji wczesnoszkolnej, by sfera kształcenia psychofizycznego przynosiła lepsze efekty i aby jak najlepiej wykorzystać „złoty wiek szkolny" do prawidłowego rozwoju psychofizycznego dzieci, stanowiącego fundament zdobywania w następnych latach szkolnych określonych umiejętności sportowo-rekreacyjnych.

Podczas konferencji jedna z nagrodzonych we wspomnianym konkursie nauczycielek, pani Agnieszka Zambroń-Wojtak ze Szkoły Podstawowej w Kopańcu k. Jeleniej Góry, przedstawiła interesujący projekt dzienniczka własnego rozwoju i sprawności fizycznej pt. „Sprawny Dolnoślązaczek". Podchwytując tę myśl, przystąpiono do prac nad przygotowaniem poszerzonej wersji takiego dzienniczka, w którym uczniowie klas I–III będą mogli wklejać odpowiednie znaczki potwierdzające zdobycie określonych umiejętności i sprawności.

Tak zrodził się dolnośląski projekt Sprawny Dolnoślązaczek, a potem ogólnopolski program Mały Mistrz, który ma stanowić zręby atrakcyjnego programu zajęć wychowania fizycznego dla uczniów klas I–III. Program Mały Mistrz oraz wprowadzane jednocześnie programy Umiem pływać, Multisport oraz akcja Stop zwolnieniom z WF-u miały w założeniu odwrócić niekorzystny trend zmniejszającej się sprawności dzieci i zwiększającemu się odsetkowi uczniów nieuczestniczących w lekcjach wychowania fizycznego.

Od września 2010 r. projekt ten był realizowany w prawie 160 szkołach województwa dolnośląskiego z udziałem przeszło 10.000 dzieci w każdym roku. Te trzyletnie doświadczenia skłoniły Ministerstwo Sportu i Turystyki do zaproponowania jego założeń szkołom podstawowym w całej Polsce. Na konferencji inaugurującej program, która odbyła się w listopadzie 2013 roku, podjęto decyzję o wprowadzeniu w klasach I–III szkół podstawowych w całej Polsce programu Mały Mistrz. Od 1 września 2014 roku po raz pierwszy przystąpiły do niego uczniowie klas pierwszych, od 1 września 2015 także uczniowie klas drugich, a od 1 września 2016 uczniowie klas trzecich.

Niestety nasz dolnośląski program tylko trzy lata był programem ogólnopolskim. Od 2017 roku wraca „do korzeni" i dzięki Samorządowi Województwa Dolnośląskiego możemy kontynuować działania służące zdrowiu sprawnych dolnoślązaczków.

1. Cel programu

- zachęcenie nauczycieli do prowadzenia bardziej atrakcyjnych form zajęć ruchowych zgodnych z nową podstawą programową,
- zachęcenie uczniów do podejmowania różnych form aktywności fizycznej,
- rozwijanie sprawności fizycznej ze szczególnym uwzględnieniem uzdolnień koordynacyjnych (orientacja przestrzenna, szybkość reagowania, równowaga, różnicowanie ruchów i rytmizowanie), mających istotne znaczenie w rozwoju i funkcjonowaniu małej motoryki dziecka (czytanie, pisanie, rysowanie, malowanie i wycinanie itp.),
- monitorowanie stanu zdrowia, rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej uczniów klas I–III szkół podstawowych,
- zebranie materiału do szeroko zakrojonych badań poziomu sprawności fizycznej najmłodszych uczniów.

Bardzo ważnym elementem programu jest zintegrowanie zajęć ruchowych z innymi zadaniami edukacyjnymi zapisanymi w nowej podstawie programowej. Do realizacji tego celu proponujemy między innymi wykorzystanie piłek „eduball", które zostały omówione w dalszej części Przewodnika.

2. Wybrane zapisy z podstawy programowej – wychowanie fizyczne

Proces edukacji w klasach I–III opiera się na podstawowych potrzebach dzieci. Jedną z najważniejszych jest potrzeba ruchu. Dla zabezpieczenia zdrowego rozwoju, zajęcia ruchowe odbywają się każdego dnia jako element kształcenia zintegrowanego. Wskazane jest, aby co najmniej jedna godzina zajęć wychowania fizycznego w tygodniu odbywała się w sali gimnastycznej z dostępem do wszelkich środków i sprzętów sportowych. Nauczyciel, planując pracę oddziału, uwzględnia wszelkie zabawy i gry ruchowe, zapobiegające wadom postawy oraz ćwiczenia kształtujące nawyki utrzymania prawidłowej postawy. Istnieje także potrzeba organizowania odrębnych zajęć gimnastyki kompensacyjno-korekcyjnej prowadzonych przez specjalistów posiadających odpowiednie kwalifikacje. W klasach I–III wiele zajęć, w tym ruchowych, nauczyciel organizuje na świeżym powietrzu.

Wychowanie fizyczne.

1. Osiągnięcia w zakresie utrzymania higieny osobistej i zdrowia. Uczeń:
   a) utrzymuje w czystości ręce i całe ciało, przebiera się przed zajęciami ruchowymi i po ich zakończeniu; wykonuje te czynności samodzielnie i w stosownym momencie;
   b) dostosowuje strój do rodzaju pogody i pory roku w trakcie zajęć ruchowych odpowiednio na świeżym powietrzu i w pomieszczeniu;
   c) wyjaśnia znaczenie ruchu w procesie utrzymania zdrowia;
   d) przygotowuje we właściwych sytuacjach i w odpowiedni sposób swoje ciało do wykonywania ruchu;
   e) ma świadomość znaczenia systematyczności i wytrwałości w wykonywaniu ćwiczeń;
   f) uznaje, że każdy człowiek ma inne możliwości w zakresie sprawności fizycznej, akceptuje sytuację dzieci, które z uwagi na chorobę nie mogą być sprawne w każdej formie ruchu.

2. Osiągnięcia w zakresie sprawności motorycznych. Uczeń:
   a) przyjmuje podstawowe pozycje do ćwiczeń: postawa zasadnicza, rozkrok, wykrok, zakrok, stanie jednonóż, klęk podparty, przysiad podparty, podpór przodem, podpór tyłem, siad klęczny, skrzyżny, skulony, prosty;
   b) pokonuje w biegu przeszkody naturalne i sztuczne, biega z wysokim unoszeniem kolan, biega w połączeniu ze skokiem, przenoszeniem przyborów np. piłki, pałeczki, z rzutem do celu ruchomego i nieruchomego, bieg w różnym tempie, realizuje marszobieg;
   c) rzuca i podaje jednorącz, w miejscu i ruchu, oburącz do przodu, znad głowy, piłką małą i dużą, rzuca małymi przyborami na odległość i do celu, skacze jednonóż i obunóż ze zmianą tempa, kierunku, pozycji ciała, skacze w dal dowolnym sposobem, skacze przez skakankę, wykonuje przeskok zawrotny przez ławeczkę, naskoki i zeskoki, skoki zajęcze;
   d) wykonuje ćwiczenia zwinnościowe:
      - skłony, skrętoskłony, przetoczenie, czołganie, podciąganie,
      - czworakowanie ze zmianą kierunku i tempa ruchu,
      - wspina się,
      - mocowanie w pozycjach niskich i wysokich,
      - podnoszenie i przenoszenie przyborów;
   e) wykonuje przewrót w przód z przysiadu podpartego;
   f) wykonuje ćwiczenia równoważne bez przyboru i z przyborem np. na ławeczce gimnastycznej;
   g) samodzielnie wykonuje ćwiczenia prowadzące do zapobiegania wadom postawy.

3. Osiągnięcia w zakresie różnych form rekreacyjno-sportowych. Uczeń:
   a) organizuje zespołową zabawę lub grę ruchową z wykorzystaniem przyboru lub bez;
   b) zachowuje powściągliwość w ocenie sprawności fizycznej koleżanek i kolegów – uczestników zabawy, respektuje ich prawo do indywidualnego tempa rozwoju, radzi sobie w sytuacji przegranej i akceptuje zwycięstwo, np. drużyny przeciwnej, gratuluje drużynie zwycięskiej sukcesu;
   c) respektuje przepisy, reguły zabaw i gier ruchowych, przepisy ruchu drogowego w odniesieniu do pieszych, rowerzystów, rolkarzy, biegaczy i innych osób, których poruszanie się w miejscu publicznym może stwarzać zagrożenie bezpieczeństwa;
   d) uczestniczy w zabawach i grach zespołowych, z wykorzystaniem różnych rodzajów piłek;
   e) wykonuje prawidłowo elementy charakterystyczne dla gier zespołowych: rzuty i chwyty ringo, podania piłki do partnera jednorącz i oburącz w miejscu lub w ruchu, odbicia piłki, kozłowanie w miejscu i w ruchu, podania piłki w miejscu i w ruchu, prowadzenie piłki, strzał do celu;
   g) układa zespołowe zabawy ruchowe i w nich uczestniczy, ma świadomość, iż sukces w takiej zabawie odnosi się dzięki sprawności, zaradności i współdziałaniu;
   h) jeździ na dostępnym sprzęcie sportowym, np. hulajnodze, rolkach, rowerze, sankach, łyżwach.

3. Ruch to zdrowie

„Ruch jest w stanie zastąpić prawie kazdy lek, ale wszystkie leki razem wzięte nie zastąpią ruchu".
Wojciech Oczko

Ruch jest biologiczną potrzebą człowieka, elementarną podstawą zdrowia fizycznego i psychicznego. W swoim rozwoju ontogenetycznym człowiek został stworzony do ruchu i bez niego nie może prawidłowo egzystować. Brak lub jego niedostatek powodują choroby somatyczne i zaburzenia psychiczne, a także szybsze starzenie się.

Jednym z podstawowych czynników kształtujących psychomotorykę i zdrowie dziecka jest ruch. Bodźce ruchowe są najlepszym regulatorem wszelkich funkcji ustrojowych. Dziecko uzewnętrznia swoje myśli poprzez aktywność fizyczną, każdy ruch je czegoś uczy, każdą czynność dziecko przeżywa.

W okresie rozwoju i wzrastania organizmu brak lub niedostatek ruchu powoduje powstawanie wad postawy, a także zaburzeń w rozwoju fizycznym i psychicznym.

Nieodzowność ruchu dla wszechstronnego i prawidłowego rozwoju organizmu wskazuje na konieczność zapewnienia dzieciom odpowiedniej dawki wysiłku fizycznego. Ogólna zasada jest taka, że dzienna dawka ruchu powinna być tym większa, im młodsze jest dziecko.

„Na to, aby być zdrowym, trzeba nauczyć się mądrze żyć".
Rene Dubom

Zdrowie ma wiele aspektów, a wszystkie stanowią rezultat złożonych zależności między fizycznymi, psychicznymi i społecznymi aspektami natury ludzkiej – stąd określenia: zdrowie fizyczne, psychiczne i społeczne. Należy pamiętać, że wartością nadrzędną w stosunku do zdrowia jest życie.

Zdrowie jest:
- wartością, dzięki której jednostka lub grupa może realizować swoje aspiracje i funkcjonować w środowisku,
- zasobem (bogactwem) gwarantującym rozwój społeczny i ekonomiczny,
- środkiem do osiągania lepszej jakości życia.

Zdrowie należy:
- chronić (profilaktyka),
- doskonalić (promocja),
- przywracać (leczenie, rehabilitacja).

Budowanie fundamentów zdrowia odbywa się przez właściwą edukację od najmłodszych lat – w rodzinie, szkole i w środowisku społecznym – bazującą na powszechnej aktywności fizycznej.

Ilustracją zdrowotnych wartości ruchu jest rysunek (str. 19) obrazujący, jak ogromne znaczenie ma ruch w prawidłowym funkcjonowaniu poszczególnych układów i narządów.

4. Psychomotoryka

„Kształtowanie osobowości, które jest celem kształcenia, zakłada kształcenie integralne, obejmujące ciało, umysł, wrazliwość i charakter".
Maurice Debesse

„Do szkoły chodzi nie głowa dziecka, ale ono całe".
Marcin Kasprzak

Człowiek stanowi psychofizyczną jedność – życie cielesne przebiega równolegle z życiem psychicznym. Każdemu zjawisku fizycznemu odpowiada jakieś zjawisko psychiczne. Można powiedzieć, że psychika bez ciała nie istnieje, dlatego też w praktyce wychowania fizycznego uzasadnione jest używanie określenia psychomotoryka, czy też ćwiczenia psychomotoryczne.

Zgodnie z koncepcją rozwoju zintegrowanego należy w kształceniu zwracać uwagę na ścisły związek sfery intelektualnej (umysłowej), psychicznej (emocjonalno-wolicjonalnej) i fizycznej (cielesnej).

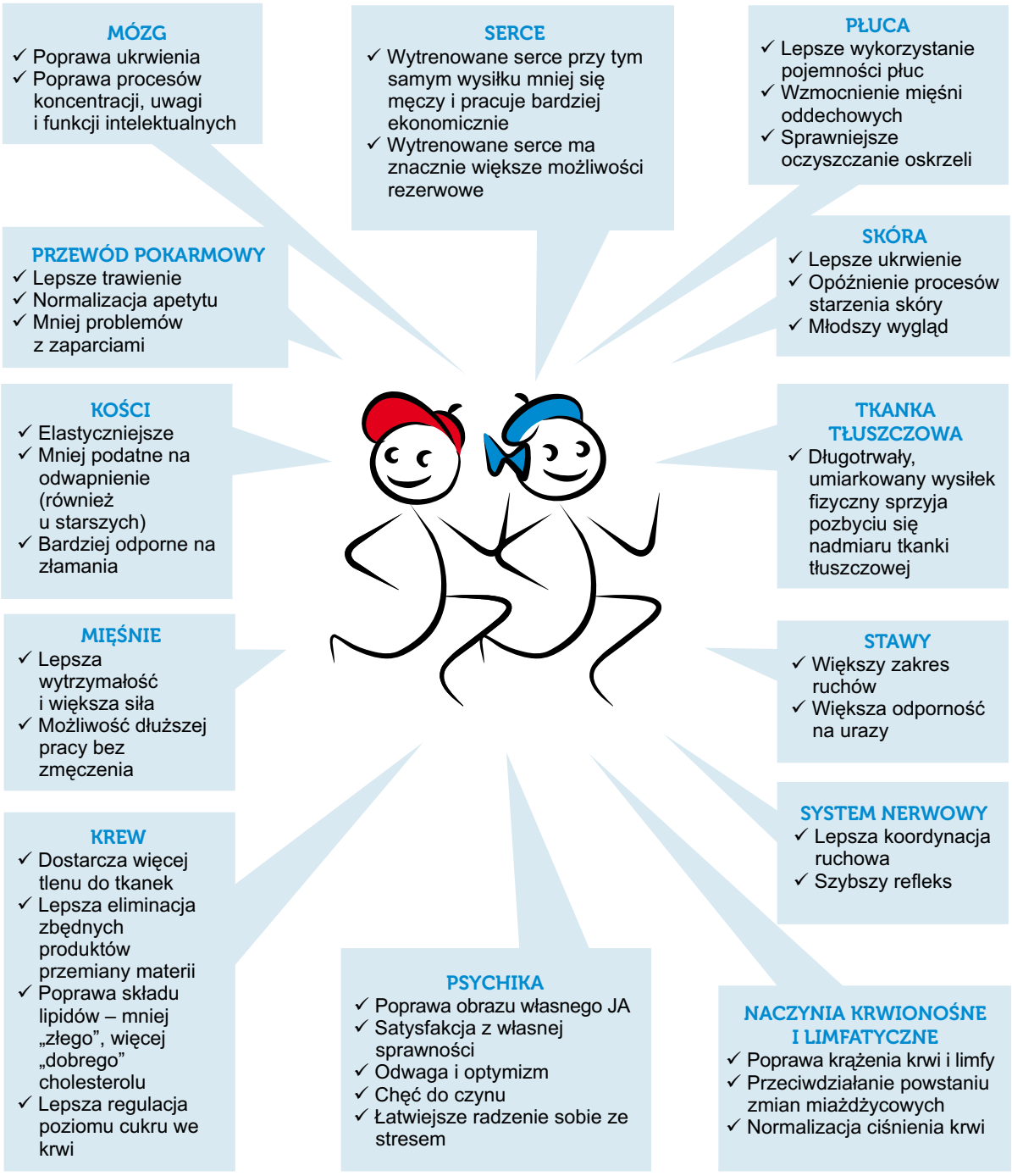
Aby sprawnie funkcjonować w określonej sytuacji (w tym wypadku w zakresie dbałości o zdrowie i psychofizyczną sprawność), należy mieć pewną wiedzę na ten temat **(wiedzieć)**, posiadać określone umiejętności **(umieć)** i wykazywać właściwą postawę wobec działalności **(chcieć).**

W toku zajęć ruchowych dziecko ma niepowtarzalną okazję do:
- poznania budowy i funkcji poszczególnych części ciała, jego sprawności i możliwości wykonania wielu czynności oraz ich doskonalenia przez ćwiczenie (trening),
- poznania swojego miejsca w grupie, zadań i obowiązków wobec innych, zrozumienia, jakie efekty przynosi wspólny wysiłek w dążeniu do osiągnięcia celu (np. w zabawach i grach),
- poznania zależności „ja" a otaczające mnie środowisko przyrodnicze i kulturowe, poznania swojej przynależności do środowiska oraz zrozumienia i akceptacji swojego miejsca, a także zadań w środowisku przyrodniczym i społecznym (zajęcia na wolnym powietrzu, zabawy i gry terenowe, wycieczki, zielone i białe szkoły), umiejętnego korzystania z przyborów i przyrządów do ćwiczeń oraz ich stosowania w zabawach i grach.

5. Radosny ruch – bawi, uczy i wychowuje

5.1. Zajęcia wychowania fizycznego nie mogą być nudne

Dzieci i młodzież uczestniczą w zajęciach wychowania fizycznego głównie z pobudek emocjonalnych, z chęci fizycznego i psychicznego odreagowania. Najłatwiej o tego rodzaju emocje jest



Źródło: Wydział Zdrowia Urzędu Miejskiego Wrocławia

w czasie zabaw i gier, jednakże samo bieganie za piłką nie wspomoże młodych organizmów w ich prawidłowym rozwoju, nie wzmocni m.in. mięśni posturalnych. Należy stosować takie środki, formy i metody, które będą zachęcać, a nie zmuszać do aktywności fizycznej i wspomagać prawidłowy rozwój psychomotoryczny. Tak organizować zajęcia, aby dzieciom i młodzieży „chciało się chcieć”.

5.2. Przez zabawę do sportu – przez sport do zabawy

Zabawa, jako sfera ludzkiej aktywności, stanowi autoekspresję indywidualnych cech osobniczych. W zabawie poszukuje się przyjemności bądź korzyści i unikania skutków negatywnych (bólu, nieprzyjemnych uczuć, kary itp.).

Zabawy i gry odbywają się według określonych reguł, z tym że zasady te w grze są jawne, wyraźnie określone, w zabawie natomiast mogą być ukryte i umownie zmienne. Z wiekiem następuje ewolucja znacznej części zabaw w gry. Początkowo dziecko nastawione jest na samą czynność „zabawa dla zabawy”, a nie na cel. Z czasem ewolucja zabawy polega głównie na stopniowym wzroście znaczenia wyniku, który staje się celem.

Przykład: małe dziecko bawi się piłką – podrzuca, chwyta, odbija od podłoża czy ściany, rzuca do celu lub do kogoś. Z czasem starsze dziecko zaczyna liczyć punkty, ile razy celnie trafiło, np. w innego

uczestnika zabawy („zbijany", „dwa ognie"), czy też do celu – do bramki (piłka ręczna, piłka nożna), do kosza (koszykówka) lub skupia się na coraz bardziej precyzyjnym odbiciu piłki (siatkówka, badminton, tenis).

W metodyce nauczania gier sportowych stosuje się całą gamę ćwiczeń pomocniczych (przygotowawczych) i tzw. gier uproszczonych czy „szkolnych". Na przykład: „gra do pięciu (lub więcej) podań", „piłka do kapitana", „piłka za linię", „żywy kosz", „gra na małe boiska", „gra na małe bramki". Wszystko to są zabawowe formy „dorosłych" gier, które mają przygotować uczestników do uprawiania wybranej, ulubionej dziedziny w czasie wolnym, a uzdolnionych ruchowo zachęcić do bardziej profesjonalnego uprawiania określonej aktywności sportowej.

Podobnie jest z innymi dziedzinami. Na przykład ucząc dzieci pływania, stosuje się bogaty repertuar ćwiczeń, zabaw oswajających z wodą, aby stopniowo przejść do nauki pływania określonymi stylami. Tak samo postępuje się w nauczaniu innych dyscyplin sportowych.

Utalentowani ruchowo mogą w miarę postępów uprawiać daną dyscyplinę wyczynowo, natomiast inni rekreacyjnie, jako sposób aktywnego spędzania czasu wolnego i zdrowego stylu życia.

Natomiast dzieci z dysfunkcjami rozwojowymi i z wadami postawy powinny być kierowane na specjalistyczne zajęcia wyrównawcze, kompensacyjno-korekcyjne, a w żadnym wypadku nie powinny być zwalniane z zajęć ruchowych.

5.3. Czym skorupka za młodu nasiąknie...

W okresie wczesnoszkolnym, tak zwanym „złotym wieku szkolnym", dzieci z dużą łatwością zdobywają nowe wiadomości i umiejętności, w tym również z zakresu wychowania fizycznego i sportu.

Jest to też „złoty wiek" jeśli chodzi o kształtowanie odpowiednich nawyków i postaw, sprzyja także kształtowaniu od najmłodszych lat nawyku zdrowego stylu życia.

Działa wtedy bardzo silnie prawo efektu Thorndike'a. Odnosi się ono do procesu uczenia się, w myśl którego skojarzenia między bodźcem a reakcją ulegają pozytywnemu wzmocnieniu i utrwalają się, jeśli reakcja wywołuje przyjemne uczucia (stanowi nagrodę). Gdy wywołuje zaś stan nieprzyjemności (stanowi karę), skojarzenia ulegają wzmocnieniu negatywnemu i słabną. Zgodnie z prawem efektu, zachowania przynoszące korzyść człowiekowi będą się powtarzać w podobnych sytuacjach.

Jeśli zajęcia ruchowe w szkole będą dla dziecka przyjemne, istnieje duże prawdopodobieństwo, że w przyszłości będzie ono aktywne fizycznie. Jeśli zajęcia ruchowe w szkole będą nieprzyjemne dla uczniów, to w przyszłości możemy spodziewać się, że osoby te będą unikać aktywności fizycznej.

Najczęściej w wieku 6/7–10 lat objawiają się talenty sportowe, a wrodzona, biologiczna skłonność do ruchu sprzyja wdrażaniu do treningu, do podejmowania bardziej systematycznego wysiłku.

Nie ma ludzi niezdolnych do sportu, to tylko kwestia wskazania dziecku odpowiedniego rodzaju aktywności. Każde dziecko może znaleźć swój rodzaj sportu – na miarę własnych zainteresowań i możliwości psychofizycznych.

W podstawie programowej, w rozdziale „Zalecane warunki i sposoby realizacji", w punkcie 17. umieszczono zapis: „Każde dziecko jest uzdolnione. Nauczyciel ma odkryć te uzdolnienia i je rozwijać. W trosce o to, aby dzieci odczuwały satysfakcję z działalności twórczej, trzeba stwarzać im warunki do prezentowania swoich osiągnięć, np. muzycznych, wokalnych, recytatorskich, tanecznych, sportowych i konstrukcyjnych".

5.4. Współzawodnictwo – zdrowa rywalizacja

Potrzeba rywalizacji i sukcesów cechuje niemal każdego człowieka, a szczególnie objawia się to u dzieci i młodzieży. Zaspokojenie tej potrzeby poprzez umiejętny dobór odpowiednich środków, metod oraz form nauczania to swoiste koło zamachowe zachęcające do aktywnego udziału w zajęciach ruchowych.

Zdrowa rywalizacja powinna przebiegać zgodnie z przyjętymi regułami, z pełnym zrozumieniem, że „raz się wygrywa, a raz przegrywa". Podobnie jak na boisku sportowym czy sali gimnastycznej, tak i w życiu należy cieszyć się ze zwycięstwa, ale też umieć pogodzić się z porażką.

Z wychowawczego punktu widzenia należy dążyć do stwarzania takich sytuacji dydaktycznych, aby jednostka jak najczęściej pracowała na rzecz zespołu i osiągała satysfakcję ze zwycięstwa zespołowego.

Jedną ze sprawdzonych i polecanych metod zdrowej rywalizacji na zajęciach ruchowych z dziećmi i młodzieżą jest formuła: **czy potrafisz?** Polega ona na stawianiu pytań, np. czy potrafisz wykonać to ćwiczenie, określone zadanie lepiej, dokładniej, szybciej, aniżeli inni (kolega, koleżanka, partner, współćwiczący)?

Warto jak najczęściej stawiać też pytania: czy potrafisz wykonać to lepiej dzisiaj, aniżeli dawniej? Czy potrafisz – po odpowiednim treningu – zrobić to lepiej za tydzień, miesiąc?

Jednym słowem: czy potrafisz rywalizować sam z sobą, aby stawać się coraz sprawniejszym, wiedzącym więcej o zdrowiu, sporcie, rekreacji, turystyce i pożytecznym spędzaniu czasu wolnego?

6. Treści programu Sprawny Dolnoślązaczek

6.1. Zdobywamy, a nie kolekcjonujemy odznaki sprawności

Coraz powszechniejsze hobby zbierania i kolekcjonowania nie tylko odznak sportowych, ale także wielu innych gadżetów – szalików, koszulek itp. obserwuje się wśród dzieci i młodzieży.

Ideą programu Sprawny Dolnoślązaczek jest propagowanie aktywnej postawy zdobywania, a nie kolekcjonowania odznak sportowych. Dzieci bardzo lubią konkret, jasny cel podejmowania wysiłku, z którego mogą mieć faktyczną korzyść – w tym wypadku wywalczoną odznakę sprawności. Na tym bazuje harcerstwo, mające w swoim programie zdobywanie określonych sprawności, potwierdzonych odpowiednimi odznakami, z dumą naszywanymi na rękawach harcerskich mundurków.

Sport może i powinien być wspaniałą szkołą kształtowania ciała oraz siły woli, sztuką czynnego życia młodych ludzi. Od najmłodszych lat warto uczyć, że można pokochać wysiłek, aby z satysfakcją zmęczyć się na nartach, na pływalni, w czasie jazdy na rowerze, biegu w terenie, podczas wędrówki czy w czasie zabaw i gier sportowych i do tego mieć to udokumentowane w postaci zdobytej odznaki.

6.2. Zasady zdobywania odznak sprawności programu Sprawny Dolnoślązaczek i zestaw dyscyplin

Program przeznaczony dla uczennic i uczniów klas I–III obejmuje sześć zasadniczych bloków z możliwością poszerzania o pokrewne dziedziny, np. gimnastyk – tancerz, czy też saneczkarz – narciarz – łyżwiarz. W każdym bloku uczeń ma szansę opanowania określonych umiejętności i wiadomości, za które nagradzany jest odpowiednią odznaką.

Odznakę zdobywają poszczególni uczniowie, nie zaś cały zespół klasowy. Ideę przestrzegania zasady indywidualizacji oraz doceniania osobowych predyspozycji i umiejętności znakomicie ilustruje „Bajka dla nauczycieli" załączona na końcu części II Poradnika.

Poszczególne bloki (dyscypliny) przedstawione są w układzie czasowym, zgodnym z rokiem szkolnym i dostosowane między innymi do warunków atmosferycznych, co w niczym nie ogranicza inwencji nauczycieli w realizacji programu według własnej koncepcji związanej z możliwościami danej placówki oświatowej.

6.3. Proponowane dyscypliny i umiejętności do opanowania przez uczniów w ciągu trzech lat

Podane poniżej przykłady są propozycją nauczycieli praktyków oraz pracowników wyższych uczelni współpracujących ze szkołami. W przypadku braku możliwości, z różnych względów, zdobycia podanych niżej umiejętności, nauczyciel dostosowuje próby do posiadanych warunków, umiejętności dzieci i innych czynników.

Rowerzysta – Turysta (wrzesień–październik)

- umiejętność jazdy na rowerze; znajomość zasad bezpiecznego poruszania się na rowerze; znajomość (w podstawowym zakresie) przepisów i znaków drogowych oraz zasad bezpieczeństwa na drogach,
- w klasie III uproszczony test na kartę rowerową,
- udział w wycieczkach turystycznych w obrębie miasta i okolicy oraz w programowych wycieczkach turystycznych,
- wykonanie minikronik; bezpieczeństwo na trasach turystycznych.

Gimnastyk – Tancerz (listopad–grudzień)

- nabycie podstawowych umiejętności zgodnie z założeniami programu,
- „trzymaj się prosto" – ćwiczenia korekcyjne i wiedza o prawidłowej postawie ciała,
- zapoznanie się z podstawowymi przyborami i przyrządami gimnastycznymi,
- opanowanie prostych form tanecznych – tańców ludowych, „turniejowych" lub młodzieżowych oraz elementów rytmiki.

Saneczkarz – Narciarz – Łyżwiarz (styczeń–luty)

W zależności od możliwości oraz tradycji:
- jazda na sankach z górki i po płaskim terenie, zabawy ze współćwiczącymi,
- spacer na nartach biegowych połączony z lepieniem różnych form ze śniegu oraz minizawody na nartach biegowych,
- podstawowe umiejętności jazdy na nartach zjazdowych po wyznaczonej trasie, minizawody z pokonywaniem przeszkód,
- jazda na łyżwach – elementy „Błękitnej Sztafety" i „Złotego Krążka" (patrz pod SZS – Igrzyska Dzieci – m.in. internet),
- wiedza z bezpieczeństwa zajęć na śniegu i lodzie oraz zasad hartowania się.

Piłkarz – nożny/ ręczny/ Koszykarz/ Siatkarz (marzec–kwiecień)

- opanowanie podstawowych umiejętności gry w piłkę nożną, ręczną, koszykówkę i siatkówkę; udział w grach oraz zabawach przygotowujących do „gry właściwej", rozwijanie umiejętności współdziałania w zespole,
- podstawowe wiadomości z zakresu przepisów sędziowania oraz organizacji zabaw i gier sportowych.

Lekkoatleta (maj–czerwiec)

- nabycie umiejętności związanych z biegami, skokami i rzutami, spójnych z podstawą programową WF dla klas I–III,
- udział w szkolnych zawodach lekkoatletycznych,
- podstawowe wiadomości na temat zasad bezpieczeństwa na stadionach i w terenie.

Pływak – Wodniak (czerwiec + miesiące wakacyjne)

- podstawy nauki pływania; udział w szkolnych zawodach pływackich,
- w miarę możliwości zapoznanie z kajakami, żaglówkami i z windsurfingiem,
- zasady bezpieczeństwa w wodzie oraz nad wodą; higiena kąpieli na pływalniach krytych i otwartych; ekologia – racjonalne gospodarowanie wodą.

6.4. Szczegółowy opis prób dla uczniów klas I–III

Uwaga wstępna: zestaw ćwiczeń do wykonania w celu zdobycia określonej odznaki należy traktować jako bazowy zasób, który nie stanowi nienaruszalnego kanonu. Poza „suchym" zapisem należy brać pod uwagę indywidualne predyspozycje i możliwości każdego ucznia (np. budowę ciała), a także jego wysiłek i postępy w dochodzeniu do celu. W jednostkowych przypadkach nauczyciel (lub współćwiczący) może pomóc uczniowi wykonać jakiś element ćwiczenia. Głównym przesłaniem programu Sprawny Dolnoślązaczek jest motywowanie uczniów do aktywności fizycznej, a odznaki są jedynie środkiem do osiągnięcia tego celu.

Poza predyspozycjami i możliwościami wykonawczymi uczniów w grę wchodzą także warunki bazowo-sprzętowe szkoły. Jeżeli np. dana placówka nie ma żadnych możliwości nauczania pływania, to oczywiste, że uczniowie tej szkoły nie mają szans na zdobywanie odznaki „pływaka". Od inwencji nauczyciela i pomocy dyrekcji szkoły lub rodziców będzie zależało, czy uda się wprowadzić zamienne formy umożliwiające zdobycie przez dziecko tej sprawności. Można np. zaliczyć tę sprawność dzieciom uczęszczającym na lekcje pływania z inicjatywy rodziców.

Rowerzysta

Propozycje prób sprawnościowych jazdy na rowerze.

Każdą próbę można wykonać na boisku szkolnym, na obszarze 30x10 m. Potrzebne jest 8–16 (zależnie od klasy) stojaków, taśma miernicza, kreda i stoper – w klasie III.

Klasa I

1. Ruszanie z miejsca dowolnym sposobem.
2. Jazda po prostej 20 m.
3. Zawracanie wokół stojaka na obszarze o promieniu 3 m.
4. Jazda slalomem między 3 stojakami na odcinku 10 m.
5. Zatrzymanie się w określonym miejscu (+/-0, 5 m) – zejście z roweru.
6. Przeprowadzenie roweru do miejsca rozpoczęcia próby.

Klasa II

1. Ruszanie z miejsca dowolnym sposobem.
2. Jazda po prostej 20 m z przejazdem w połowie dystansu przez bramkę o szerokości 1 m.
3. Zawrócenie na obszarze o promieniu 3 m – wykonanie półtora koła wokół stojaka.
4. Jazda slalomem między 5 stojakami na odcinku 10 m.
5. Zatrzymanie się w określonym miejscu (+/–0, 5 m).
6. Wzięcie ringo w jedną rękę. Ruszenie na rowerze i dowiezienie ringo do miejsca rozpoczęcia próby.

Klasa III

1. Ruszanie z miejsca dowolnym sposobem.
2. Jazda na odcinku 5 m jak najwolniej – czas powyżej 5 sek. Zatrzymanie.
3. Jazda po torze „8" („ósemką") z przejazdem 3 razy, na środku, przez bramkę o szerokości 1 m. Zatrzymanie – zejście z roweru.
4. Jazda slalomem między 5 stojakami na odcinku 10 m.
5. Nie zatrzymując się, należy zabrać jedną ręką ze stojaka ringo i po przejechaniu z nim 5 m nałożyć je na kolejny stojak.
6. Dalej jechać do miejsca rozpoczęcia próby i na jego wysokości zatrzymać się, zsiadając z roweru w określonym miejscu (+/–0, 5 m).
7. Uproszczony test na kartę rowerową.
8. Podstawowe wiadomości na temat przepisów ruchu drogowego i zasad bezpieczeństwa na drogach.

Turysta

1. Udokumentowany udział w imprezach turystycznych: wycieczkach, rajdach pieszych, rowerowych, kajakowych, organizowanych przez nauczyciela, szkołę, organizacje młodzieżowe (m.in. harcerstwo) i turystyczne (m.in. PTTK).
2. Turystyczne i inne formy terenowe organizowane (systematycznie) ze współudziałem rodziców.
3. Nabycie wiedzy o atrakcjach turystycznych swojego regionu i okolic.
4. Podstawowe wiadomości z zakresu bezpieczeństwa w trakcie wycieczek, biwaków itd.
5. Ogólna orientacja oznakowania tras turystycznych i posługiwania się mapą (z pomocą).

Gimnastyk

Klasa I

1. Akrobatyka – próba o charakterze zwinnościowym (wykonanie na materacu):
   - z postawy przodem do materaca w bok – podskok z półobrotem (z krążeniem rr do wewnątrz),
   - przysiad skulony i przetoczenie na plecach – „kołyska”,
   - wyprost do postawy bez podparcia rękami.
2. Próba równowagi i zwinności na belce odwróconej ławeczki:
   - przejście po belce ławeczki – z ramionami w bok i woreczkiem na głowie,
   - odłożenie przyboru i z dochwytem za belkę 3 przeskoki zawrotne (odbicie ze śródstopia).
3. Ćwiczenie na drążku zaczepianym na drabinkach (ok. 120 cm) – próba siłowo-zwinnościowa:
   - z postawy przodem do drążka – dochwyt oburącz i marsz stopami po drabince do zwisu leżąc o tułowiu wygiętym,
   - powrót do przysiadu zwieszonego i do postawy.

3 a. Ćwiczenia na drabinkach – gdy brak drążka:
   - wejście w tempie 2 x do samej góry i zejście z drabinek,
   - w postawie zwieszonej tyłem – podciągnięcie nóg (uda co najmniej do poziomu).

Klasa II

1. Akrobatyka – próba o charakterze zwinnościowym (wykonanie na materacu):
   - z postawy tyłem do materaca podskok z półobrotem,
   - przysiad podparty i przewrót w przód do przysiadu podpartego – wyprost do postawy.
2. Próba równowagi i zwinności na belce odwróconej ławeczki:
   - z woreczkiem (kółkiem ringo) na głowie, przejście po belce „krokiem bociana” z klaśnięciem pod kolanem i następnie wymachem ramion w bok,
   - odłożenie przyboru i z dochwytem za belkę 4 przeskoki zawrotne.
3. Ćwiczenie na drążku zaczepianym na drabinkach (ok. 120 cm) – próba siłowo-zwinnościowa:
   - z postawy wewnątrz drążka – tyłem do drabinek, z dochwytem za drążek wejście stopami (piętami) po szczeblach drabinki do podporu przodem,
   - zaznaczenie podporu przodem i odmyk w przód o nogach ugiętych do przysiadu zwieszonego – wyprost do postawy.

3 a. Ćwiczenia na drabinkach – gdy brak drążka:
   - w zwisie przodem – przejście rękami przez jeden pełny segment drabinki,
   - w postawie zwieszonej tyłem 2 razy podciągnięcie ugiętych nóg (jak w kl. I).

Klasa III

1. Akrobatyka:
   - postawa tyłem do materaca, wyskok z półobrotem,
   - przez przysiad podparty przewrót w przód do postawy.
2. Próba równowagi i zwinności na belce odwróconej ławeczki:
   - zejście na czworakach po belce ławeczki i następnie w tempie 4 przeskoki zawrotne.
3. Ćwiczenia na drążku zawieszanym na drabinkach (ok. 120 cm):
   - z postawy przed drążkiem i z dochwytem oburącz, marsz stopami po drabince i odbiciem wymyk do podporu przodem,
   - zeskok w tył do przysiadu.

3a. Ćwiczenia na drabinkach – gdy brak drążka:
   - w zwisie przodem – przejście rękami przez 2 pełne segmenty drabinek,
   - w postawie zwieszonej tyłem 3 razy podciągnięcie nóg (jak w kl. I).

Tancerz

Odznakę tancerza może zdobyć uczeń, który wykazuje się w tej dziedzinie wyjątkową aktywnością:

1. Tańczy w zespole (szkolnym, harcerskim, klubie tanecznym) i ma za sobą co najmniej dwa oficjalne występy.
2. Brał udział w co najmniej dwóch, indywidualnych konkursach, turniejach tanecznych, np. breakdance, hip-hop, disco, funky, balet itp. – organizowanych przez szkołę, klub taneczny lub jakąś jednostkę kulturalno-oświatową.

Saneczkarz

Propozycje prób sprawności saneczkarskiej na górce o długości 20–30 m, o spadku 10–20%, bez drzew i innych przeszkód stałych. Dzieci powinny jeździć w kaskach. Górka na czas prób powinna być zabezpieczona taśmami. Do zaznaczenia miejsc startu, mety i slalomu potrzeba tyczek, pachołków lub innych lekkich przedmiotów, które można bezpiecznie postawić albo przytwierdzić do śniegu.

Klasa I

1. Samodzielne wciągnięcie sanek pod górkę (ok. 20 m).
2. Zjazd na sankach z ok. dwudziestometrowej góry, w pozycji siedzącej, po torze prostym, z trafieniem w ustawioną na mecie dwumetrową bramkę.
3. Zjazd z góry ok. 10 m i zatrzymanie sanek na pochyłości, hamując piętami – jak najbliżej ustalonego miejsca (do 2 m).
4. Zjazd z ok. dziesięciometrowej góry, od startu do mety z ominięciem stojącej na torze jazdy przeszkody w postaci kuli śniegu lub pachołka.

Klasa II

1. Samodzielne wciągnięcie sanek pod górkę (ok. 20 m).
2. Zjazd na sankach z ok. dwudziestometrowej góry, w pozycji leżącej na plecach (nogami w kierunku jazdy), po torze prostym z trafieniem w ustawioną dwumetrową bramkę.
3. Zjazd na sankach z górki i zatrzymanie sanek gwałtownym skrętem w jedną stronę, tzw. „skręt–stop" (można się nawet przy tym skręcie wywrócić – byle przerwać jazdę na wprost).
4. Zjazd z górki od startu do mety w pozycji siedzącej, po torze prostym, z pokonaniem przeszkody w postaci hopki o wysokości 10–15 cm (mała skocznia), bez upadku z sanek.

Klasa III

1. Ciągnięcie sanek po terenie płaskim z kolegą siedzącym na sankach (około 20 m).
2. Wepchnięcie sanek (trzymając je za tylną część) na ok. dwudziestometrową górkę, po slalomie składającym się z 4 tyczek stojących co 3 m.
3. Zjazd z górki, w pozycji siedzącej lub leżącej na brzuchu, albo na plecach, po slalomie złożonym z 3 tyczek i trafienie w światło bramki o szerokości 2 m – z zatrzymaniem sanek na przestrzeni 2 m.
4. Zjazd z górki od startu do mety po torze prostym, w pozycji leżącej na brzuchu (głowa w kierunku jazdy), z pokonaniem przeszkody w postaci hopki o wysokości około 20–25 cm (średnia skocznia).

Narciarz

Klasa I

1. Umiejętność samodzielnego założenia butów narciarskich, rękawic i kasku, chodzenia w butach narciarskich oraz noszenia własnych nart (po terenie płaskim i pod górę), wpięcia się w narty na terenie płaskim.
2. Umiejętność poruszania się na nartach po płaskim terenie: do przodu, w tył, bokiem. Można używać kijków.
3. Jazda po płaskim terenie na jednej narcie, odpychając się drugą, wolną od narty nogą na tzw. „hulajnogę". Próba na prawej i lewej nodze.
4. Jazda na dwóch nartach za osobą ciągnącą. Łącznikiem są kijki.
5. Jazda na dwóch nartach na wprost z górki o niewielkim nachyleniu, aż do zatrzymania się na terenie płaskim.
6. Próba jak w pkt 5., ale zatrzymanie w formie „bezpiecznego upadku" na bok (przez przysiad i wywrócenie się na bok, z uniesioną wyprostowaną ręką strony, na którą się upada).
7. Jazda z góry w skos stoku z wykonaniem po drodze min. 5 przysiadów (należy dotknąć śniegu rękawiczkami).

Klasa II

1. Na płaskim terenie wykonanie „zegara" – obrócenie się o 360° przez tzw. „przestępowanie".
2. Poruszanie się pod niewielką górę bokiem na dystansie min. 10 m – można używać do pomocy kijków.
3. Umiejętność samodzielnego wpięcia się w narty stojąc w poprzek stoku.
4. Umiejętność ustawienia się i stania w linii spadku stoku (jak do „pługu").
5. Po wykonaniu pkt 4. zjazd w linii spadku stoku i wykonanie skrętu dostokowego do zatrzymania się w poprzek linii spadku stoku.
6. Próba jak w pkt 5., ale z wykonaniem bezpiecznej wywrotki przez przysiad, na bok, z uniesioną wyprostowaną ręką strony, na którą się upada).
7. Jazda w dół stoku z wykonaniem min. 10 skrętów dowolnym sposobem.

Klasa III

1. Na płaskim terenie wykonanie obrotu 360° maksymalnie 3 podskokami. Próbę należy wykonać w obie strony.
2. Poruszanie się pod górę „jodełką" na dystansie min. 10 m.
3. Z pozycji stania w linii spadku stoku jazda w dół stoku ześlizgiem kątowym „pług" z zatrzymywaniem się co około 5 m.
4. Z pozycji stania w poprzek stoku ześlizg boczny na dystansie 10 m z zatrzymywaniem się po drodze kilka razy.
5. Wykonanie obrotu o 180° z pozycji stania w poprzek linii spadku stoku.
6. Jazda z góry w skos stoku na jednej „dolnej" narcie. Próbę należy wykonać na obie strony.
7. Jazda w dół stoku z wykonaniem min. 10 skrętów po wyznaczonej trasie minislalomu.

Piłkarz – Piłka ręczna

Klasa I

1. Kozłowanie:
   - kozłowanie piłką jednorącz lub oburącz w miejscu – min. 5 razy.
2. Podania i chwyty:
   - chwyt piłki oburącz – podanej z bliska od nauczyciela lub od partnera,
   - podanie piłki jednorącz lub oburącz do nauczyciela lub partnera – z odległości 2 m.
3. Rzuty:
   - rzut piłką jednorącz lub oburącz z miejsca do celu (bramka lub ściana) oddalonego o 2 m.
4. Zabawy i gry z piłką:
   - „Piłka do kapitana". Ocena wykonania określonych przez nauczyciela zadań w grze.

Klasa II

1. Kozłowanie:
   - kozłowanie piłką jednorącz lub oburącz w marszu do przodu na odcinku 3 m.

2. Podania i chwyty:
   - chwyt piłki oburącz podanej od nauczyciela lub od partnera z odległości min. 2 m,
   - podanie (rzut) piłki do nauczyciela lub partnera w marszu z odległości min. 2 m.
3. Rzuty:
   - rzut piłką jednorącz lub oburącz z miejsca do celu (bramka lub ściana) z 3 m.
4. Zabawy i gry z piłką:
   - „Dwa ognie". Ocena wykonania określonych przez nauczyciela zadań w grze.

Klasa III

1. Kozłowanie:
   - kozłowanie piłką jednorącz lub naprzemianrącz w marszu na odcinku 5 m.
2. Podania i chwyty:
   - w marszu lub z biegu – chwyt piłki oburącz podanej od partnera,
   - z marszu lub po koźle podanie piłki jednorącz do partnera z odległości 2 m.
3. Rzuty:
   - rzut piłką jednorącz do celu (bramki lub ściany) z marszu z odległości 4 m.
4. Zabawy i gry z piłką:
   - gra „ Do 5 podań"; „Żywy kosz". Ocena określonych przez nauczyciela zadań w grze.
5. Udział w rozgrywkach szkolnych, młodzieżowych itp. w minipiłce ręcznej.

Piłkarz – Koszykówka

Klasa I

1. Kozłowanie:
   - kozłowanie piłki jednorącz (prawa i lewa ręka) w miejscu – minimum 20 sekund,
   - kozłowanie piłki w biegu na odcinku 10 m,
   - zmiana ręki kozłującej przed sobą w miejscu – 10 razy.
2. Chwyty i podania piłki:
   - chwyt piłki oburącz toczącej się od partnera, podanej z odległości 3 m,
   - chwyt piłki oburącz podanej przez partnera kozłem z odległości 2 m,
   - podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem do partnera oddalonego 2 m,
   - podanie piłki oburącz znad głowy do partnera oddalonego 2 m,
   - podanie piłki jednorącz na odległość 3 m.
3. Rzuty:
   - rzut piłki jednorącz z miejsca (demonstracja),
   - rzut oburącz na wysokość 2 m.
4. Zabawy i gry z piłką:
   - „Gra uproszczona z rzutem do kosza" na niższe kosze. Ocena wykonania wyżej wymienionych czynności ruchowych oraz zachowań w grze. Uproszczenia w przepisach gry uwarunkowane są poziomem umiejętności ruchowych dzieci. Gra powinna być realizowana na kilka koszy (4–5) z możliwością zdobywania także punktów w różnorodny sposób (dostosowując do możliwości grupy).

Klasa II

1. Kozłowanie:
   - kozłowanie piłki jednorącz (prawa i lewa ręka) w biegu do przodu na odcinku 20 m,
   - zmiana ręki kozłującej przed sobą w biegu co 5 m na odcinku 20 m,
   - kozłowanie po obwodzie pola 3 sekund ze zmianą ręki kozłującej i zmianą kierunku kozłowania na sygnał wizualny nauczyciela.
2. Chwyty i podania piłki:
   - chwyt piłki oburącz podanej przez partnera z odległości 3 m,
   - podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu do przodu na odcinku 20 m.
3. Rzuty:
   - rzut piłki jednorącz z miejsca spod kosza do obręczy znajdującej się na wysokości 2,60 m.
4. Zabawy i gry z piłką:
   - „Gra w minikoszykówkę". Ocena wykonania wyżej wymienionych czynności ruchowych oraz zachowań w grze.

Klasa III

1. Kozłowanie:
   - kozłowanie piłki jednorącz (prawa i lewa ręka) w biegu do przodu na odcinku 20 m ze zmianą kierunku poruszania się, ze zmianą ręki kozłującej i zmianą tempa kozłowania.
2. Chwyty i podania piłki:
   - chwyt piłki oburącz podanej przez partnera z odległości 3 m,
   - podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej, znad głowy i podania jednorącz do partnera z odległości 2 m,
   - podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w biegu do przodu na odcinku 20 m.
3. Rzuty:
   - rzut piłki jednorącz z miejsca spod kosza znajdującego się na wysokości 2,60 m,
   - rzut w biegu – „dwutakt" po kozłowaniu.
4. Zabawy i gry z piłką:
   - „Gra w minikoszykówkę". Ocena wykonania wyżej wymienionych czynności ruchowych oraz zachowań w grze.

Piłkarz – Siatkówka

Klasa I

1. Postawa siatkarska i sposoby przemieszczania się:
   - przyjęcie prawidłowej postawy siatkarskiej po wybranym sposobie przemieszczania się: chód, bieg, krok dostawny,
   - prawidłowe przemieszczanie się wybranymi sposobami: chód, bieg, krok dostawny.
2. Odbicia oburącz górne:
   - podrzut piłki i chwyt w „koszyczek" w siadzie prostym i w leżeniu tyłem.
3. Zabawy i gry z piłką: „balonówka", „pierścieniówka", „rzucanka siatkarska z 1 piłką":
   - ocena wykonania wyżej wymienionych zadań w grze.

Klasa II

1. Postawa siatkarska i sposoby przemieszczania się:
   - przyjęcie prawidłowej postawy siatkarskiej po wybranym sposobie przemieszczania się: krok skrzyżny, doskok, wyskok, zwód,
   - prawidłowe przemieszczanie się wybranymi sposobami: krok skrzyżny, doskok, wyskok, zwód.
2. Odbicia oburącz górne:
   - chwyt piłki w „koszyczek" i rzut nad siatką do nauczyciela lub partnera z odległości min. 3 m.
3. Zabawy i gry z piłką: „rzucanka siatkarska z 2 piłkami", „wyścig z rzutem do kapitana nad siatką":
   - ocena wykonania wyżej wymienionych zadań w grze.

Klasa III

1. Postawa siatkarska i sposoby przemieszczania się:
   - przyjęcie prawidłowej postawy siatkarskiej po wybranym sposobie przemieszczania się: chód, bieg, krok dostawny, krok skrzyżny, doskok, wyskok, zwód z różnych pozycji niskich i półwysokich (np. z leżenia przodem, tyłem, siadu skrzyżnego),
   - prawidłowe przemieszczanie się wybranymi sposobami: chód, bieg, krok dostawny, krok skrzyżny, doskok, wyskok, zwód do piłki dorzucanej przez nauczyciela z odległości 5 m (zakończone chwytem piłki).
2. Odbicia oburącz górne:
   - chwyt piłki w „koszyczek" i odbicie oburącz górą do nauczyciela lub partnera z odległości min. 4 m,
   - odbicie piłki oburącz górą nad sobą – min. 5 razy.
3. Zabawy i gry z piłką: „rzucanka siatkarska w rzędach", single 1x1 po odbiciu się piłki od podłoża:
   - ocena wykonania wyżej wymienionych zadań w grze.

Piłkarz – Piłka nożna

Test dla najmłodszych (zalecany dla klas 1–3 szkoły podstawowej)

Test dla najmłodszych jest łatwiejszą odmianą testu sprawności piłkarskiej. Przeznaczony jest dla dzieci od 5. do 9. roku życia, a mała liczba stacji oraz ich nieskomplikowana struktura pozwala na zorganizowanie testu na ćwiartce boiska, bądź na małej hali.

Nazwy stacji:

1. Mistrz dryblingu
2. Mistrz krótkich podań
3. Mistrz jedenastek

STACJA 1: Mistrz dryblingu

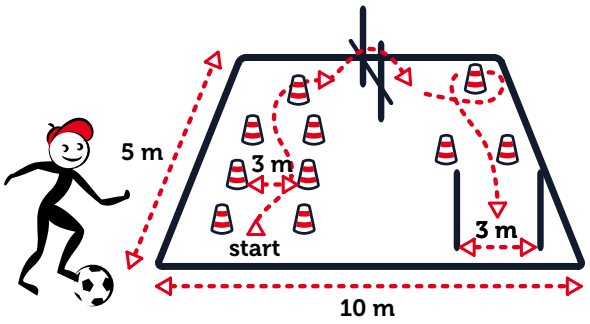
Zadanie:

- Ćwiczący prowadzi piłkę pomiędzy pachołkami do wyznaczonego kwadratu (1 mx1 m). Tam zatrzymuje piłkę, siada na niej na krótką chwilę, po czym prowadzi ją dalej wokół kolejnego pachołka. Następnie zagrywa piłkę pomiędzy tyczkami, a sam przeskakuje nad nisko zawieszoną poprzeczką (zawieszoną pomiędzy tyczkami). Po przeskoczeniu przez ww. przeszkodę, ćwiczący przejmuje piłkę i okrąża z nią następny pachołek. Prowadząc dalej piłkę oddaje strzał z wyznaczonej przez pachołki jednometrowej bramki do większej, trzymetrowej bramki wyznaczonej przez tyczki.

Najczęściej popełniane błędy:

- pachołki lub bramki są omijane,
- podczas prowadzenia piłki ucieka ona poza pole ćwiczeń,
- ćwiczący nie siada na piłce,
- piłka jest nieprawidłowo zagrywana przez bramkę z tyczek,
- piłka nie zostaje przejęta przez ćwiczącego po zagraniu przez bramkę z tyczek,
- ćwiczący nie zachowuje odległości 5 m przy oddawaniu ostatniego strzału,
- ćwiczący nie trafia do bramki przy ostatnim strzale.

Uwaga: w wypadku, gdy pierwsza próba się nie powiedzie, ćwiczący ma drugą szansę. Gdy również w drugim podejściu nie uda się ukończyć toru, niestety nie będzie można przyznać punktów.



Materiały:

- 2 tyczki z poprzeczką pomiędzy nimi; bramka 3x2 m lub 2 tyczki, ewentualnie 2 pachołki; 11 pachołków lub talerzyków; co najmniej 1 piłka.

Punktacja:

- Za poprawne ukończenie toru ćwiczący otrzymuje od 0 do10 punktów.

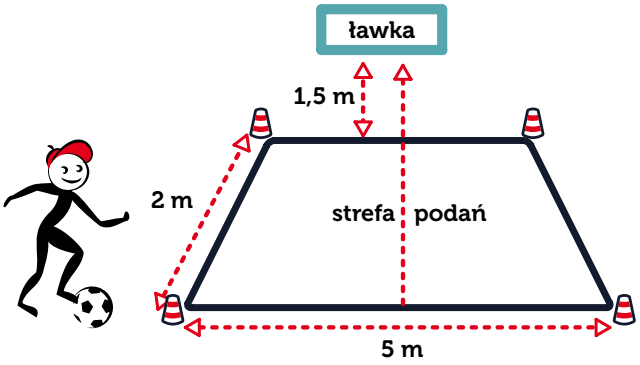
STACJA 2: Mistrz krótkich podań

Zadanie:

- Piłka musi zostać zgrana 10 razy o ławkę (ewentualnie o ścianę) z dowolnego miejsca w strefie podań. Piłka po odbiciu od ławki musi za każdym razem wrócić do strefy podań.

Najczęściej popełniane błędy:

- piłka po odbiciu od ławki nie wraca do strefy podań,
- piłka po odbiciu od ławki wylatuje poza strefę podań,
- uderzona piłka przelatuje nad lub obok ławki.



Materiały:
- 1 ławeczka gimnastyczna; pachołki do wyznaczenia strefy podań; przynajmniej 1 piłka

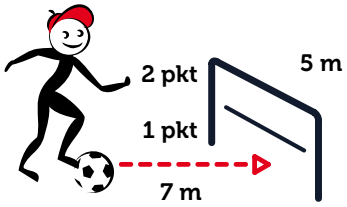
Uwaga: każdy ćwiczący ma jedną próbę. Próba kończy się po pierwszym błędzie lub po dziesięciu poprawnie wykonanych podaniach. Punkty zdobyte do pierwszego błędu liczą się do klasyfikacji.

Punktacja:
- Za każde poprawne zagranie (kontakt piłki z ławką oraz jej powrót do strefy podań), ćwiczący otrzymuje 1 punkt (maksymalnie 10 punktów).

STACJA 3: Mistrz jedenastek

Zadanie:
- Każdy ćwiczący oddaje 5 strzałów do bramki z odległości 7 metrów.

Uwaga: każdy ćwiczący ma tylko jedną próbę.



Materiały:
- 1 bramka 2x5 m lub bramka do piłki ręcznej albo też wyrysowana bramka na ścianie (sala); jedna taśma elastyczna (ewentualnie biało-czerwona taśma budowlana); talerzyk do wyznaczenia punktu 7 metrów; co najmniej jedna piłka.

Punktacja:
- Celny strzał w górną część bramki liczy się jako 2 punkty. Strzał w dolną część bramki to 1 punkt (maksymalnie 10 punktów).

Test dla najmłodszych:

Złota sprawność piłkarska **Wysoki poziom**	21–30 pkt.
Srebrna sprawność piłkarska **Średni poziom**	11–20 pkt.
Brązowa sprawność piłkarska **Niski poziom**	1–10 pkt.

Lekkoatleta

Klasa I
1. Biegi:
   - biegi krótkie na dystansie 30–40 m ze startu wysokiego,
   - biegi „wytrzymałościowe" – bieg wahadłowy na odcinku 10 m – z powtórką 10–12 razy,
   - biegi „sztafetowe" na odcinkach 20–30 m z dotknięciem partnera i z przekazywaniem przedmiotów, np. kółka ringo,
   - bieg – marszobieg terenowy na dystansie 300–500 m,
2. Skoki:
   - skoki w dal z miejsca; skoki w dal z rozbiegu 3–5 kroków,
   - skoki „wzwyż" – ponad przeszkodami – skakanką, gazetą, poprzeczką (30–60 cm),
3. Rzuty:
   - rzuty do celu i na odległość – woreczkami, piłeczkami; rzut piłeczką palantową z miejsca,
   - rzuty (pchnięcia sprzed klatki piersiowej) piłką lekarską 1 kg.

Klasa II
1. Biegi:
   - biegi krótkie na dystansie 30–50 m ze startu wysokiego,
   - biegi „wytrzymałościowe" – bieg wahadłowy na odcinku 15–20 m z powtórką 10–12 razy,
   - biegi „sztafetowe" na odcinkach 30–50 m z dotknięciem partnera i z przekazywaniem przedmiotów – pałeczki, kółka ringo itp.,
   - bieg – marszobieg terenowy na dystansie 500–600 m.
2. Skoki:
   - skoki w dal z miejsca; skoki w dal z rozbiegu 5–7 kroków,
   - skoki „wzwyż" – ponad przeszkodami – skakanką, gazetą, poprzeczką (40–70 cm).
3. Rzuty:
   - rzuty piłkami do celu i na odległość; rzut piłeczką palantową z rozbiegu 3–5 kroków,
   - rzut piłką lekarską 1 kg.

Klasa III
1. Biegi:
   - biegi krótkie na dystansie 50–60 m ze startu niskiego,
   - biegi „wytrzymałościowe" – biegi wahadłowe na odcinku 15–20 m z powtórką 15–20 razy,

- biegi sztafetowe na odcinkach 60–100 m z przekazywaniem pałeczki sztafetowej,
- bieg – marszobieg terenowy na dystansie 800–1000 m.

2. Skoki:
   - skoki w dal z miejsca, skok w dal z rozbiegu,
   - skoki „wzwyż" ponad przeszkodami (jak w kl. I–II) i ponad poprzeczką (50–80 cm).
3. Rzuty:
   - rzuty piłkami do celu i na odległość, rzut piłeczką palantową z krótkiego rozbiegu,

   rzut piłką lekarską 1–2 kg.
4. Znajomość zasad bezpieczeństwa na zawodach lekkoatletycznych oraz znajomość podstawowych konkurencji i sprzętu lekkoatletycznego.

Uwaga:

1. Biegi, skoki i rzuty powinny być wykonywane w rywalizacji „z samym sobą" – dążeniem do poprawy rezultatu, a także w rywalizacji ze współćwiczącymi.
2. Warunkiem zdobycia odznaki „Lekkoatleta" jest start w zawodach – imprezach szkolnych, np. Igrzyskach Pierwszoklasisty, czy też międzyszkolnych, np. organizowanych przez Szkolny Związek Sportowy zawodach trójboju lekkoatletycznego i innych.

Pływak – Wodniak

I klasa

1. Oswojenie z wodą – „korek", podnoszenie elementów z dna basenu (na płytkiej wodzie).
2. „Strzałka" z odepchnięciem nogami od ścianki basenu.
3. Pływanie (utrzymywanie się min. 3 min.) z „deską" – na piersiach i na plecach.
4. Skoki do wody na nogi.
5. Przepłynięcie dowolnym sposobem 10–15 m na grzbiecie.
6. Znajomość przyborów ułatwiających naukę pływania i zabezpieczających pływaka.

II klasa

1. Przepłynięcie dowolnym sposobem 25 m na plecach.
2. Przepłynięcie 15 m dowolnym sposobem na piersiach – z zachowaniem rytmu oddechu.
3. Skok (praktycznie wsunięcie się) „na główkę" do wody ze skraju basenu.
4. Zanurkowanie i przepłynięcie +/–3 m pod wodą.
5. Znajomość podstawowych zasad przygotowania się do zajęć z pływania.

III klasa

1. Przepłynięcie 25 m na piersiach „żabką", z zachowaniem rytmu oddechu.
2. Wykonanie prostego nawrotu przy ścianie basenu.
3. Przepłynięcie pod wodą min. 5 m.
4. Skok „na główkę" ze słupka startowego (zaliczyć można także ze skraju basenu).
5. Znajomość podstawowych zasad bezpieczeństwa podczas kąpieli.
6. Start w szkolnych (dziecięcych) zawodach pływackich.

Wodniak

Udokumentowana umiejętność przepłynięcia kajakiem średniego dystansu (1–2 km) na jeziorze, rzece.

Udokumentowane uczestnictwo w zajęciach żeglarskich – szkółka żeglarska, pływanie w charakterze członka załogi (min. 30 godz.).

Znajomość podstawowych zasad bezpieczeństwa na wodzie.

Zdajemy sobie sprawę, że zdobycie sprawności pływaka będzie w niektórych szkołach bardzo utrudnione, choćby ze względu na brak pływalni w wielu miejscowościach. Uważamy jednak, że jest to jedna z ważniejszych umiejętności, jakie powinno posiadać każde dziecko i namawiamy do podejmowania wszelkich starań umożliwiających zdobycie tej sprawności. Spore możliwości stwarzają np. wycieczki nad otwarte akweny wodne oraz do coraz większej liczby aquaparków. Pomocą dla szkoły może być udział w programie Ministerstwa Sportu i Turystyki „Umiem pływać".

Oprócz tych sześciu „bazowych" sprawności, proponujemy kilka nowych, zastępujących sprawności, które nie są możliwe do zrealizowania w niektórych szkołach.

W końcowej części Poradnika pokazujemy kilka z nich, np. badmintonistę, tenisistę, tenisistę stołowego, miłośnika rolek i hulajnogi.

Przypominamy bowiem po raz kolejny: to od inwencji nauczyciela pracującego z dziećmi zależy sposób realizacji programu Sprawny Dolnoślązaczek.

7. Metodyka i systematyka ćwiczeń przygotowawczych do opanowania zadań ruchowych prowadzących do zdobycia określonych sprawności

7.1. Metoda bezpośredniej celowości ruchu – dzieci lubią konkret

Zarówno w dydaktyce ogólnej, jak i w dydaktyce wychowania fizycznego wymienia się szereg metod w różnych układach klasyfikacyjnych. W niniejszym opracowaniu jedynie zaznaczymy niektóre z nich. Warto podkreślić, że metody służą do rozwiązywania określonych problemów. Należy więc **dobierać metody do problemów**, a nie odwrotnie.

Metoda bezpośredniej celowości ruchu jest jedną z bardziej racjonalnych, jeśli chodzi o zajęcia wychowania fizycznego w okresie wczesnoszkolnym. Twórcą tej metody jest polski nauczyciel okresu międzywojennego Romuald Czyżewski, który wyszedł z założenia, że dzieciom obce są pojęcia ruchu abstrakcyjnego, więc każde działanie ruchowe winno mieć bezpośredni i jasny cel. Świadomość dziecka, że ćwiczy dla zdrowia, dla prawidłowego rozwoju i poprawnej postawy schodzi na dalszy plan. Tę świadomość ma nauczyciel, angażując dziecko do ruchu oraz stawiając przed nim konkretne i naturalnie brzmiące zadania.

Charakterystyczne dla tej metody jest stosowanie różnorodnych przyborów: piłek, skakanek, lasek, woreczków, gazet, pustych opakowań po różnych przedmiotach, z którymi należy coś zrobić: przenosić, podrzucać, rzucać, podawać, przeskakiwać, przeciągać itd.

Oprócz przyborów stosuje się także proste przyrządy, jak np. ławeczki gimnastyczne i drabinki służące do wykonywania również jasnych dla dziecka zadań: np. wspinania się po drabinkach, przeskakiwania przez ławeczki, czworakowania, czy ćwiczenia równowagi przy przejściu po belce odwróconej ławeczki.

Swoistym „przyborem" może być także współćwiczący, z którym można się przeciągać, przepychać, mocować i oczywiście współzawodniczyć.

Metody fizycznego usprawniania to odpowiednie sposoby postępowania zmierzające do potęgowania sprawności fizycznej – właściwości kondycyjnych: siły, szybkości i wytrzymałości oraz koordynacyjnych: zwinności, zręczności, równowagi, a także gibkości.

Mając na względzie przede wszystkim rozwijanie sprawności i kształtowanie właściwej postawy ciała, stosuje się metody: powtórzeniową (np. przysiady, podskoki, „pompki"); ciągłą (np. biegi, jazda na rowerze); obwodową (stacyjną) – wykonywanie ćwiczeń przez jednego lub kilku ćwiczących na wyznaczonych „stacjach"; strumieniową (tory przeszkód).

Powszechnie znane są także metody:

- zadaniowo-usamodzielniająca – polecanie zadań, które uczniowie wykonują samodzielnie pod kontrolą nauczyciela z zastosowaniem formuły: czy potrafisz? czy umiesz? czy możesz? czy podołasz?
- naśladowcza – wykonywanie zadań naśladując ruchy występujące w środowisku przyrodniczym i społecznym,
- opowieści ruchowej – fabuła opowieści czy bajki ilustrowana ruchem.

7.2. Nauczanie nowych umiejętności

W nauczaniu nowych czynności ruchowych dzieci najlepiej zdaje egzamin metoda ćwiczeń przygotowawczych, której istota zawiera się w postępowaniu: „od ogółu przez szczegół do ogółu". Ilustracją tego postępowania niech będzie np. nauczanie gry w koszykówkę. Zasadniczym celem jest umiejętność gry w koszykówkę, ale do tego potrzebna jest zdolność wykonywania rzutów, podań i kozłowania piłką, a w dalszej fazie współpracy z partnerami itd. Poszczególne składowe (szczegóły) tej gry stanowią same w sobie „całościowe" akty ruchowe (rzut, chwyt, kozłowanie), których uczy się nie w trakcie „całościowej" gry, ale poprzez różnego rodzaju ćwiczenia przygotowawcze (na ogół w formie zadaniowo-zabawowej): „pocztę" (podawanie piłki w kolumnach do partnera), wyścigi rzędów z kozłowaniem piłki, zabawa w „króla" (rzuty do kosza). Także gra „żywy kosz" nie jest sama w sobie „zamkniętą" grą, ale tylko „szczegółem" prowadzącym do nabycia umiejętności gry w koszykówkę.

Podobnie postępuje się w trakcie nauki pływania, jazdy na nartach czy na rowerze. Nowej, bardziej złożonej czynności ruchowej uczymy się na bazie opanowanych wcześniej prostszych umiejętności. „Zanim dziecko zacznie biegać, najpierw musi nauczyć się chodzić!"

Niezależnie od stosowanej metody w trakcie nauczania nowych czynności ruchowych powinny być spełnione pewne podstawowe warunki:

- nauczanie powinno przeprowadzać się w ułatwionych warunkach – najpierw „w zwolnionym tempie", dopiero później we właściwym tempie, na niższej wysokości, na mniejszym nachyleniu (narty), z pomocą, a później tylko z ochroną i już na końcu samodzielnie,
- najpierw wzbudzić zainteresowanie działaniem ruchowym, wywołać pozytywny stan emocjonalny i dopiero na tej bazie uczyć techniki ruchu,
- przestrzegać „triady": od znanego do nieznanego – od łatwego do trudnego i od prostego do złożonego,
- nie zapominać o zasadzie indywidualizacji – „każdy uczy się w swoim tempie".

8. Efekty realizacji programu Sprawny Dolnoślązaczek

8.1. Wdrażanie do zdrowego stylu życia – kształtowanie nawyków (potrzeby) stałej aktywności fizycznej

Każdy okres życia ma swoje wymagania i potrzeby aktywności fizycznej. Natura stworzyła człowieka do ruchu, a potrzeby te występują w ciągu całego życia, jednak w poszczególnych jego okresach są różne i zmienne.

Obok rodziny, to szkoła, szczególnie w pierwszych latach nauki, ma zasadniczy wpływ na kształtowanie życiowo ważnych postaw i nawyków, w tym także dbałości o zdrowie oraz sprawność fizyczną. Warto więc możliwie jak najpełniej wykorzystać „złoty wiek rozwojowy" w kształtowaniu nawyków (chęci) podejmowania wysiłku fizycznego, gdyż jest to najbardziej skuteczny czynnik przeciwdziałający chorobom cywilizacyjnym, pomagający również w należytym wypełnianiu codziennych obowiązków.

Wchodząc w dorosłość, gubimy dziecięcy i młodzieńczy zapał do ruchu, (co z biologicznego punktu widzenia jest w pełni zrozumiałe), jednak ważne jest, aby zapał ten zupełnie nie wygasł, ale był stale podtrzymywany. Szczególnie w tej materii w pełni sprawdza się przysłowie: „Czym skorupka za młodu nasiąknie…." lub prawo efektu Thorndike'a.

Wdrożenie do zdrowego, sportowego stylu życia to nic innego jak świadomość wartości, jakie dla zdrowia fizycznego i psychicznego ma ruch. To czerpanie przyjemności ze sportowego wysiłku, to dobór przyjaciół, z którymi aktywnie i z pożytkiem spędza się czas wolny, organizuje wspólne zabawy i gry oraz wypady turystyczne.

W młodości aktywność ruchowa jest niezbędnym czynnikiem prawidłowego rozwoju organizmu, w dorosłości sprzyja podtrzymywaniu sił witalnych, zaś w okresie starzenia się skutecznie wyhamowuje procesy involucyjne.

8.2. Rozwijanie sprawności fizycznej i wzbogacanie umiejętności ruchowych fundamentem uprawiania sportu, rekreacji i turystyki

Indywidualne różnice w poziomie motoryczności wynikają z:

- właściwości budowy ciała i funkcji poszczególnych układów, głównie ruchowego, a także nerwowego i krążeniowo-oddechowego,
- wrodzonych uzdolnień ruchowych,
- stanu wyćwiczenia.

Jednostki charakteryzujące się prawidłową budową ciała, sprawnością funkcjonalną organizmu i szczególnymi uzdolnieniami motorycznymi mają szansę na osiągnięcie wysokich wyników sportowych.

Najszersza grupa dzieci i młodzieży (środek rozkładu krzywej Gausa) ma szansę oraz możliwości uprawiania sportu na poziomie szkolnym i amatorskim, co na ogół określa się mianem rekreacji ruchowej. Otwiera ona przed dziećmi i młodzieżą oraz przed dorosłymi szerokie możliwości czerpania radości z ruchu, utrzymywania organizmu na odpowiednim poziomie wydolności i sprawności fizycznej, spędzenia czasu wolnego na wolnym powietrzu, w towarzystwie przyjaciół.

„Przyjaciele są to po prostu ludzie grający w te same gry" – tak twierdzi Eric Berne. Istnieje coś takiego jak „wspólnota boiska, basenu, kortu czy też szlaku turystycznego".

Perpetuum mobile

Chcąc uprawiać, choćby na poziomie amatorskim, sport i rekreację ruchową, trzeba mieć odpowiednie umiejętności, umieć (lub nauczyć się): jeździć na rowerze, pływać, wiosłować, żeglować, grać w piłkę (siatkówkę, koszykówkę, piłkę nożną, badmintona, tenis itd.), a także potrafić gimnastykować się, poprawnie biegać, wspinać się w górach, czy też racjonalnie uprawiać różne formy turystyki.

Aby sprawnie wykonywać określone czynności ruchowe (sportowe, rekreacyjne, a także życiowe i zawodowe), niezbędna jest dobra sprawność fizyczna – odpowiedni poziom siły, szybkości, wytrzymałości, zwinności, zręczności, równowagi czy gibkości. Kondycja fizyczna nie bierze się sama z siebie, trzeba o nią zadbać – rozwijać siłę, wytrzymałość, poprawiać koordynację ruchową, co osiąga się poprzez ćwiczenia, ale nie tylko, bo również poprzez odpowiednio intensywne wysiłki w domu, w pracy, na działce ogrodowej itp.

Jest to swoiste *perpetuum mobile*; aby uprawiać sport, rekreację ruchową czy turystykę, należy dysponować odpowiednim poziomem sprawności fizycznej, a uprawiając sport… rozwija się sprawność, siłę, szybkość, wytrzymałość, zwinność i gibkość.

8.3. Trzymaj się prosto

Za podstawowe kryterium prawidłowej postawy ciała należy przyjąć optymalną sprawność oraz wydolność ustrojową, która warunkuje zdolność do pracy i życia. W dbałości o prawidłową postawę najważniejsze są odpowiednie działania profilaktyczne. Profilaktyka wad postawy ma ogromne znaczenie zarówno ze względu na kształtowanie harmonijnej i estetycznej sylwetki, jak i przeciwdziałanie powstawaniu oraz pogłębianiu się wad postawy.

Podstawowymi działaniami profilaktycznymi są:

1. Codzienna aktywność ruchowa – ćwiczenia w domu, na lekcjach WF, rekreacja ruchowa, uprawianie sportów i turystyki.

2. Wyrabianie nawyku prawidłowej postawy, przestrzeganie poprawnej postawy ciała we wszystkich codziennych czynnościach.
3. Dostosowanie sprzętów domowych i szkolnych do potrzeb oraz możliwości fizjologicznych kręgosłupa.

Pewien, niestety coraz większy, odsetek dzieci i młodzieży kwalifikowany jest na specjalistyczne zajęcia korekcyjno-kompensacyjne z uwagi na stwierdzone wady postawy.

Najistotniejszą przyczyną powstawania i pogłębiania się wad postawy jest brak ruchu lub niedostatecznie silne bodźce ruchowe wzmacniające „gorset mięśniowy", który zapewnia utrzymanie prawidłowej postawy.

Wniosek: jak najwięcej ruchu i odpowiednio intensywnego wysiłku wzmacniających muskulaturę oraz kształtowanie nawyku prawidłowej postawy.

9. Podstawowe zasady higieny i bezpieczeństwa zajęć ruchowych

W obowiązującej podstawie programowej ważne miejsce zajmuje edukacja zdrowotna, której celem jest kształtowanie u uczniów nawyku dbałości o zdrowie własne i innych oraz umiejętność tworzenia środowiska sprzyjającego zdrowiu.

W treściach nauczania I etapu edukacyjnego w punkcie 10. „Wychowanie fizyczne i edukacja zdrowotna" zamieszczony został szeroko rozbudowany podpunkt 4., który mówi, iż w zakresie bezpieczeństwa i edukacji zdrowotnej uczeń kończący klasę III:

a) dba o higienę osobistą i czystość odzieży,
b) wie, jakie znaczenie dla zdrowia ma właściwe odżywianie oraz aktywność fizyczna,
c) wie, że nie można samodzielnie zażywać leków i środków chemicznych niezgodnie z ich przeznaczeniem,
d) dba o prawidłową postawę, np. siedząc w ławce, przy stole,
e) przestrzega zasad bezpieczeństwa w trakcie zajęć ruchowych; posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem, potrafi wybrać pewne miejsce zabaw i gier ruchowych; wie, do kogo zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.

Nic dodać, nic ująć, tylko konsekwentnie stosować powyższe zapisy w praktyce.

Należy przy tym mieć świadomość, że niejednokrotnie nawet najlepsza organizacja zajęć oraz sumienne przestrzeganie wszelkich zasad nie są w stanie uchronić wychowanków od nieszczęśliwych wypadków. Zdarzają się trudne do przewidzenia sytuacje, np. przypadkowe zderzenia ćwiczących, czy też potknięcia lub upadki, które mogą powodować różne urazy. Należy zawsze dążyć do stworzenia jak najlepszych warunków do ćwiczeń i likwidować do minimum sytuacje niebezpieczne.

W razie zaistnienia wypadku należy niezwłocznie zapewnić właściwą pomoc medyczną i zgłosić wypadek do dyrektora szkoły (placówki) oraz powiadomić rodziców (opiekunów) dziecka.

10. Współpraca ze środowiskiem rodzinnym i szkolnym

10.1. Współpraca z rodzicami

Rodziców na ogół bardziej interesuje rozwój umysłowy dziecka, aniżeli rozwój fizyczny. Również szkolne programy nauczania ukierunkowane są przede wszystkim na wyposażenie uczniów w wiedzę i to nieraz kosztem rozwoju fizycznego. Dopiero gdy pojawiają się poważniejsze kłopoty zdrowotne, opiekunowie wykazują większe zainteresowanie sprawami zdrowotnymi dziecka.

Dziecko rozpoczynające naukę szkolną poszerza swój świat poza dom rodzinny i najbliższe otoczenie. Pobyt w szkole rozwija jego socjalizację przez nowe kontakty i wzorce osobowe, skłania do porównań z rówieśnikami i naśladowania innych, tworzy nieznane dotąd mody zachowań, uświadamia nowe potrzeby i uczy ich zaspokajania.

Nauczyciel, obserwując zachowanie dziecka, jego predyspozycje psychofizyczne, interakcje w grupie, może udzielić rodzicom wielu cennych wskazówek dotyczących możliwości rozwojowych dziecka, np.:

- rodziców dzieci uzdolnionych ruchowo warto przekonać, aby zachęcili dziecko do uprawiania sportu w SKS, w UKS, czy też we wskazanym klubie sportowym,
- rodzicom dzieci wymagających dodatkowych zabiegów kompensacyjno-korekcyjnych wskazać, gdzie mogą uzyskać pomoc lekarską i gdzie skierować dziecko na takie ćwiczenia,
- organizować „wywiadówki z kultury fizycznej", w trakcie których można uświadomić rodzicom, jakie wartości zdrowotne i wychowawcze przynosi systematyczna aktywność fizyczna dzieci. Udzielić wskazówek, jakie powinni podejmować działania, aby zapewnić swym pociechom odpowiednie warunki prawidłowego rozwoju fizycznego,
- zachęcić rodziców do współpracy ze szkołą, aby wspólnie zadbać o organizację atrakcyjnych imprez sportowo-rekreacyjnych, turystycznych czy wyjazdów na „zielone" i „białe szkoły".

10.2. Współpraca ze środowiskiem szkolnym

Współpraca z dyrekcją szkoły:

- zabiegać o stworzenie odpowiednich warunków do zajęć ruchowych – dostęp do obiektów sportowych (sal, boisk) oraz niezbędnego sprzętu (piłki, skakanki, woreczki itp.),
- zabiegać o wpisanie do ogólnego planu szkoły programu zdrowotnego, imprez sportowych, rekreacyjnych i turystycznych,
- dbać, aby dyrekcja szkoły zapewniła dzieciom należyte warunki higieniczno-sanitarne (umywalnie, sanitariaty).

Współpraca z gronem nauczycielskim:

- prosić o pomoc nauczycieli innych przedmiotów w szkole o wsparcie w urozmaiceniu zajęć oraz dodaniu do nich nowych treści,
- przede wszystkim zabiegać o pomoc nauczycieli wychowania fizycznego w jak najciekawszym zagospodarowaniu zajęć ruchowych oraz w opracowaniu i przeprowadzeniu prób służących do zdobycia poszczególnych umiejętności. Program Sprawny Dolnoślązaczek umożliwia ścisłą współpracę nauczycieli wychowania fizycznego, którzy w klasie I przez jedną godzinę tygodniowo wspólnie z nauczycielem edukacji wczesnoszkolnej prowadzić będą lekcje wychowania fizycznego.

Skuteczność działań edukacyjnych zależy w głównej mierze od aktywności wychowanka, wspieranego przez nauczyciela, ale także od klimatu stwarzanego przez środowisko rodzinne, szkolne i rówieśnicze.

„Wszystko zalezy od nauczyciela. Ostatecznie nauczyciel określa konkretne cele i treści, jakie ma zamiar realizować na poszczególnych zajęciach z dziećmi, on dobiera metody i środki oddziaływania na wychowanków całym sobą – swoją wiedzą, umiejętnościami pedagogicznymi, stosunkiem do uczniów, tym wszystkim, co składa się na jego osobowość. To nauczyciel decyduje w największym stopniu o przygotowaniu do zycia, postawie wobec świata, o sylwetce moralno-społecznej kazdego człowieka z osobna”.

Kazimierz Denek

11. PPP – Parę Praktycznych Porad

1. Program Sprawny Dolnoślązaczek w pełni wpisuje się w treści podstawy programowej i myśl przewodnią przyświecającą koncepcji zintegrowanego rozwoju dziecka na etapie edukacji wczesnoszkolnej.
2. Realizacja tego programu nie wymaga od nauczyciela bycia omnibusem, gdyż w otoczeniu szkolnym, środowiskowym i rodzinnym można pozyskać przychylnych zwolenników i pomocników: kolegów nauczycieli wychowania fizycznego, wysportowanych rodziców, instruktorów oraz trenerów prowadzących zajęcia z dziećmi i młodzieżą szkolną, przewodników turystycznych, działaczy Szkolnego Związku Sportowego i wszystkich, którym leży na sercu zachęcenie dzieci do aktywności fizycznej – do sportu, rekreacji, czy turystyki.
3. Zaproponowanie „zachęty” dla szkół: przekazanie kompletu sprzętu sportowego dostosowanego do wieku uczniów, wspólne prowadzenie lekcji WF przez nauczyciela edukacji wczesnoszkolnej i wychowania fizycznego, inne działania – powinny ułatwić realizację programu.
4. Bardzo pomocnymi mogą okazać się sami uczniowie, szczególnie starsi, którzy uprawiają sporty, mają już pewne doświadczenie w tej dziedzinie i mogą z dużym pożytkiem służyć radą i pomocą swoim młodszym kolegom. Uczniowie potrafią się znakomicie sami organizować, wspierać organizacyjnie, służyć radą i pomocą w większym stopniu, aniżeli to się nam dorosłym wydaje.
5. W każdej dziedzinie, w tym także w sporcie, uczniowie zdobywają wiele wiedzy i umiejętności poza szkołą – z otoczenia rodzinnego, środowiskowego, z telewizji, a także coraz częściej z Internetu.
6. W dbałości o zdrowie, rozwój fizyczny i sprawność ucznia oraz wdrażanie do systematycznej aktywności fizycznej warto prowadzić indywidualną kartę oceny oraz na bieżąco informować rodziców, a na zakończenie klasy III przekazać im kartę z zaleceniem dalszego jej prowadzenia.
7. Każde dziecko jest inne i w różnym rytmie przyswaja sobie poszczególne umiejętności. Pamiętajmy o tym, a przestrogą przed ujednolicaniem wymagań dla wszystkich dzieci niech będzie poniższa przypowieść:

Bajka dla nauczycieli

Pewnego razu zwierzęta postanowiły zrobić coś w celu rozwiązania problemów współczesnego świata. Podjęły decyzję o pilnej potrzebie założenia Nowej Szkoły.

Powołano Komitet Szkolny złożony z niedźwiedzia, sarny i bobra. Dyrektorem mianowano jeża. W programie szkolnym umieszczono następujące przedmioty: bieganie, wspinanie się, latanie i pływanie.

W celu lepszej organizacji postanowiono, że wszystkie zwierzęta będą uczyły się wszystkich przedmiotów w ten sam sposób.

Kaczka osiągnęła najlepsze wyniki w pływaniu, okazała się nawet lepsza od nauczyciela. Niestety, z latania otrzymała tylko +3, a z biegiem zupełnie nie dawała sobie rady. Z tego powodu została skierowana na dodatkowe zajęcia wyrównawcze. Podczas gdy inni trenowali pływanie, kaczka uczyła się biegać. Po pewnym czasie jej pokrzywione nóżki tak były zmęczone, że osiągnęła tylko przeciętne wyniki w pływaniu. Wiewiórka otrzymała 6 ze wspinania się, ale bardzo frustrowały ją lekcje latania, ponieważ nauczyciel wymagał startu z czubka drzewa. Długie ćwiczenia spowodowały znaczne obniżenie ocen ze wspinania i biegania. Orzeł był dzieckiem problemowym, często strofowanym. Na lekcjach wspinania potrafił znaleźć się na szczycie drzewa szybciej niż inni uczniowie, tyle, że chciał robić to na własny sposób. Królik rozpoczął zajęcia z biegania jako najlepszy w klasie, ale dodatkowe lekcje pływania były powodem jego załamania nerwowego. Został skierowany do szkoły specjalnej na obserwację psychologiczną. W tej szkole jedynym przedmiotem było pływanie.

W końcu roku szkolnego nienormalny łosoś okazał się najlepszy w pływaniu, a także w bieganiu, wspinaniu i lataniu. W nagrodę poproszono go o wygłoszenie mowy na zakończenie roku szkolnego.

Pies preriowy trzymał się z daleka od szkoły, ponieważ Komitet Szkolny nie zaakceptował kopania, jako przedmiotu. Zaprzyjaźnił się z borsukiem i został jego pomocnikiem. Później dogadali się z dzikimi świniami i założyli prywatną szkołę, która wkrótce okazała się sukcesem.

Szkoła, która pragnęła zająć się rozwiązywaniem problemów współczesnego świata została zamknięta.

Zwierzęta odzyskały wolność!

Bibliografia

Bielski J., *Życie jest ruchem*, Agencja Promo–Lider, Warszawa 1996.

Bondarowicz M., Owczarek S., *Zabawy i gry ruchowe w gimnastyce korekcyjnej*, WSiP, Warszawa 1997.

Bondarowicz M., Zabawy *i gry ruchowe na cztery pory roku*, Bellona, Warszawa 1995.

Eduball – *Zajęcia z piłkami edukacyjnymi w nauczaniu wczesnoszkolnym* – obszerne wiadomości w internecie (Wikipedia).

Hannaford C., *Zmyślne ruchy, które doskonalą umysł. Podstawy kinezjologii edukacyjnej*, Medyk Sp. z o.o., Warszawa 1988.

Internet – *wiadomości dotyczące: zdrowia, wychowania fizycznego, sportu i rekreacji, a także edukacji – szczególnie wczesnoszkolnej.*

Jachimska M., *Grupa bawi się i pracuje. Zbiór grupowych gier i ćwiczeń psychologicznych*, UNUS, Wałbrzych 1994.

Lider – *miesięcznik dla nauczycieli WF* (dostępny też w Internecie).

Jezierski R., *Gimnastyka – zdrowie i sprawność,* Arkot, Wrocław 2009.

Otręba I., Waleczek J., *Wpływ aktywności ruchowej na dojrzałość szkolną dziecka,* „Lider" 2010, nr 7–8.

Podstawa programowa – *Rozporządzenie MEN z dnia 23.12.2008 r*. Dz.U. nr 4. 2009.

Rokita A., Rzepa T., *Piłki edukacyjne w kształceniu wczesnoszkolnym*, AWF, Wrocław 2005.

Rokita A., *Zajęcia ruchowe z piłkami edukacyjnymi „eduball" w kształceniu zintegrowanym a sprawność fizyczna oraz umiejętności czytania i pisania*, AWF, Wrocław 2008.

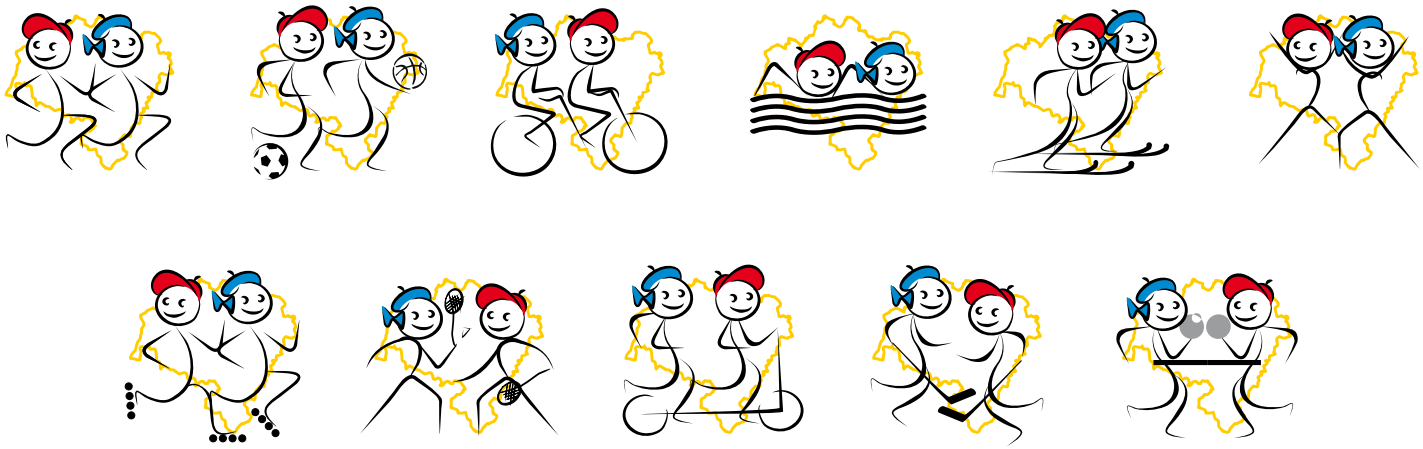
Trześniowski R., *Gry i zabawy ruchowe*, (wyd. 9 i następne), Sport i Turystyka, Warszawa 1989.

Vopel K.W., *Gry i zabawy interakcyjne dla dzieci i młodzieży*, Część I-IV, Kielce 1999.

Wlaźnik K., *Przewodnik metodyczny dla nauczycieli. Klasy 1–3 wychowanie fizyczne*, JUKA, Warszawa 1994.

CZĘŚĆ III

Metodyka nauczania ćwiczeń wchodzących w zakres programu Sprawny Dolnoślązaczek i test diagnozujący sprawność fizyczną



Ta część Przewodnika zawiera systematykę i metodykę nauczania ćwiczeń, które powinien opanować uczeń, chcący zdobyć określoną sprawność.

Dla większej przejrzystości całości opracowania przedstawiamy jedynie zestaw ćwiczeń przygotowawczych do opanowania umiejętności wymaganych w zdobyciu sprawności: „Gimnastyka", „Piłkarza" i „Lekkoatlety". Są to najpowszechniej realizowane na zajęciach w toku edukacji wczesnoszkolnej działy wychowania fizycznego, nie tylko ze względu na dostępność obiektów i sprzętu sportowego, ale także z uwagi na znaczenie, jakie mają dla rozwoju psychofizycznego ucznia.

Prezentowany zestaw ćwiczeń przygotowawczych i pomocniczych nie wyczerpuje całego możliwego ich zasobu, a stanowi jedynie zbiór ćwiczeń ułatwiających opanowanie zasadniczych umiejętności wymaganych do zdobycia określonej sprawności. Poza tym każde z zadań pomocniczych stanowi samo w sobie samoistny element, z którym warto się zapoznać, choćby tylko w celu wzbogacenia sprawności koordynacyjnej.

Wszystkie ćwiczenia można stosować w różnych konfiguracjach; jako typowy trening przygotowawczy, ale też jako elementy obwodu ćwiczebnego, stacyjek, sztafet i wyścigów, lub np. w „opowieści ruchowej".

Gimnastyk

Opracowanie:
dr **Ryszard Jezierski** – AWF Wrocław

1. Ćwiczenia akrobatyczne:

Ćwiczenia przygotowawcze do opanowania przewrotu w przód:

a) ćwiczenia wzmacniające mięśnie rąk i pasa barkowego:
- marsze na czworakach (na stopach i dłoniach – nie na kolanach!),
- „kulawy lisek" – marsze na czworakach z podskokami na jednej nodze, z drugą uniesioną w górę,
- „skoki zająca",
- z klęku podpartego wyprost nóg z pochylaniem głowy,
- przeskoki zawrotne z oparciem rękami o biodra klęczącego partnera,

b) przetoczenia:
- przetoczenia bokiem z leżenia tyłem z ramionami wyciągniętymi w górę (ciało naprężone),
- „toczenie belki" – przetoczenia bokiem z pomocą partnera,
- „kołyska" na plecach – w skuleniu przetoczenie na plecach w tył i w przód,
- „kołyska" jak wyżej, z powstaniem bez podpierania rękami,
- „kołyska" w parach z trzymaniem się za dłonie,

c) przewroty:
- przewrót w przód na materacu unoszonym za rogi przez dwóch współćwiczących,
- przewrót w przód „z górki" – na materacu z podwyższeniem,
- z przysiadu podpartego przewrót w przód do przysiadu podpartego,
- z postawy, przez przysiad, przewrót w przód do postawy,
- przewrót w przód ponad przeszkodą – skakanką, gazetą, piłką itp.

2. Ćwiczenia równoważne:
- przejścia z ramionami w bok po liniach na sali, boisku itd.,
- przejścia jak wyżej z woreczkiem na głowie,
- przejścia jak wyżej „krokiem bociana", z taktowaniem stopą, krokiem dostawnym,
- przejścia jak wyżej po ławeczce gimnastycznej,
- przejścia po belce odwróconej ławeczki: a) z pomocą partnera, b) samodzielnie,
- przejścia po belce z woreczkiem na głowie (wzrok przed siebie),
- przejścia po belce ponad przeszkodami – gazetą, piłką, nisko trzymaną laską, itp.,
- przejścia „krokiem bociana", z taktowaniem, krokiem dostawnym itp.,
- przejścia „krokiem bociana" z klaśnięciami pod kolanem,
- przejścia bokiem – tylko na przedniej części stopy!,
- przejścia tyłem – a) z pomocą partnera, b) samodzielnie,
- przejścia przodem i po obrocie tyłem.

3. Czworakowania:
- czworakowania po materacu,
- czworakowania po liniach sali gimnastycznej,
- przejście na czworakach po ławeczce gimnastycznej,
- przejście na czworakach po belce odwróconej ławeczki – z pomocą lub ochroną,
- przejście na czworakach samodzielnie po belce odwróconej ławeczki.

4. Przeskoki zawrotne:
- nad linią (skakanką) na końcu ławeczki,
- z oparciem rąk o biodra klęczącego w klęku podpartym partnera,
- z pośrednim naskokiem na ławeczkę,
- przez ławeczkę,
- przez ławeczkę opartą skośnie o drabinki,
- przez belkę odwróconej ławeczki,
- w tempie (bez zatrzymywania się przy odbiciu).

5. Ćwiczenia na drążku:

a) ćwiczenia przygotowawcze na drabinkach:
- wchodzenia i zejścia z drabinek,
- przechodzenia po drabinkach w bok 2–3 przęsła,
- w postawie przodem z dochwytem za drabinki uginanie i prostowanie rąk,
- w postawie na pierwszym lub drugim szczeblu o rękach ugiętych próba odrywania stóp od drabinek (najpierw lewa, prawa, następnie obie stopy – próba chwilowego zawiśnięcia na drabinkach),
- w postawie zwieszonej tyłem – unoszenie ugiętych nóg (do klatki piersiowej),
- z oparciem rękami o drabinki – podskoki z lekkim zamachem nóg w tył,
- w leżeniu tyłem (materac, karimata), uginanie (podkurczanie nóg),
- z przysiadu podpartego tyłem do drabinek – wchodzenie stopami o 3–4 szczeble w górę.

b) ćwiczenia na drążku zawieszonym na drabince (wysokość ok. 120 cm):
- przysiad zwieszony – z pomocą nóg próba uginania rąk,
- z postawy przodem z dochwytem za drążek – wspięcie na palce z wygięciem tułowia, – z postawy jak wyżej – z pomocą partnera(ów) marsz stopami po szczeblach do wygięcia tułowia w łuk (głowa odchylona w tył) i powrót do postawy,
- z pomocą partnera(ów) wyskok do podporu na drążku,
- z postawy wewnątrz drążka – z pomocą partnera(ów) wejście do podporu (idąc piętami po szczeblach),

– wejście samodzielnie z zaznaczeniem podporu i odmyk w przód z pomocą,
– samodzielne wejście wewnątrz drążka do podporu i odmyk w przód,
– wymyk – idąc stopami po szczeblach z pomocą partnera(ów),
– wymyk z pomocą i zeskok w tył z pomocą partnera(ów),
– samodzielne wykonanie wymyku idąc stopami po szczeblach, zaznaczenie podporu i zeskok w tył.

W trakcie zajęć warto od samego początku wdrażać uczniów do wzajemnej pomocy, ochrony i uczenia się (naśladowania) od „lepszych".

Piłkarz – piłka ręczna

Opracowanie: mgr **Katarzyna Jezierska** – Gimnazjum nr 2 w Kamieńcu Wrocławskim

1. Kozłowanie:
– toczenie piłki dookoła ciała – tułowia, kolan, stawów skokowych i z dołu do góry – w miejscu i w marszu,
– toczenie piłki po podłodze dookoła złączonych stóp,
– w postawie w rozkroku – toczenie piłki po „ósemce" między nogami,
– w postawie w rozkroku – przekładanie piłki po „ósemce" (w powietrzu) pomiędzy kolanami,
– w siadzie rozkrocznym toczenie piłki po podłodze dookoła nóg i tułowia,
– toczenie jak wyżej – w siadzie prostym,
– kozłowanie piłki w siadzie prostym i w rozkroku,
– kozłowanie piłki w klęku jednonóż i obunóż,
– kozłowanie piłki w miejscu oburącz, od 1 do 5 kozłów,
– kozłowanie piłki w miejscu jednorącz, od 1 do 5 kozłów,
– kozłowanie piłki oburącz w marszu na odcinku 3, 4, 5 m,
– kozłowanie piłki jednorącz w marszu na odcinku 3, 4, 5 m,
– kozłowanie piłki na przemian (prawa – lewa ręka) w miejscu,
– kozłowanie piłki na przemian (prawa – lewa ręka) w marszu na odcinku 3, 4, 5 m,
– kozłowanie piłki wyżej wymienionymi sposobami w formie wyścigów i sztafet.

2. Podania i chwyty:
– podrzuty piłki do góry i chwyt oburącz,
– ćwiczenie jak wyżej, lecz podrzut piłki z klaskaniem w dłonie i ponownym chwytem,
– powtarzanie wyżej wymienionego ćwiczenia, zwiększając liczbę klaśnięć,
– podrzut piłki do góry – skłon, przysiad lub pełny obrót i chwyt piłki,
– podrzut piłki oburącz zza pleców nad głową i chwyt przed sobą,
– podrzut piłki oburącz sprzed klatki piersiowej nad głową i chwyt oburącz za plecami,
– wyżej wymienione ćwiczenia wykonywane w marszu i w truchcie,
– stosowanie ww. ćwiczeń w wyścigach i sztafetach.

Ćwiczenia w parach:
– z postawy naprzeciw siebie – w odległości 2 m – toczenie piłki (jednorącz i oburącz) do partnera,
– ustawienie jw. podania piłki zza głowy oburącz,
– ustawienie jw. podania piłki sprzed klatki piersiowej kozłem,
– podania jw., lecz zwiększamy odległość między ćwiczącymi,
– podania piłki w marszu do partnera oburącz i jednorącz,
– podania piłki do partnera w marszu po kozłowaniu oburącz i jednorącz,
– podanie piłki do partnera, obiegnięcie go dookoła, otrzymanie piłki z powrotem i powrót na miejsce,
– wyścigi i sztafety z wykorzystaniem wyżej wymienionych elementów.

3. Rzuty:
– rzut piłką oburącz i jednorącz do celu (na ścianie) z bliższej i dalszej odległości,
– rzut piłką oburącz i jednorącz do bramki z odległości 2, 3, 4 m,
– rzut piłką o tablicę (obręcz, do kosza) z 2, 3, 4 m,
– rzut piłką do celu oburącz lub jednorącz z marszu,
– doskonalenie wyżej wymienionych ćwiczeń w formie wyścigów i sztafet.

Wszystkie ww. elementy – kozłowania, podania i chwyty oraz rzuty można doskonalić w zabawach i grach, np.: „zbijany", „piłka graniczna" (za linię), „piłka do kapitana", „żywy kosz", „gra do 3–5 podań", „dwa ognie" itp.

Piłkarz – koszykówka

Opracowanie: dr **Marek Popowczak** – AWF Wrocław

W zadaniach ruchowych dla klas I i II wykorzystuje się piłki do minikoszykówki o rozmiarze 3. W klasie trzeciej, podczas ćwiczeń doskonalących, można wprowadzać piłki o rozmiarze 5.

Podczas rzutów należy dostosować wysokość obręczy do możliwości dzieci lub zmienić sposób zdobywania punktów (przykładowo poprzez wrzucenie piłki do zawieszonego hula-hoopu).

1. Kozłowanie:
– w siadzie rozkrocznym toczenie piłki dookoła ciała (znajdującego się w różnych pozycjach),
– w postawie w rozkroku – toczenie piłki po „ósemce" pomiędzy nogami,

– toczenie piłki po podłodze w marszu w różnych kierunkach,
– w postawie w rozkroku – przekładanie piłki po „ósemce" (w powietrzu) pomiędzy kolanami,
– w postawie krążenie piłki dookoła kolan, tułowia, głowy,
– kozłowanie prawą ręką na wysokości bioder, kolan, następnie zmiana ręki kozłującej na lewą,
– w postawie koszykarskiej kozłowanie prawą ręką przed sobą w lewo i w prawo (podobnie kozłowanie ręką lewą),
– w postawie wykroczno-zakrocznej kozłowanie prawą ręką obok siebie do przodu i do tyłu (podobnie kozłowanie ręką lewą),
– kozłowanie prawą ręką, kozłując siad prosty, leżenie tyłem, powrót do postawy (zmiana ręki kozłującej),
– kozłowanie prawą ręką, kozłując siad klęczny, leżenie przodem, powrót do postawy (zmiana ręki kozłującej),
– kozłowanie ze zmianą ręki kozłującej przed sobą,
– w postawie koszykarskiej kozłowanie pomiędzy nogami po „ósemce",
– kozłowanie prawą lub lewą ręką w marszu do przodu,
– kozłowanie prawą lub lewą ręką w biegu do przodu,
– kozłowanie w biegu do przodu, co 5 m zmiana ręki kozłującej,
– podobnie jw., kozłowanie zakończone rzutem do kosza,
– kozłowanie prawą ręką z rogu boiska do przeciwległego rogu po linii rzutu za trzy punkty (powrót ręka lewa), zakończone rzutem do kosza (powrót ręka lewa),
– kozłowanie po obwodzie pola 3 sekundy ze zmianą ręki kozłującej i zmianą kierunku kozłowania na sygnał wizualny nauczyciela,
– kozłowanie slalomem pomiędzy tyczkami,
– kozłowanie ze zmianą kierunku poruszania się w pasie boiska o szerokości 2 m,
– kozłowanie w biegu do przodu ze zmianą tempa,
– kozłowanie ze zmianą ręki kozłującej po torze ustawionym z tyczek, przed każdą z nich zmiana ręki kozłującej przed sobą, ćwiczenie zakończone rzutem do kosza,
– w parach: jedynka jest „przewodnikiem" poruszającym się z piłką (może kozłować piłkę), dwójka, która kozłuje naśladuje jedynkę,
– w parach: jedynka porusza się po boisku kozłując piłkę i palcami pokazuje cyfry, zadaniem jedynki dwójki, która kozłuje, jest odczytywanie ich,
– wyścigi rzędów z elementem kozłowania,
– zabawy doskonalące powyższe czynności ruchowe: „berek z kozłowaniem", „lustro", „berek w parach z kozłowaniem", „murarz z kozłowaniem".

2. Podania i chwyty:
– podrzuty piłki do góry i chwyt oburącz,
– ćwiczenie jak wyżej, lecz podrzut piłki z klaskaniem w dłonie i ponownym chwytem,
– podrzut piłki do góry, przysiad i chwyt piłki,
– w postawie rozkrocznej, piłka trzymana oburącz za plecami, kozłowanie piłki pomiędzy nogami i chwyt piłki przed sobą,
– podrzut piłki oburącz zza pleców nad głową i chwyt przed sobą,
– ww. ćwiczenia wykonywane w marszu i w truchcie.

Ćwiczenia w parach:
– z postawy naprzeciw siebie w odległości 2 m – toczenie piłki (jednorącz i oburącz) do partnera, chwyt piłki oburącz i uniesienie jej na wysokość klatki piersiowej,
– ustawienie jw., podania piłki sprzed klatki piersiowej kozłem, chwyt oburącz na wysokości klatki piersiowej,
– ustawienie jw., podania piłki sprzed klatki piersiowej, chwyt oburącz na wysokości klatki piersiowej,
– ustawienie jw., podania piłki znad głowy oburącz.

Ćwiczenia w parach z wykorzystaniem nauczonych chwytów i podań:
– podania i chwyty piłki w sytuacji, w której jeden z ćwiczących zmienia odległość pomiędzy nim a partnerem,
– jeden z ćwiczących podaje piłkę w miejscu, natomiast oczekujący na podanie przed chwytem piłki zmienia miejsce,
– podobnie jw., po podaniu piłki do partnera, przyśpieszenie i chwyt piłki podanej przez niego,
– wyścigi rzędów z wykorzystaniem chwytów i podań,
– podanie piłki w marszu do partnera,
– podanie piłki do partnera w biegu zakończone rzutem do kosza,
– wyścigi rzędów z wykorzystaniem nauczonych czynności ruchowych,
– zabawy doskonalące chwyty i podania: „para berek z podaniem", „berek – ratuj",
– gry doskonalące chwyty i podania piłki: „żywy kosz", „dwa ognie", „gra w koszykówkę bez kozłowania", „gra w pięć podań".

3. Rzuty:
– rzut piłką oburącz na odległość 2–3 metrów,
– rzut piłką oburącz na wysokość 2–3 metrów.

Nauczanie prawidłowo wykonanego rzutu wolnego (prawa i lewa ręka),
– w postawie piłka trzymana jednorącz, tak jak do rzutu (prawa i lewa ręka),
– w marszu i biegu piłka trzymana jednorącz, tak jak do rzutu (prawa i lewa ręka),
– w postawie podrzucanie piłki nad głowę na drugą rękę,
– w postawie podrzucanie piłki jednorącz nad głowę jak najwyżej (chwyt oburącz),
– w postawie piłka trzymana jednorącz, podanie łukiem do współćwiczącego stojącego w odległości 2–3 metrów (z zachowaniem prawidłowej pracy ręki rzucającej),

– ćwiczenie jw. z tą różnicą, że druga ręka podtrzymuje piłkę z boku,
– w postawie stojąc (z zachowaniem struktury ruchu) podania łukiem do współćwiczącego stojącego w odległości 3 m,
– rzut jednorącz (z miejsca) na wysokość 2 m,
– rzut jednorącz (z miejsca) do kosza sprzed linii oddalonej o 1 m od obręczy,
– rzut jednorącz do kosza ręką mocniejszą sprzed linii oddalonej o 2 m od obręczy,
– łączenie rzutu jednorącz z zatrzymaniem na jedno tempo po kozłowaniu,
– doskonalenie ww. ćwiczeń w formie wyścigów rzędów.

Nauczanie prawidłowo wykonanego rzutu w biegu – dwutaktu (ręką mocniejszą). Poniższe ćwiczenia dotyczą wykonania dwutaktu z prawej strony koszy.
– Zawodnik stoi pod koszem z piłką i wykonuje do niego rzut po odbiciu piłki o tablicę,
– ćwiczący stoi pod koszem z piłką i wykonuje do niego rzut po odbiciu jednonóż,
– w postawie prawa noga wykroczna, ćwiczący z piłką (stojący 2 m od kosza) wykonuje krok do przodu nogą lewą i rzuca do kosza po odbiciu jednonóż,
– w postawie lewa noga wykroczna ćwiczący z piłką (stojący 3 m od kosza) wykonuje dwa kroki do przodu (zaczynając nogą prawą) i rzuca do kosza po odbiciu jednonóż,
– w postawie lewa noga wykroczna, ćwiczący z piłką (stojący 3 m od kosza) wykonuje kozłowanie ręką prawą, po czym chwyta piłkę i dwa kroki (zaczynając od nogi prawej) i rzuca do kosza,
– w postawie prawa noga wykroczna, ćwiczący z piłką (stojący 3–4 m od kosza) wykonuje kozłowanie w miejscu lewą ręką, w momencie chwytu piłki unosi prawą stopę i od tego momentu ćwiczenie tak jak wyżej,
– podobnie jw., ćwiczący z piłką stoi 5–6 metrów od kosza, kozłując w marszu, truchcie (potem w biegu) wykonuje rzut z dwutaktu,
– doskonalenie ww. ćwiczeń w formie wyścigów rzędów czy gier uproszczonych.

Bibliografia:

Bondarowicz M., *Zabawy w grach zespołowych,* WSiP, Warszawa 2004.

Dembiński J., *Koszykówka.* WS–EwS, Warszawa 2009.

Huciński T., Kisiel E., *Szkolenie dzieci i młodzieży w koszykówce. Teoria i praktyka,* COS, Warszawa 2008.

Klimontowicz W., *Koszykówka – program szkolenia dzieci i młodzieży,* COS, Warszawa 1999.

Konferencja szkoleniowa dla sędziów i trenerów koszykówki (materiał filmowy), **red. A. Rokita , M. Popowczak , A. Nowak , Multimedia AWF,** Wrocław 2009.

Koszykówka dla młodych zawodników – wskazówki dla trenerów, **red. T. Huciński,** PZKosz, *Warszawa 2002.*

Litkowycz R., Olex-Zarychta D., *Uczymy grać w koszykówkę,* AWF, Katowice 2009.

Piłkarz – siatkówka

Opracowanie: **dr Marcin Ściślak** – AWF Wrocław

1. **Postawa siatkarska i sposoby przemieszczania się:**

– przyjęcie prawidłowej postawy siatkarskiej po wykonaniu: biegu 6 m, zatrzymania się doskokiem, biegu z obrotem, kroku dostawnego po obwodzie koła, kroku skrzyżnego w lewo i w prawo, leżenia przodem i tyłem, siadzie,
– naśladowanie sposobów przemieszczania się i przyjmowania postawy siatkarskiej w dwójkach,
– poruszanie się krokiem dostawnym pomiędzy liniami boiska,
– poruszanie się krokiem dostawnym pod taśmą lub pod siatką wzdłuż boiska,
– poruszanie się krokiem dostawnym po strefach boiska.

2. **Odbicia oburącz górne (rzuty i chwyty piłki górą i dołem przygotowujące do odbić):**

– układanie rąk w „koszyczek" na leżącej piłce,
– układanie rąk w „koszyczek" na piłce opartej o ścianę,
– układanie rąk w „koszyczek" na piłce z oporem partnera,
– podrzuty piłki i chwyty w „koszyczek" w siadzie prostym, w leżeniu tyłem i w postawie siatkarskiej,
– rzuty dołem i chwyty piłki górą z odbiciem od ściany,
– odbicia oburącz górą balonem.

3. **Ćwiczenia w dwójkach:**

– toczenie piłki w leżeniu przodem,
– toczenie piłki nad nisko zawieszoną taśmą w leżeniu przodem,
– rzuty i chwyty piłki w „koszyczek" w siadzie skrzyżnym,
– chwytanie toczącej się piłki,
– rzuty i chwyty piłki w „koszyczek" nad siatką,
– rzuty piłki dołem i chwyty piłki górą w postawie siatkarskiej,
– rzuty piłki dołem i chwyty w „koszyczek" po odbiciu od podłoża,
– w półprzysiadzie wyrzut piłki nad siebie i prostowanie nóg tak, aby chwyt nastąpił w drugiej fazie ich wyprostu,
– odbicia oburącz górą balonem nad siatką,
– odbicia piłki piłką trzymaną w „koszyczku",
– chwyty piłki w „koszyczek" i odbicia oburącz górą,
– odbicia piłki oburącz górą po odbiciu się od podłoża.

Wszystkie ww. czynności ruchowe: postawa siatkarska, sposoby przemieszczania się, rzuty i chwyty piłki górą i dołem (przygotowujące do odbicia oburącz górą i dołem) można doskonalić w zabawach i grach, np.: balonówka, pierścieniówka, rzucanki siatkarskie, berek siatkarski, czaty siatkarskie, wyścigi z rzutem do kapitana nad siatką.

Bibliografia:
Superlak E., *Piłka siatkowa. Techniczno-taktyczne przygotowanie do gry,* Wydawnictwo „BK", Wrocław 2005.
Wróblewski P., *Radosna siatkówka – zeszyt metodyczno-szkoleniowy dla klas 1–3*, Biblioteka Polskiej Siatkówki APS, Warszawa 2010.
Wróblewski P., *Piłka siatkowa w szkole – poradnik metodyczny*, WSiP, Warszawa 2005.

Piłkarz – piłka nożna

Opracowanie: dr **Jarosław Nosal** – AWF Wrocław

Główne kierunki oddziaływania, na które kładziemy nacisk w rozwoju uczniów, sportowców na etapie piłkarskiej edukacji wczesnoszkolnej to:
- zachęcenie do systematycznego uczestnictwa w zajęciach z piłką,
- wypracowanie pozytywnego nastawienia do gry w piłkę nożną,
- wychowanie poprzez sport zgodnie z zasadami fair play,
- wielostronne rozwijanie sprawności ogólnej, jako fundament pod umiejętność gry w ataku i obronie,
- kształtowanie techniki indywidualnej z piłką („czucie piłki") podczas jej przyjmowania, prowadzenia, podawania, uderzania do bramki (strzału),
- kształtowanie techniki indywidualnej bez piłki w zakresie skoordynowanej i ekonomicznej umiejętności biegania,
- kształtowanie umiejętności zdobywania piłki (odbierania przeciwnikowi),
- rozwijanie zdolności motorycznych, szczególnie szybkości i koordynacji ruchowej ogólnej, w aspekcie sprawnych i jednocześnie dynamicznych zmian kierunku poruszania się podczas gry bez piłki i z piłką,
- kształtowanie umiejętności współpracy podczas gry.

Priorytetem w wymienionych kierunkach oddziaływania jest rozwijanie ogólnej i specyficznej dla gry koordynacji ruchowej oraz techniki indywidualnej poprzez ćwiczenia, gry i jej fragmenty.

Bezpośrednio podczas zajęć dotyczy to:
1) techniki postrzeganej jako umiejętności wykonywania czynności w ataku z piłką i bez piłki, oraz czynności w obronie
   - przemieszczania się po polu gry bez piłki w zmiennym kierunku i tempie,
   - gry piłką obiema nogami,
   - przyjmowania piłki dowolną częścią ciała,
   - prowadzenia piłki różnymi częściami stopy bez przeciwnika i w jego obecności(drybling),
   - precyzyjnego podania piłki w określone miejsce – do partnera i na wolne pole gry z pozycji stojącej i w ruchu,
   - precyzyjnego strzału do bramki w określone miejsce,
   - różnorodnego podania piłki,
   - zdobywania i chronienia piłki.
2) taktyki postrzeganej jako elementarna umiejętność sprzyjająca rozwiązywaniu sytuacji powstałych podczas gry w ataku i obronie
   - wybiegania do piłki,
   - wybiegania od piłki,
   - współpracy z kolegami oraz wzajemnej pomocy podczas gry w ataku i obronie,
   - gry na własnej pozycji,
   - gry na pozycji innego gracza,
   - podejmowania dobrych, trafnych decyzji podczas gry.

Wszystkie elementy techniczne i taktyczne postrzegane jako umiejętności niezbędne do prowadzenia gry właściwej można doskonalić w ćwiczeniach zadaniowych, postrzeganych jako fragmenty gry oraz w zabawach. Podaję poniżej przykłady zabaw i gier charakterystycznych dla tego etapu edukacji, które rozwijają czynności występujące podczas gry w ataku i obronie.

Klasa I

Zabawy:
a) „berek nie daj się dotknąć" – akcent, prowadzenie i ochrona piłki – uczniowie prowadzą piłkę w różnych kierunkach w określonym polu gry poza „berkiem", który chce dotknąć jednego z uciekających,
b) „celowanie do piłek lekarskich" – akcent, precyzyjne uderzanie piłki do celu,
c) „berek ratuj" – akcent, prowadzenie piłki różnymi częściami stopy,
d) „kosz pełen piłek" – akcent, zdobywanie piłki.

Gry:
a) gra „strzelamy i bronimy" – akcent, zdobywanie bramki, pojedynek 1x1, odbieranie piłki,
b) gra „2x1 do neutralnej bramki" – akcent, zdobywanie bramki, podania w dwójkach, wybieganie do i od piłki (gra bez piłki),
c) gra „2x2 z bramką w kwadracie" – akcent, zdobywanie bramki, prowadzenie piłki różnymi częściami stopy, na zmianę raz lewą lub prawą nogą,
d) „podania i strzał do bramki 5x5", w zespole pięcioosobowym, po piątym podaniu precyzyjny strzał do bramki.

Klasa II

Zabawy:
a) „król krycia piłki" – akcent, prowadzenie i ochrona piłki, wybijanie piłki przeciwnikowi,
b) „walcz i kiwaj się" – akcent, pojedynek 1x1, prowadzenie piłki różnymi częściami stopy, raz prawą raz lewą nogą, odbieranie piłki,
c) „naśladuj mnie" – akcent, prowadzenie piłki różnymi częściami stopy, obserwacja wykonania czynności z piłką,
d) „uciekaj od piłki" – akcent, przemieszczanie się po polu gry w zmiennym kierunku i tempie.

Gry:

a) gra „5x5 do jednej bramki" – akcent, zdobywanie bramki, pojedynek 1x1, odbieranie piłki,
b) gra „6x6 do różnych bramek" – akcent, zdobywanie bramki, podania w zespole, wybieganie do i od piłki (gra bez piłki), obrona bramki,
c) gra „bułgarska" – akcent, zdobywanie punktów, prowadzenie piłki różnymi częściami stopy, na zmianę raz lewą lub prawą nogą, podania do partnera i na wolne pole gry,
d) gra „do czterech małych bramek" – akcent, różne podania w zespole, strzał do bramki określonym sposobem (zdobywanie bramki), przechwytywanie piłki.

Klasa III

Zabawy:

a) „naśladowanie w parach z dobiegnięciem" – akcent, prowadzenie piłki różnymi częściami stopy, obserwacja wykonania czynności z piłką, szybkie działanie bez piłki,
b) „przeprowadzenie piłki w sektory boiska" – akcent, prowadzenie piłki, zdobywanie i zajmowanie pozycji w grze z piłką,
c) „drybling przez bramkę" – akcent prowadzenie piłki różnymi częściami stopy, zdobywanie bramki, symulacja pojedynku 1x1,
d) „sztafeta w kwadracie" – akcent, prowadzenie i podanie piłki różną nogą i częścią stopy.

Gry:

a) gra „1x1 do otwartych bramek " – akcent, zdobywanie bramki, pojedynek 1x1, zdobywanie piłki,
b) gra „1x1 do kilku małych bramek" – akcent, zdobywanie bramki, precyzja uderzania piłki, pojedynek 1x1, drybling,
c) gra „3x3 do dwóch bramek z bramkarzem" – akcent, zdobywanie bramki, prowadzenie piłki różnymi częściami stopy, na zmianę raz lewą lub prawą nogą; podania piłki w zespole trzyosobowym, wybieganie na pozycję, obrona bramki i zdobywanie piłki,
d) gra „rękami ze strzałem głową" – akcent, różne podania w zespole od pięciu do ośmiu uczniów, zdobywanie bramki poprzez uderzenie piłki głową, wybieganie na pozycję, przechwytywanie piłki podczas gry w obronie, gra ciałem.

Bibliografia:

Berger J.P., *Minipiłka nożna,* Wydawnictwo Agencja Promo-Lider, Warszawa 1994.

Ćmikiewicz L., *Piłka nożna dzieci i młodzieży, poradnik,* Wydawnictwo Mawi, Warszawa 2000.

Kapera R., *Piłka nożna – trening dzieci i młodzieży.* Polskie Wydawnictwo Sportowe „Sprint", Warszawa 1997.

Talaga J., *Atlas ćwiczeń piłkarskich, technika. W*ydawnictwo Ypsylon, Warszawa 1999.

Stronczyński W., Stuła A., *Gry i zabawy ruchowe w szkoleniu piłkarskim,* Wydawnictwo AWF, Poznań 1995.

Szwarc A., *Vademecum piłki nożnej,* Wydawnictwo AWF, Gdańsk 2010.

Lekkoatleta

Opracowanie: dr **Ryszard Jezierski** – AWF Wrocław

1. Biegi:

– zabawy biegowe – typu „berek", zmiana miejsc na sygnał itp.,
– biegi krótkie (sprinterskie) na różnych odcinkach, od 10 do 60 m,
– biegi krótkie z różnych pozycji startowych: z postawy, z przyklęku, ze startu niskiego, a także z przysiadu, z postawy tyłem, głównie w formach zabawowych; kto szybciej dobiegnie, szybciej dotknie, przeniesie jakiś przedmiot, kto szybciej dotknie dłoni stojącego na linii mety nauczyciela/partnera,
– biegi i marszobiegi na określonym dystansie w zależności od wieku i poziomu sprawności uczniów,
– biegi grupowe „za zającem" – uczniem nadającym tempo biegu,
– biegi grupowe 3–4-osobowe na określonym dystansie i na czas – liczy się czas ostatniego z zespołu,
– marszobiegi i biegi w terenie z pokonywaniem przeszkód,
– biegi sztafetowe w parach na krótkich dystansach z dotknięciem ręki,
– biegi sztafetowe z przekazywaniem różnych przedmiotów,
– biegi sztafetowe „wahadłowe" (tam i z powrotem),
– biegi sztafetowe po okręgu z przekazywaniem pałeczki lub np. ringo.

2. Skoki:

– skoki w dal z miejsca,
– skoki ponad przeszkodami – rozciągniętą przez partnerów gazetą, skakanką, niską poprzeczką itp.,
– wieloskoki obunóż i jednonóż,
– wyskoki dosiężne,
– skok w dal z rozbiegu z pomiarem od miejsca odbicia,
– skok wzwyż sposobem naturalnym na wysokości dostosowanej do wieku i poziomu sprawności.

3. Rzuty:

– rzuty piłeczką tenisową i palantową – z miejsca, z marszu, z rozbiegu,
– rzuty piłeczkami do celu i na odległość,
– rzuty piłką lekarską (1–2 kg) w przód znad głowy i w tył przez głowę,
– zabawy rzutne – do partnera, z przechwytywaniem piłki przez wyznaczoną osobę, a także elementy rzutu w zabawach: „zbijany", „dwa ognie" itp.

W toku ćwiczeń o charakterze lekkoatletycznym należy zapoznawać uczniów z elementami przepisów sędziowania; pomiaru czasu i odległości, a także z zasadami organizacji imprez lekkoatletycznych,

stawiając uczniów w roli sędziego czy organizatora (współorganizatora – pomocnika nauczyciela).

Warto również jak najczęściej organizować okazjonalne zawody lekkoatletyczne (Dzień Sportu, Dzień Dziecka, turniej klas młodszych itp.), a także uczestniczyć w zawodach organizowanych przez SZS dla dzieci w młodszym wieku szkolnym.

W związku ze znaczeniem lekkiej atletyki dla ogólnego rozwoju dzieci w części V Przewodnika przedstawiamy propozycję stosowania wybranych ćwiczeń wchodzących w skład międzynarodowego programu Athletics Kids, który od 2015 roku jest wprowadzany w naszym kraju. Liczymy, że spora grupa nauczycieli realizujących program Sprawny Dolnoślązaczek zastosuje zasady i ćwiczenia tego znakomitego programu.

MINITEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ PROGRAMU SPRAWNY DOLNOŚLĄZACZEK

Monitorowanie wpływu programu na zmianę kondycji fizycznej uczestników

Opracowanie: dr **Janusz Dobosz** – Narodowe Centrum Badania Kondycji Fizycznej, Warszawa

Zorganizowane programy zmierzające do realizacji społecznie użytecznych celów – a takim jest program Sprawny Dolnoślązaczek – powinny zawierać w sobie mechanizmy kontroli stopnia osiągniętych celów. Powszechnie dostępne efekty takiej kontroli – docierając do wszystkich zainteresowanych (uczniów i ich rodziców, nauczycieli, dyrektorów szkół, operatorów różnych poziomów, autorów programu i przedstawicieli instytucji finansujących) – powinny pełnić rolę informacyjną, a także poprzez wywoływanie stosownych korekt i usprawnień, podnosić jakość realizowanych programów.

Program Sprawny Dolnoślązaczek, jak każda aktywność fizyczna, niesie ze sobą mnogość biologicznych, psychicznych i społecznych skutków, tym bardziej znaczących, im młodsze są osoby aktywność tę podejmujące. Pod wpływem aktywności fizycznej zmienia się sam człowiek, równocześnie zmieniając swoje środowisko życia. Szczególnie ważne w kontekście społecznie użytecznych celów osiąganych w ramach Małego Mistrza jest wspieranie rozwoju ontogenetycznego dzieci, nauczanie umiejętności ruchowych, rozwijanie zdolności motorycznych, zapoznawanie dzieci z różnymi formami aktywności ruchowej. Pozytywne efekty uzyskane w tych obszarach stworzą fundament do podejmowania w kolejnych latach życia dziecka dalszych działań ukierunkowanych na poprawę zdrowia i jakości życia przyszłych pokoleń dorosłych Polaków.

Sprawny Dolnoślązaczek winien zatem w kontekście wskazanych wyżej wybranych celów, umożliwiać kontrolę tak okresowych, jak i skumulowanych efektów z obszarów:

- postaw prosomatycznych,
- postaw prospołecznych,
- wiadomości ukierunkowanych treściami realizowanymi w programie,
- umiejętności ruchowych,
- sprawności fizycznej.

Spośród wymienionych właściwości stosunkowo łatwo mierzalną i poddającą się zobiektywizowanej ocenie jest sprawność fizyczna. Sprawność fizyczna to poziom adaptacji organizmu do warunków życia; jak to określa profesor Ryszard Przewęda – zaradność ruchowa w życiu codziennym. O wysokim poziomie sprawności fizycznej świadczy łatwe, efektywne i wytrwałe wykonywanie prostych, dostępnych dla prawie całej rówieśniczej populacji zadań ruchowych, takich jak: lokomocja, podnoszenie, przenoszenie, zmiana i utrzymanie pozycji ciała, zginanie i prostowanie kończyn, itp. To również wykonywanie ruchów o dużym zakresie w stawach. O stosunkowo prostym pomiarze i nieskomplikowanej ocenie sprawności fizycznej w porównaniu do większości pozostałych wyżej wymienionych efektów oddziaływań pedagogicznych decydują:

- istnienie skal odniesienia aktualizowanych systematycznie, co dekadę, od 1979 roku (pozwalających standaryzować, czyli inaczej mówiąc „sprowadzać do wspólnego mianownika" wyniki różnych pomiarów somatycznych i prób sprawnościowych wykonywanych przez osoby w różnym wieku i różnej płci oraz obiektywnie je oceniać),
- zweryfikowane i wiarygodne narzędzia pomiaru (próby sprawnościowe powszechnie uznanych i szeroko stosowanych testów: Międzynarodowego i Eurofit),
- względna prostota zorganizowania badania,
- istnienie adaptowalnych systemów informatycznych wspomagających proces diagnozy.

Do oceny sprawności fizycznej wykorzystuje się baterie testów, specjalnie opracowane zestawy zadań ruchowych stawiające określone wymagania w zakresie kondycyjnych i koordynacyjnych właściwości organizmu. Te zadania ruchowe (nazywane próbami testowymi) realizowane są w ujednolicony, precyzyjnie opisany sposób, a uzyskany efekt motoryczny wyrażany jest przy pomocy odpowiednio dobranych skal pomiarowych („zamieniany" na liczby powtórzeń, sekund, metrów, kilogramów, a także ich pochodnych). Odpowiednia analiza statystyczna uzyskanych wyników pomiarów odniesiona do stosownie dobranych skal porównawczych umożliwia wiarygodną ocenę sprawności fizycznej. Pełnej informacji o poziomie sprawności fizycznej dostarczają nam zrealizowane w kompletnym zestawie prób testy sprawności fizycznej, takie jak Międzynarodowy czy Eurofit. I do tak przeprowadzanej diagnozy należy dążyć.

Jednocześnie istnieją czasami dość trudne do usunięcia ograniczenia w realizacji pełnych zesta-

wów wskazanych powyżej testów. Są nimi np. brak sprzętu (dynamometrów, skrzyń do pomiaru gibkości, belek do oceny równowagi, czy blatów do pomiaru szybkości ruchów ręki); brak odpowiedniej infrastruktury (bieżni, hal, nagłośnienia); brak doświadczenia nauczycieli, trenerów i instruktorów, czy mały budżet czasu przeznaczonego na zajęcia sportowe. Mając na uwadze te obiektywne trudności przyjęto zminimalizowany, lecz pozwalający na uzyskanie wiarygodnego obrazu zmian najistotniejszych przejawów sprawności fizycznej, uproszczony zestaw prób testowych. Mierząc sprawność fizyczną zaproponowany poniżej Minitest Sprawności Fizycznej pozwala motywować dzieci do udziału w zajęciach ruchowych, a także przekonywać obserwujących własne pociechy rodziców o wartościach sprawności fizycznej. Proponuje prostą i łatwą drogę do znalezienia odpowiedzi na wiele istotnych pytań, między innymi „jaki jestem?", „na co mnie stać?", „czy dobrze dbam o swój rozwój?".

Planowana diagnoza rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej dzieci uczestniczących w Sprawnym Dolnoślązaczku obejmie pomiary wysokości i masy ciała oraz trzy próby sprawności fizycznej:

- zwis na drążku (zmodyfikowany o zwis na wyprostowanych ramionach jako uzupełnienie próby dla tych wszystkich, którzy nie potrafią wykonać zwisu na ugiętych ramionach),
- bieg 10x5 m (wykonywany wg instrukcji testu Eurofit),
- marszobieg na dystansie 600 m (wykonywany wg instrukcji testu Międzynarodowego).

Pomiar wysokości ciała. Na ścianie pozbawionej listwy przypodłogowej należy przymocować miarę centymetrową (najlepiej budowlaną – używanie centymetrów krawieckich może fałszować wyniki) tak, aby zero pokrywało się z poziomem podłogi. Badanego ustawiamy plecami przy ścianie z centymetrem w pozycji wyprostowanej, boso, ze złączonymi stopami. Uczeń dotyka ściany piętami, biodrami, łopatkami i tyłem głowy (potylicą). Głowę należy ustawić w pozycji frankfurckiej, tzn. tak, by linia przebiegająca przez górną krawędź guzków usznych (przednie ograniczenie przewodu słuchowego, antropometryczny punkt Triagon) i dolny brzeg oczodołu (punkt Orbitale) była pozioma. Wysokość jest mierzona przez przyłożenie odpowiednio dużej ekierki jednym bokiem (przyprostokątną) do ściany i lekkim oparciem drugiego boku (drugiej przyprostokątnej) na szczycie głowy badanego (punkt Vertex). Wysokość wyznaczoną przez wierzchołek kąta prostego ekierki należy odczytać z miary centymetrowej z dokładnością do 1 mm.

Pomiar masy ciała przeprowadzamy zgodnie z instrukcją producenta wag osobowych, na dokładnie wytarowanej i sprawdzonej wadze, z dokładnością do 0,1 kg.

Próby sprawności fizycznej należy wykonywać w określonej kolejności.

Zwis na drążku. Do próby potrzebny jest metalowy drążek poziomy (szkoły otrzymały taki drążek w zestawie sprzętu). Ćwiczący przed rozpoczęciem próby swobodnie chwyta drążek stojąc na podłodze (ryc. 1). Do pomiaru czasu zwisu używamy stopera. Przydatne są magnezja lub talk do rąk. Próba polega na wytrzymaniu jak najdłużej zwisu na drążku o ramionach ugiętych w stawach łokciowych. Badany staje pod drążkiem na krześle bądź taborecie, chwyta go nachwytem („zamkniętym" – palcami od góry i kciukiem od dołu, (ryc. 2) na szerokość barków. Broda stojącego na krześle ćwiczącego znajduje się powyżej drążka. Po chwili koncentracji, podczas której nauczyciel powinien zachęcać wychowanka do wysiłku i wytrwałości, badany przez lekkie ugięcie nóg i równoczesne wysunięcie przez nauczyciela spod stóp dziecka krzesła lub taboretu, rozpoczyna samodzielny zwis. Jest to sygnał do uruchomienia stopera. W czasie próby

Ryc. 1. Wysokość dosiężna zawieszenia drążka

Ryc. 2. Pozycja ćwiczącego i ustawienie dłoni przed rozpoczęciem zwisu

Ryc. 3. Pozycja ćwiczącego umożliwiająca kontynuowanie pomiaru czasu

Ryc. 4. Korekta ułożenia dłoni przed rozpoczęciem zwisu na wyprostowanych ramionach

Ryc. 5. Rozpoczęcie zwisu na wyprostowanych ramionach

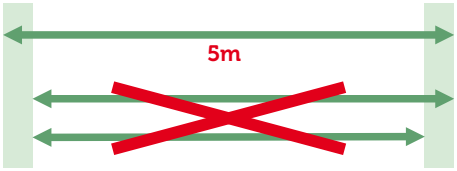
Ryc. 6. Zwis na jednym wyprostowanym ramieniu

można dotykać drążka tylko dłońmi. Pomiar trwa tak długo, jak długo oczy ćwiczącego znajdują się powyżej drążka (ryc. 3) . Dlatego mierząc czas zwisu, dobrze jest zająć miejsce po lewej bądź prawej stronie ćwiczącego. Badany powinien być boso, ubrany w sportowe spodenki i koszulkę. Próbę wykonuje się jeden raz. Notuje się czas zwisu z dokładnością do 0,1 s.

Jest prawdopodobne, że wśród ćwiczących znajdą się osoby niepotrafiące utrzymać się w zwisie na ugiętych ramionach. Dla nich, po to by nie oceniać ich wysiłku notą „zero", proponuje się przeprowadzenie próby zwisu na wyprostowanych ramionach. Bezpośrednio po nieudanym podejściu do opisanego powyżej ćwiczenia, badany ląduje na podłożu i koryguje chwyt drążka ustawiając dłonie jedna obok drugiej (ryc. 4). Po chwili mobilizacji powinien poprzez niewielkie ugięcie kolan oderwać stopy od podłoża i zawisnąć na wyprostowanych ramionach (ryc. 5) . W tym samym momencie prowadzący próbę uruchamia pomiar czasu. Głośno liczy kolejne sekundy utrzymania w zwisie. Gdy badany uzyskuje czas równy 10 sekund, nauczyciel podaje komendę „lepsza ręka". Wtedy ćwiczący odrywa słabszą rękę od drążka i kontynuuje próbę, wisząc na jednej kończynie tak długo, jak potrafi (ryc. 6). Nauczyciel w odstępach kilkusekundowych kontynuuje informowanie o uzyskiwanym czasie zwisu. Pomiar jest zatrzymywany w chwili, gdy badany dotknie stopami podłoża. Wynikiem, tak jak w zwisie na ugiętych ramionach, jest uzyskany czas.

Wynik zanotowany w próbie zwisu na wyprostowanych ramionach nie jest przeliczany na punkty. Służy on w surowej postaci (wyrażony w sekundach) do porównania z osiągnięciem w kolejnym badaniu, w wymierny sposób ujawniając korzystne efekty ćwiczeń i motywując do dalszej pracy. Należy pamiętać, że nawet jednosekundowy rezultat w zwisie na ugiętych ramionach, jest lepszy od kilkudziesięciu sekund w zwisie na ramionach prostych.

Bieg 10x5 m. Na równym i nieśliskim podłożu wytyczamy długie na minimum 1 m, dwie równoległe linie, których zewnętrzne krawędzie są odległe od siebie o 5 m (ryc. 7). Linie powinny być tak umieszczone, by zachowywać minimum 2 m odległości od ścian lub innych elementów wyposażenia hali czy boiska.



Ryc. 7. Prawidłowe odmierzenie odległości 5 metrów dla wykonania próby biegu wahadłowego

Ryc. 8. Pozycja wyjściowa do wykonania próby 10x5 metrów

Ryc. 9. Zmiana kierunku biegu w próbie biegu wahadłowego

Badany staje w pozycji startowej wysokiej, wysuniętą stopę umieszczając tuż przed linią startu i pochylając się nieznacznie w kierunku biegu (ryc. 8). Po komendzie „start" biegnie najszybciej jak potrafi do drugiej linii, wytraca prędkość i równocześnie przekracza ją obiema stopami (ryc. 9), rozpoczynając bieg z powrotem do linii startu, gdzie dokonuje kolejnego nawrotu. Taki podwójny kurs wykonuje pięć razy. Każdy nawrót jest głośno liczony przez prowadzącego lub kolegów. Komenda rozpoczęcia biegu wyznacza uruchomienie stopera. W czasie próby należy motywować podopiecznych do utrzymywania jak najwyższej prędkości przez cały bieg, zwłaszcza przy ostatnich nawrotach. Podczas ćwiczenia, szczególnie zwrotów, nie wolno podpierać się rękami o podłoże. Próbę wykonuje się jeden raz, w takich warunkach i przy wykorzystaniu takiego obuwia, które zapobiegnie poślizgom. Miarą jest czas potrzebny do wykonania pełnych pięciu cykli (pokonania łącznie 50 m). Pomiar notujemy z dokładnością do 0,1 s.

Marszobieg na dystansie 600 m. Dziewczęta i chłopcy do skończenia 11. roku życia (144 miesięcy) pokonują dystans 600 m. Przed próbą należy przeprowadzić kilka treningów w celu odpowiedniego przygotowania do wysiłku oraz poznania własnych możliwości (rozłożenia sił, czy dobrania optymalnego tempa biegu). Próbę najlepiej przeprowadzić na bieżni lekkoatletycznej. Jeżeli nie ma takiej możliwości biegamy w terenie, na płaskim, równym i twardym podłożu. Wskazane jest wówczas wyznaczenie zamkniętego toru o odpowiedniej długości, pamiętając o wytyczeniu jak najbardziej łagodnych łuków, pozwalających uniknąć zwalniania przy dobieganiu do zakrętu i przyśpieszania po jego pokonaniu.

Rozpoczynając próbę stajemy w pozycji wykrocznej z jedną stopą wysuniętą i ustawioną tuż przed linią startową, lekko pochyleni w przód. Na sygnał pokonujemy dystans w jak najkrótszym czasie. W jednym biegu może uczestniczyć równocześnie kilka osób, ważne, by sobie nie przeszkadzały. Wykonuje się jedną próbę. Rezultat stanowi czas biegu z dokładnością do 1 s.

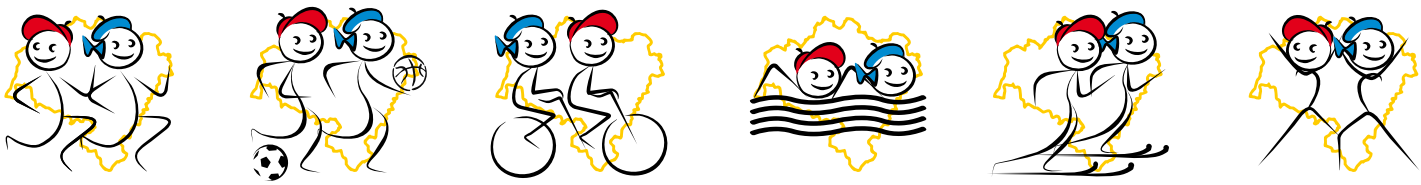
Założeniem programu jest, żeby badanie proponowanym testem było realizowane dwa razy w roku, na przełomie września i października oraz po sześciu miesiącach na przełomie marca i kwietnia.

Ocena tak rozwoju fizycznego, jak i sprawności fizycznej zostanie przeprowadzona na tle wyników uzyskiwanych przez populację ogólnopolską chłopców i dziewcząt w wieku 7–10 lat badanych w roku szkolnym 2009/10. Analiza statystyczna będzie zawierała standaryzację surowych wyników na średnią i odchylenie standardowe wyrażane w funkcjach wieku badanych (z podziałem na płeć). Do opisu poziomu sprawności fizycznej dzieci uczestniczących w Sprawnym Dolnoślązaczku wykorzystane zostaną zarówno wyniki surowe, jak i wyrażone w skali tenowej (od 1 do 100 pkt). Rezultaty będą obok opisu zawierały tabele i wykresy.

Wyniki prób minitestu sprawności fizycznej nauczyciele będą przekazywali do Narodowego Centrum Badania Kondycji Fizycznej za pomocą strony www.sprawnydolnoslazaczek.pl. Tam też, po ich opracowaniu przez NCBKF, znajdą ocenę i analizę wyników swoich uczniów.

CZĘŚĆ IV

Zabawowo-zadaniowe formy ćwiczeń rozwijających sprawność fizyczną i kształtujących prawidłową postawę ciała (ćwiczenia śródlekcyjne) oraz gry i zabawy dla uczniów klas I–III



Ta część Poradnika zawiera zestaw zabaw i gier ruchowych oraz zabawowych form ćwiczeń gimnastycznych. Chcąc podkreślić ścisły związek między fizys – naszym ciałem i psyche – sferą intelektualną, społeczną i duchową, autorzy zaproponowali przede wszystkim zabawy, które ten związek uwypuklają.

W prezentowanym materiale wyeksponowane zostały zabawowe akcenty ćwiczeń, które powinny zachęcić uczniów do aktywności ruchowej. Atrakcyjne formy tych zabaw, mamy nadzieję, skłonią dzieci do spontanicznego udziału w zajęciach.

Dzieci i młodzież uczestniczą w lekcjach wychowania fizycznego głównie z pobudek emocjonalnych, z chęci fizycznego i psychicznego odreagowania. Najłatwiej i najprościej o tego rodzaju emocje w trakcie zabaw i gier ruchowych. Zabawa, jako sfera ludzkiej aktywności, stanowi autoekspresję cech osobniczych. Gry i zabawy oprócz aktywności ruchowej pomagają także odnaleźć własne miejsce w grupie (społeczności), uczą współpracy, wrażliwości na innych, budują poczucie zaufania, stymulują rozwój. Zdajemy sobie sprawę, że być może część z tych zabaw jest Państwu znana, ale mamy nadzieję, że dla wielu nauczycieli będzie to ciekawe kompendium zabaw i gier, w trakcie których mogą Państwo nie tylko wpływać na rozwój dziecka, ale także przygotowywać je do zdobywania różnych sprawności naszego programu.

Ruch jest biologiczną potrzebą człowieka i elementarną podstawą zdrowia fizycznego i psychicznego. W okresie wzrastania i rozwoju organizmu brak lub niedostatek ruchu powoduje powstawanie wad postawy, a także zaburzenia w rozwoju fizycznym oraz psychicznym. Stąd też w niniejszym opracowaniu elementy ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę, a także ćwiczenia zapobiegające powstawaniu wad postawy i korygujące już pojawiające się wady.

Proponując nauczycielom edukacji wczesnoszkolnej i wychowania fizycznego udział w programie Sprawny Dolnoślązaczek autorzy z góry zakładają, że nie będzie to jednorazowa akcja przygotowania materiałów metodycznych ukierunkowanych na zdobycie określonej odznaki sprawnościowej, ale pierwszy krok na drodze wspierania nauczycieli w dążeniu do możliwie jak najlepszej realizacji zajęć z wychowania fizycznego, w tym tak ważnym okresie rozwojowym.

Przygotowany zestaw ćwiczeń uwzględnia psychofizyczną jedność natury ludzkiej i tak typową dla dziecka chęć do zabawy, stąd dominacja form zabawowych i ćwiczeń wykonywanych według metody „bezpośredniej celowości ruchu", czyli zadań ruchowych w pełni zrozumiałych i w mniemaniu dziecka sensownych, a nie np. poruszania kończynami dla samego poruszania.

Zbiór zawiera:

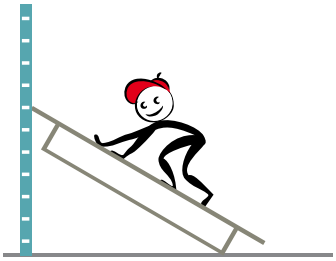
- festyny gimnastyczne – zestawy ćwiczeń, które już z samej nazwy mają charakter radosnej zabawy, ale wykonywanej według umownych reguł i z elementami współzawodnictwa. Gdy do tego doda się jeszcze, że dzieci mają szansę puścić wodze fantazji ćwicząc pod hasła typu: „Koty na płoty", czy też „Wesołe miasteczko", to zabawa gwarantowana,
- w zgodzie i zaufaniu – przykłady ćwiczeń wymagających zgodnego współdziałania, a także poczucia współodpowiedzialności za innych,
- czy potrafisz? – stawianie ucznia w prostej sytuacji problemowej, którą jest on w stanie rozwiązać,
- wyścigi i tory przeszkód – przykładowe zestawy wyścigów i sztafet dających szansę na zaspokojenie potrzeby współzawodnictwa i rywalizacji,
- przykładowe zestawy ćwiczeń na określone wady postawy – mogą być wykonywane w trakcie lekcji wychowania fizycznego, a także jako elementy ćwiczeń śródlekcyjnych, czy też jako typowe ćwiczenia korekcyjne,
- ćwiczenia śródlekcyjne – przykładowe zestawy ćwiczeń, których celem jest usuwanie zmęczenia i znużenia w trakcie lekcji, a także ożywienie funkcji wegetatywnych i korygowanie wad postawy,
- gry i zabawy dla uczniów klas I–III.

Prezentowany zestaw ćwiczeń może być także w pełni wykorzystywany na zajęciach pozaszkolnych oraz udostępniony rodzicom, aby mogli korzystać z tego rodzaju fachowej pomocy w dbałości o sprawność i zdrowie swoich dzieci.

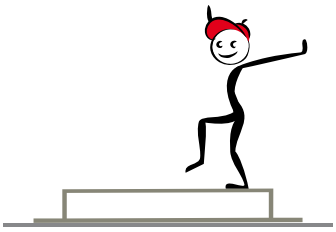
ZABAWOWO-ZADANIOWE FORMY ĆWICZEŃ ROZWIJAJĄCYCH SPRAWNOŚĆ FIZYCZNĄ, FESTYNY GIMNASTYCZNE

dr **Ryszard Jezierski**

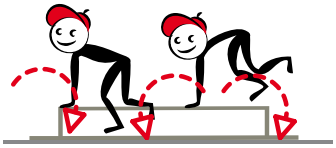
Koty na płoty



1. Wspinanie na czworakach po skośnej ławeczce zaczepionej o drabinki i zejście po niej (min. 3 cykle).



2. Przejście „krokiem bociana" z woreczkiem na głowie (ringo) po belce odwróconej ławeczki; przy powrocie podrzucanie woreczka z 2–3 klaśnięciami (min. 3 cykle).



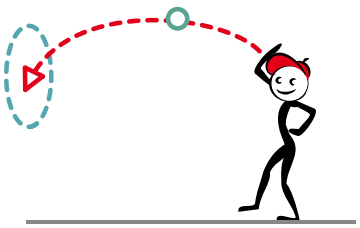
3. Przeskoki kuczno-rozkroczne na ławeczce (min. 3) i powrót krokiem dostawnym – „krakowiakiem" (min. 3 cykle).

4. Toczenie rękami piłki „po ósemce" między stojakami oddalonymi o około 3 m (min. 3 cykle – trzy „ósemki"). Odmianą może być sunięcie rękami kocyka (suchej szmatki).

Zasady wykonania:

Na każdym stanowisku (stacji) ćwiczy po kolei od 2 do 4 osób; niećwiczący obserwują ćwiczącego i mogą też oceniać jakość wykonania i zapisywać umownie ustalone oceny na „kartach startowych".

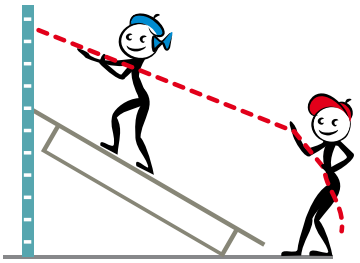
Wesołe miasteczko



Startują pary – jeden ćwiczy, a drugi ocenia lub pomaga.

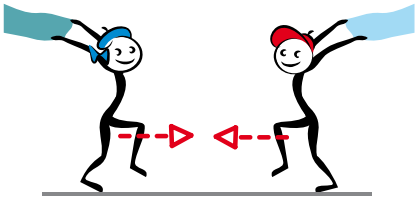
Strzelnica

Celowanie woreczkami (piłeczkami) do celu, np. zawieszonego lub narysowanego na ścianie kółka (kwadratu) – odległości 3–5 m. Zgodnie z przyjętą umową każdy ma 3 lub 5 rzutów; punkty zalicza się za celne rzuty.



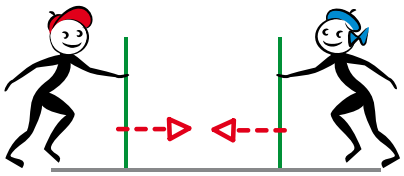
Alpinista

Wspinanie po skośnej ławeczce przy pomocy liny (skakanki) zaczepionej o drabinki – partner napina linę, trzymając za jej koniec; zejście po drabince lub zjazd po ławeczce w siadzie rozkrocznym – wykonanie 3 cykli.



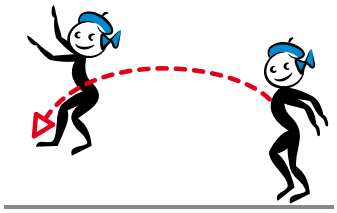
Latawiec

W parach naprzeciw siebie – w odległości kilku metrów z gazetami w rękach rozpostartymi nad głową; biegnąc w kierunku partnera puszczamy wolno swoją gazetę i staramy się złapać gazetę partnera. Powtórzyć 3 razy.



Bystrzaki

Przechwyt laski partnera: z postawy z laską pionowo opartą o podłoże – w odległości od 2–3/4 m, na sygnał „puszczenie swojej laski" i bieg po przechwyt laski partnera.

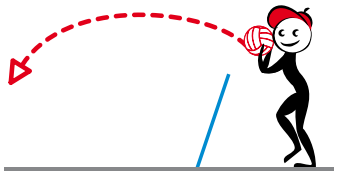


Olimpiada

Citus – Altius – Fortius (Szybciej – Wyżej – Mocniej)

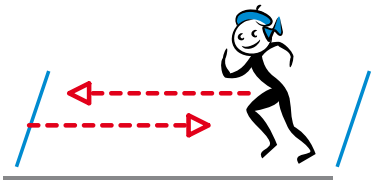
Kto dalej skoczy?

Skok w dal z miejsca – z pomiarem skoku przez współpartnera. Wykonanie trzech skoków z zapisaniem najlepszego skoku.



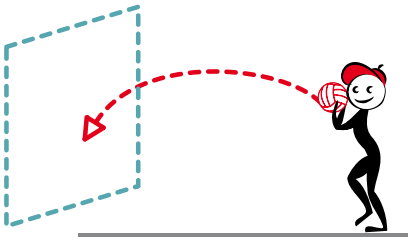
Kto mocniej wypchnie piłkę?

Z postawy w małym rozkroku z piłką lekarską: (1–2 kg) przed klatką piersiową, wypchnięcie piłki jak najdalej przed siebie. Wykonanie 3 rzutów z zapisem najlepszego wyniku.



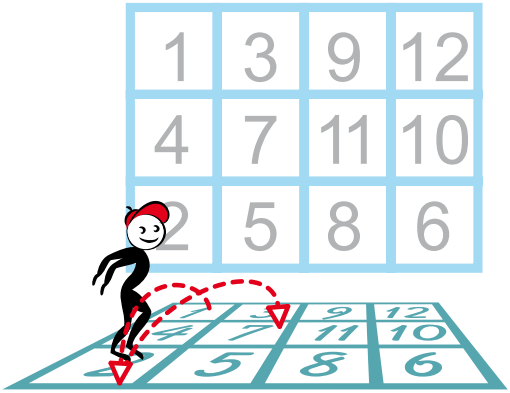
Kto szybciej przebiegnie?

Przebiegnięcie tam i z powrotem odcinka 5 m na czas – od 5 razy w kl. I do 10 razy w kl. III, można też w parach na zasadzie współzawodnictwa.



Kto celniej?

Odbijanie piłki od ściany z odległości od 2 m w kl. I do 4 m w kl. III; jak najszybciej i jak najcelniej od określonego punktu na ścianie; od 5 odbić w kl. I do 10 w kl. III.

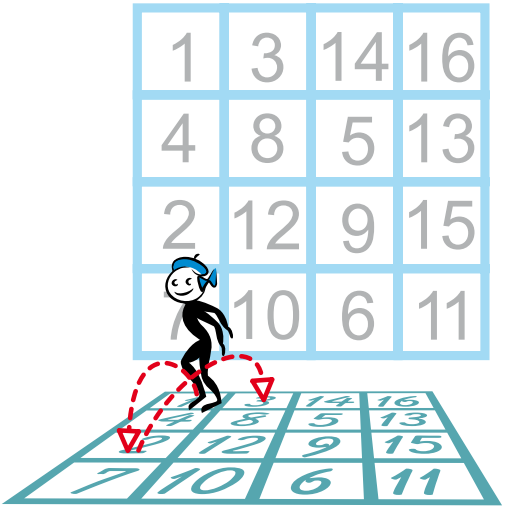


Skoczek na szachownicy

A. Zabawa skocznościowo-orientacyjna dla dzieci młodszych na „szachownicy" składającej się z 12 pól o wymiarach +/– 30 x 30 cm.

Zasady zabawy:

Ćwiczący staje na polu nr 1 i skokami obunóż (nie z nogi na nogę) przeskakuje na kolejne pola: 2–3 itd. do 12. Wygrywa ta osoba, która szybciej (poprawnie) wykona zadanie.



B. Zabawa skocznościowo-orientacyjna dla dzieci starszych na „szachownicy z 16 polami"; zasady – jak wyżej.

Uwaga: w praktyce najlepszym rozwiązaniem jest włączenie „skoczka na szachownicy", (jako jednej ze stacji) do programu festynu lub obwodu ćwiczebnego.

Rodzinna wycieczka do ZOO

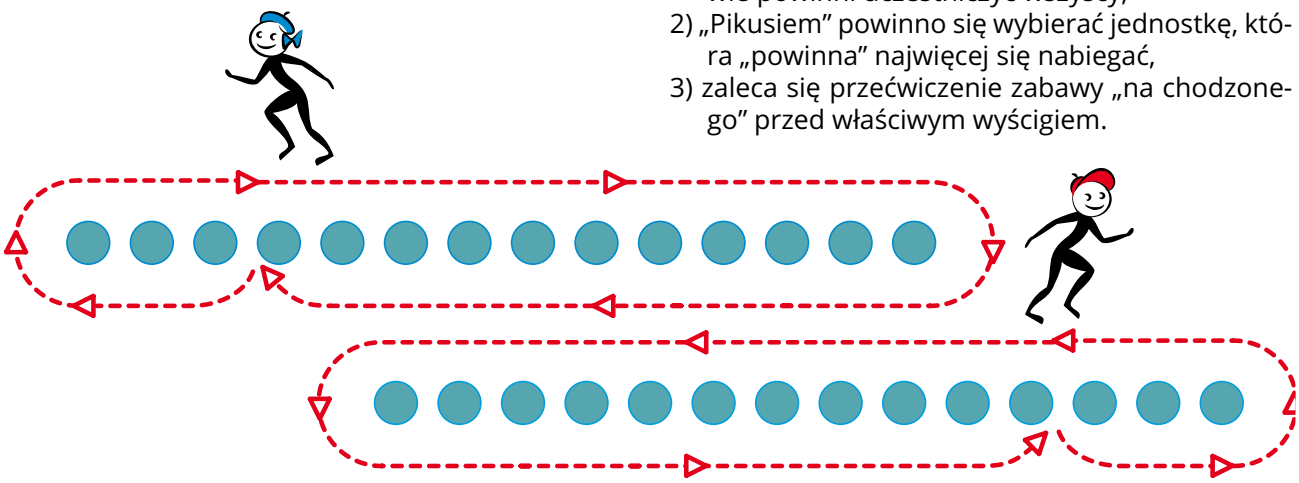
„Pikuś" – wyścig dwóch „rodzinnych" zespołów

Naprzeciw siebie siedzą na ławeczkach gimnastycznych (ewentualnie na podłodze lub stoją, gdy zabawa odbywa się na wolnym powietrzu) dwie „rodziny": tata, mama, dzieci, piesek Pikuś i słoń. Prowadzący zabawę czyta tekst i w trakcie wypowiadania słów: tata – mama – rodzice – dzieci – Pikuś – słoń, a także wszystkie – wywołane postacie starają się jak najszybciej obiec swój zespół po zewnętrznej stronie i powrócić na swoje miejsce.

Punktacja: liczy się punkty każdej osobie z pary, która szybciej od współpartnera/ów wróci na swoje miejsce. Wygrywa zespół („rodzina"), który zgromadzi więcej punktów.

Uwaga:

1) liczba „dzieci" zależy od składu zespołu, w zabawie powinni uczestniczyć wszyscy,
2) „Pikusiem" powinno się wybierać jednostkę, która „powinna" najwięcej się nabiegać,
3) zaleca się przećwiczenie zabawy „na chodzonego" przed właściwym wyścigiem.



Tekst opowiastki „Pikuś":

Pewnego dnia MAMA, TATA i DZIECI wybrali się na wycieczkę do ZOO, aby zobaczyć SŁONIA. MAMA zapytała TATĘ: a co zrobimy z PIKUSIEM? TATA postanowił zabrać PIKUSIA ze sobą. DZIECI bardzo się ucieszyły z propozycji TATY. MAMA także się ucieszyła, a PIKUŚ zamerdał ogonkiem. Przy wejściu do ZOO pan zapytał: a co zrobicie z PIKUSIEM? Dzieci obiecały przypilnować PIKUSIA na terenie ZOO. Ale PIKUŚ, jak to PIKUŚ pobiegł przed DZIEĆMI wprost do wybiegu SŁONIA. DZIECI pobiegły za nim. MAMO! TATO! SŁOŃ! Wszyscy przyglądali się SŁONIOWI. TACIE i DZIECIOM spodobały się uszy, a MAMIE trąba SŁONIA. DZIECI podziękowały MAMIE i TACIE za wyjście do ZOO. WSZYSCY wrócili do domu i zasiedli do kolacji, a PIKUŚ, jak to PIKUŚ, zamerdał ogonkiem. WSZYSTKIM udała się wspaniała wycieczka i długo będą wspominać ZOO i SŁONIA.

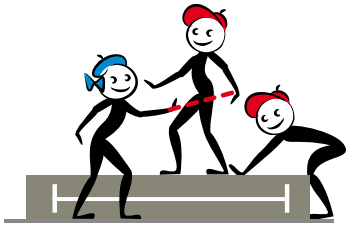
W zgodzie i zaufaniu

Przykłady ćwiczeń wymagających zgodnego współdziałania, a także wyrabiających poczucie odpowiedzialności za współćwiczących.

1. Ufam wam – „wahadło" (lub „dzwon"), stojący w środku mocno wypręża sylwetkę, a dwaj partnerzy przepychają go w lewo i w prawo.

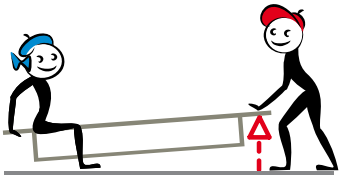
Uwaga: przepychający muszą stać w stabilnym wykroku.

2. Jestem w waszych rękach – przenoszenie „rannego" przez partnerów podtrzymujących go pod pachami i pod kolanami.

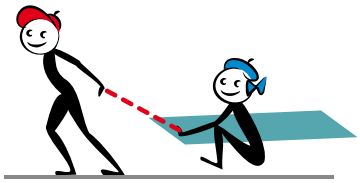


3. Liczę na waszą pomoc – przejście po brzegu leżącej na boku ławeczki z pomocą partnerów; jeden (lub dwóch) mocno stabilizuje ławeczkę, a drugi pomaga, podając np. laskę lub rękę.

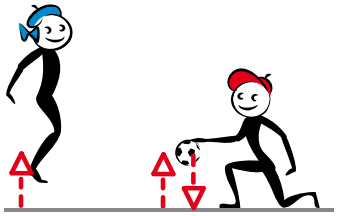
4. Jesteśmy dla siebie pewnym oparciem – w postawie tyłem do siebie z oparciem o plecy współpartnera, spokojne półprzysiady (plecy mają być proste, bez pochylania się).



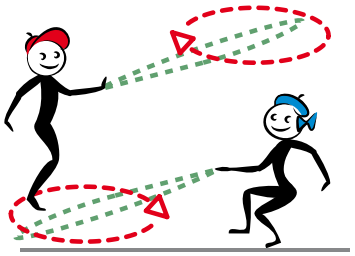
5. Sprawdzaj, jaki jestem silny – unoszenie ławeczki z siedzącym na końcu partnerem i przesuwającym się do przodu – w zależności od siły dźwigającego. Uwaga: dźwigać należy ergonomicznie – przez uginanie nóg i przy prostych plecach.



6. Pewna jazda – przeciąganie partnera siedzącego lub leżącego na kocyku za pomocą skakanki lub lasek.



7. W zgodnym rytmie – podskoki w rytm kozłowanej przez partnera piłki.



8. Stanowimy zgraną parę – podskoki i przysiady nad i poniżej wywijanych przez partnerów skakanek.

Uwaga: początkowo należy próbować z jedną skakanką – raz podskoki, a raz przysiady.

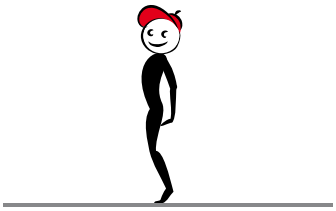
Czy potrafisz?

Jedną ze sprawdzonych i polecanych metod zdrowej rywalizacji na zajęciach ruchowych z dziećmi i młodzieżą jest formuła: „Czy potrafisz?" – polegająca na stawianiu pytań, inaczej mówiąc: stawianie ucznia w prostej sytuacji problemowej, którą jest on w stanie rozwiązać. Można stawiać proste pytania: czy potrafisz wykonać to szybciej lub lepiej od partnera, a jeszcze lepiej: czy potrafisz wykonać to lepiej dzisiaj, aniżeli dawniej? Czy potrafisz – po pewnym treningu – zrobić to lepiej za tydzień, za miesiąc itd.? Jednym słowem: Czy potrafisz rywalizować sam z sobą, aby stawać się coraz sprawniejszym?

Piszemy o tym w części drugiej Przewodnika; tutaj przekładamy to na język praktyki, prezentując proste przykłady ćwiczeń, które można z łatwością zastosować na zajęciach ruchowych z dziećmi i młodzieżą szkolną.

Przykłady ćwiczeń „Czy potrafisz?"

1. Czy potrafisz – stać przez 3 (5, 7) sekundy „na baczność" we wspięciu na palcach?



2. Czy potrafisz – stać przez 3 (5, 7) sekundy na jednej nodze z jedną ręką uniesioną w górę, a drugą chwycić za stopę zgiętej do tyłu nogi?

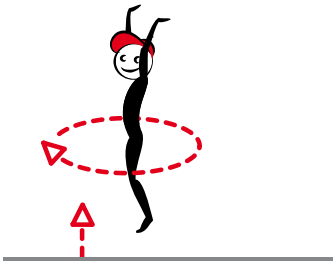
3. Czy potrafisz – biec (przebiec jakiś odcinek) z: 1) wysokim unoszeniem kolan 2) z uderzaniem piętami o pośladki 3) z klaśnięciami o uda wysoko unoszonych nóg 4) krokiem polki, krakowiaka itp.?

4. Czy potrafisz – przez 1 (2, 3) minutę wykonać szybki bieg w miejscu?

4a. Czy potrafisz to samo z klaśnięciami pod kolanami?

5. Czy potrafisz wykonać wyskok w górę: 1) z półobrotem 2) z pełnym obrotem 3) z podrzuceniem i chwytem woreczka (piłki)?

6. Czy potrafisz – stojąc w rozkroku o prostych nogach toczyć piłkę między nogami po „ósemce"?



6a. Czy potrafisz przesuwać jakiś przedmiot – woreczek, pudełko itp.

7. Czy potrafisz – w klęku podpartym, uginając ręce i wychylając się do przodu, dotknąć brodą leżącego z przodu woreczka (szarfy)?

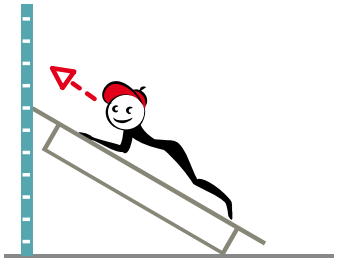
8. Czy potrafisz wykonać siad równoważny podparty?

8a. Czy potrafisz wykonać siad równoważny bez podparcia?

9. Czy potrafisz – w siadzie prostym z woreczkiem między stopami, podrzucić nogami woreczek i złapać go w ręce?

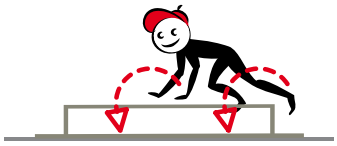
10. Czy potrafisz – przejść po belce odwróconej ławeczki z głową zadartą do góry (patrząc w sufit)?

11. Czy potrafisz – przejść po belce odwróconej ławeczki na czworakach?

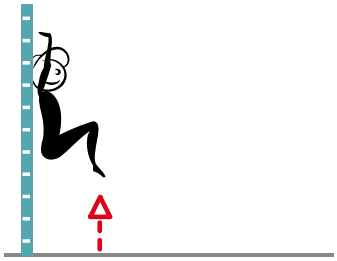


12. Czy potrafisz – w leżeniu przodem (na kocyku) na skraju ławeczki, podciągając się rękami, wykonać ślizg do końca ławki?

12a. ...to samo na skośnie ustawionej ławeczce przy drabinkach?



13. Czy potrafisz – wykonać 3 (5) sprężyste przeskoki zawrotne przez ławeczkę?



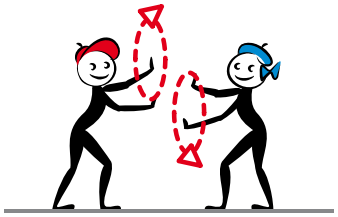
14. Czy potrafisz – w postawie tyłem do drabinek wykonać 3 (5) ugięcia nóg (uda do klatki piersiowej)?

15. Czy potrafisz – z 2–3 kroków rozbiegu wykonać przeskok rozkroczny przez: 1) piłkę lekarską 2) partnera w głębokim przysiadzie?

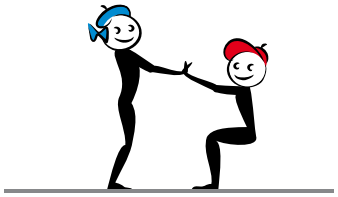
Zabawowo-zadaniowe formy ćwiczeń z partnerem

1. Wytrącanie z równowagi – w postawie „na baczność” z ramionami „w skrzydełka” – krok od siebie – próba wytrącania się z równowagi przez odpychanie się rękami i wykonywanie mylących uników.

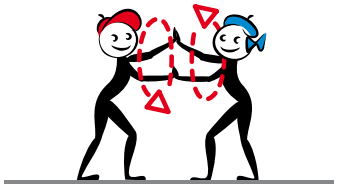
2. Mycie okna wystawowego – w swobodnej postawie – krok przed sobą – jedno z pary wykonuje obszerne ruchy jak przy myciu dużej szyby wystawowej, a druga osoba naśladuje ruchy mycia „z drugiej strony szyby”.



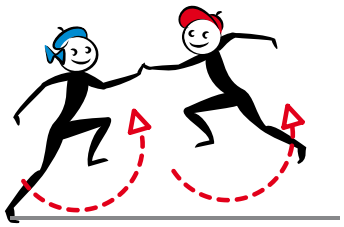
3. Wańka–wstańka – para w postawie przodem z chwytem za ręce (z lekkim odchyleniem do tyłu) i na zmianę raz jedno, a raz drugie z pary wykonuje przysiad.



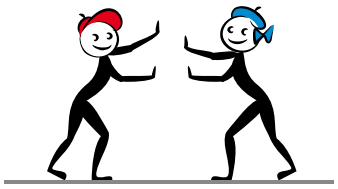
4. Młynek – z postawy przodem do siebie i z chwytem za ręce wykonywanie obrotów (lub serii obrotów) w prawo i w lewo.



5. Karuzela – z chwytem za ręce w ustawieniu twarzami w przeciwne strony, bieg w dowolnym kierunku z obrotami w prawo i w lewo.

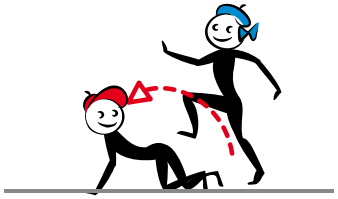


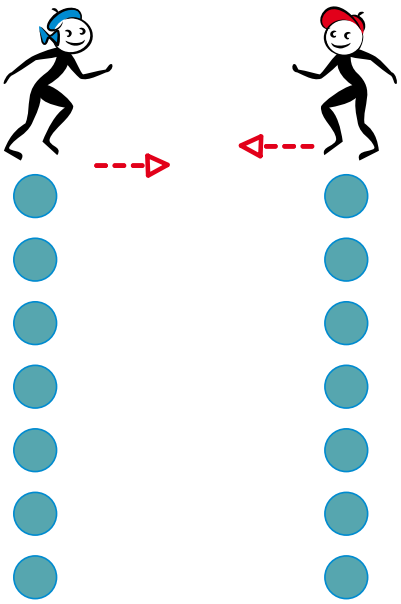
6. Naśladuj mnie – w swobodnej postawie 2 kroki przed sobą, jedno z pary wykonuje ruchy naśladujące sportowców, rzemieślników, zwierzęta itp., a partner stara się wykonywać te same ruchy.



7. Kto zwinniejszy? W postawie rozkrocznej obok siebie, na sygnał, na przemian przejście na czworakach „ósemką” pod nogami partnera. Zadanie to można uatrakcyjnić poprzez rywalizację kilku par.

8. Kto zwinniejszy? – wersja 2. Z klęku obok siebie, jedno z pary wykonuje przeskok ponad klęczącym partnerem (można z oparciem o jego biodra), a następnie przeczołguje się pod partnerem i klęka na swoim miejscu, zaś partner wykonuje przeskok i przeczołganie.



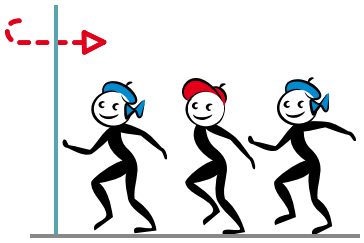


Wyścigi i tory przeszkód

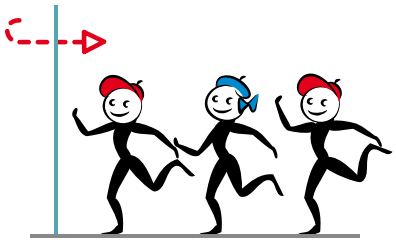
Wyścigi dobrze jest rozpoczynać od jednoczesnego zaangażowania całych zastępów, aby rozruszać wszystkich uczestników zajęć, a dopiero później przejść do wyścigów i sztafet wahadłowych (wykonywania zadań przez kolejnych ćwiczących).

Wyścigi zastępów

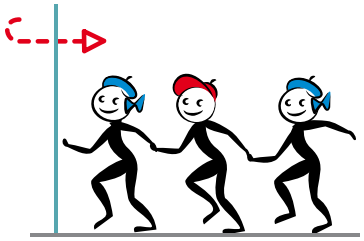
1. Zmiana szeregów – z ustawienia zastępów w dwóch szeregach po przeciwnych stronach sali (placu), na sygnał „zmiana miejsc" ocenia się, który szereg szybciej zmieni miejsce i ustawi się w przyjętej na wstępie pozycji; zaleca się różne pozycje wyjściowe w postawach, w przysiadach, leżeniach, a także różne formy biegu – przodem, bokiem, podskokami itp.



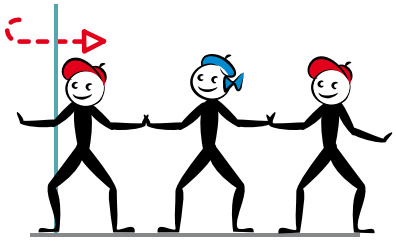
2. Obieganie całymi zastępami półmetka.



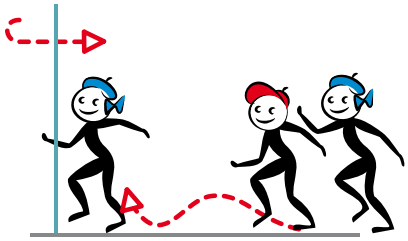
3. Bieg jak wyżej: 1) z wysokim unoszeniem kolan 2) uderzaniem piętami o pośladki 3) z klaśnięciami o wysoko unoszone kolana itp.



4. Obiegnięcie zastępami półmetka z trzymaniem się: 1) za ręce, 2) za linkę (skakankę).

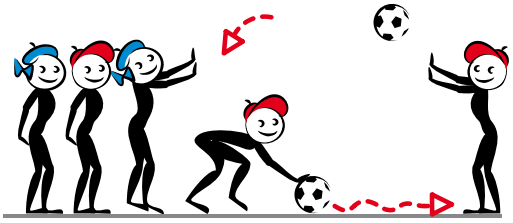


5. Obieganie zastępami półmetka z ustawienia bokiem, krokiem krakowiaka i to samo z trzymaniem się za ręce.



6. Bieg slalomem między współćwiczącymi – cały zastęp biegnie truchtem, a ostatni zaczyna wyprzedzać poprzedników.

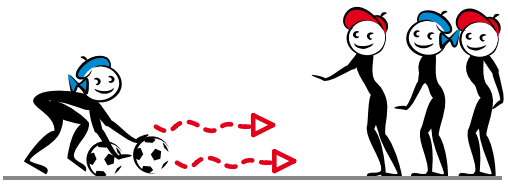
Wyścigi z piłką lekarską (koszykową itp.)



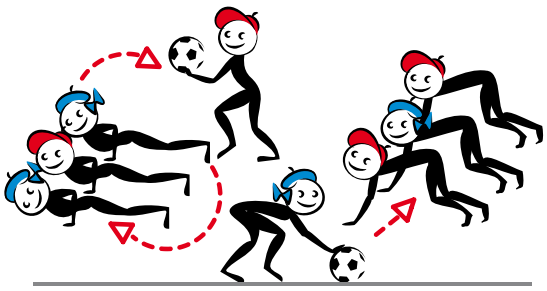
1. Z ustawienia w rzędach – toczenie piłki przodem (tyłem) z odrzucaniem (odtaczaniem) piłki od półmetka do kolejnego ćwiczącego.

2. Z ustawienia w rzędach – toczenie piłki głową na czworakach i odrzucanie (odtaczanie) piłki do kolejnego ćwiczącego.

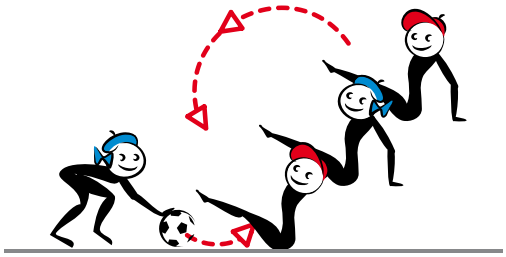
3. Z ustawienia w rzędach w rozkroku – toczenie piłki między nogami stojących przez ostatniego z rzędu i następnie podawanie piłki górą na tył zastępu.



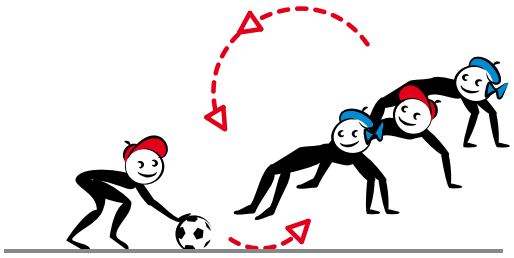
4. Wyścig z toczeniem rękami (a także nogami) dwóch piłek jednocześnie i odtoczenie piłek do kolejnego ćwiczącego.



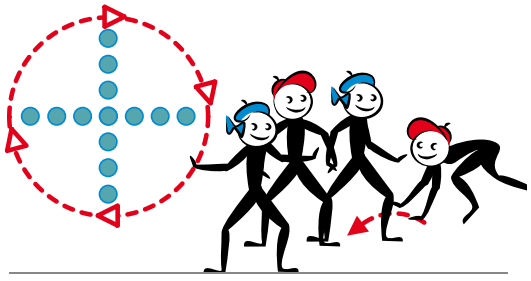
5. Toczenie piłek pod „mostem" – pod partnerami będącymi w podporze leżąc przodem; toczący piłkę pod partnerami unoszącymi biodra w górę kładzie się, a chwytający ją z drugiego końca obiega z piłką zastęp i wykonuje to co poprzednik.



6. Zasada wyścigu jak wyżej, ale z toczeniem piłki pod nogami siedzących w siadzie równoważnym podpartym.



7. Toczenie piłki pod „mostem" – ćwiczącymi unoszącymi biodra w górę w podporze tyłem.



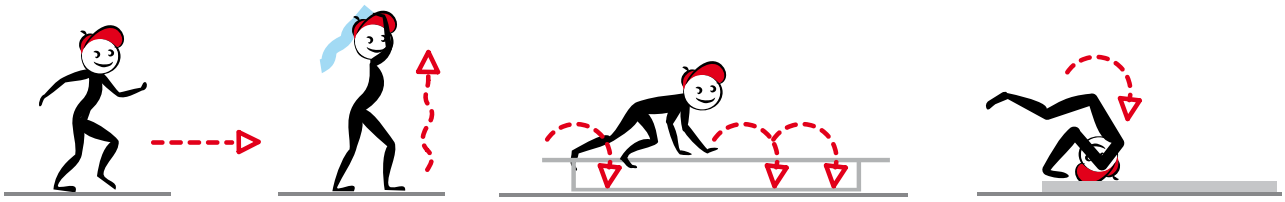
8. Wyścig gwiaździsty – ostatni z każdego rzędu obiega wszystkie zastępy, przechodzi na czworakach pod stojącymi w rozkroku macierzystego zastępu i stara się zdobyć piłkę leżącą w środku.

Równoległy tor przeszkód

Najprostszą i najpowszechniej stosowaną formą wyścigów z wykonywaniem zadań w układzie strumieniowym (jedno za drugim) są równoległe tory przeszkód – ustawione obok siebie z jednakowymi zadaniami, w których obok czasu bierze się także pod uwagę poprawność wykonania poszczególnych zadań. Za błędy lub niedokładności dolicza się umowne karne sekundy.

W podanym niżej przykładzie jest 6 zadań, ale początkowo można zacząć od mniejszej liczby, a przy tym dostosowanych do możliwości wykonawczych ćwiczących. Na przykład, gdy dzieci (lub jedno z dzieci) nie potrafią wykonać przewrotu w przód, to albo nie dajemy tego zadania, albo w miejsce przewrotu polecamy obiegnięcie materaca lub też przetoczenia się bokiem.

Przykładowy równoległy tor przeszkód:



start — przewleczenie szarfy — trzy przeskoki zwrotne przez ławeczkę — przewrót w przód

trzy przeskoki na skakance — przerzut i chwyt piłki — bieg do mety

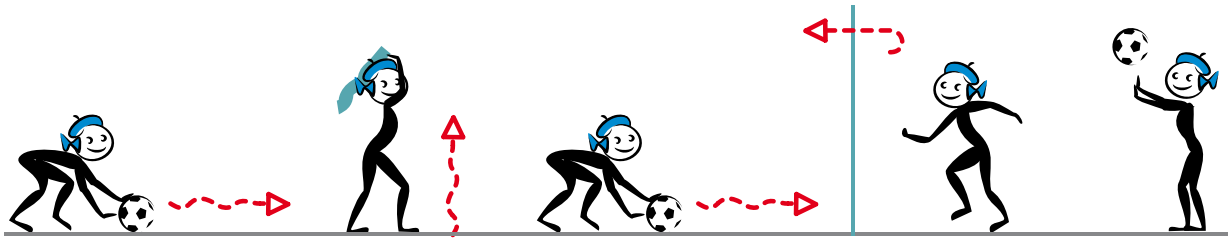
Wyścig (tor przeszkód) z narastaniem zadań

Poniżej prezentowany jest przykładowy zestaw zadań, które stopniowo się dokłada, co w końcowym efekcie prowadzi do stworzenia przez każdy zastęp atrakcyjnego toru przeszkód.

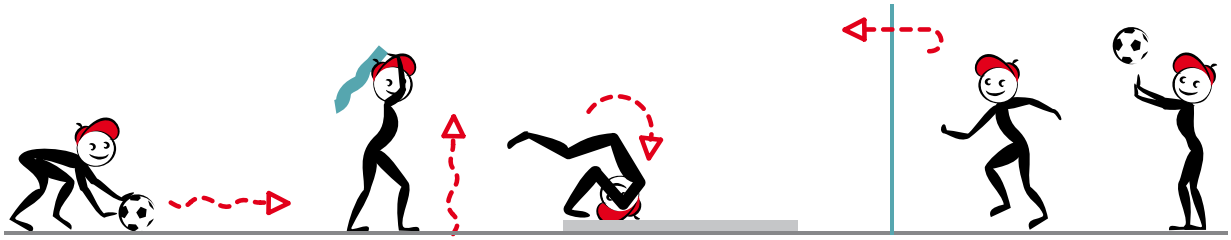
W tym przykładzie podano tylko cztery zadania, ale może być ich więcej. Najlepiej, gdy na jednych zajęciach nie proponuje się zbyt wielu ćwiczeń, a dopiero na kolejnych ich liczbę zwiększamy, po wdrożeniu się dzieci do poprzednich.

bieg do półmetka i z powrotem

toczenie piłki do półmetka i odtoczenie (rzut) do partnera i bieg na koniec zastępu



bieg + toczenie piłki + przewlekanie szarfy (po przetoczeniu przez nią piłki)



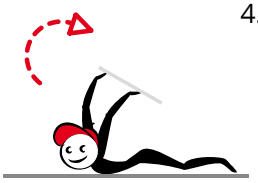
bieg + toczenie piłki + przewlekanie szarfy przewrót w przód

GIMNASTYKA KOREKCYJNA

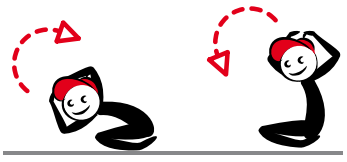
Przykłady zestawów ćwiczeń na określone wady postawy.

PLECY OKRĄGŁE

1. Bieg w miejscu z ramionami „w skrzydełka” i ze ściąganiem łopatek.

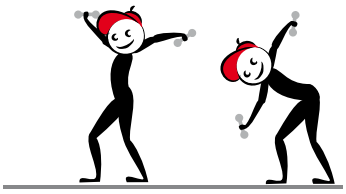


4. W leżeniu przodem z laską w szerokim chwycie – przenoszenie laski w tył z unoszeniem tułowia.



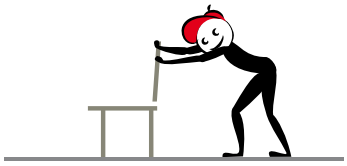
2. W leżeniu przodem z piłką na plecach między łokciami – skłony tułowia w tył.

5. W siadzie skrzyżnym z rękami na karku – skłony tułowia w przód i w tył.



3. Z siadu prostego o nogach ugiętych – unoszenie bioder do podporu tyłem.

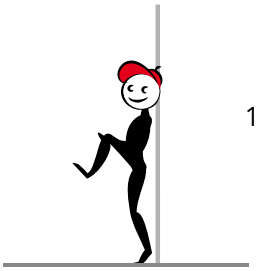
6. W rozkroku z ramionami w bok z ciężarkami – opady tułowia z unoszeniem ramion w bok.



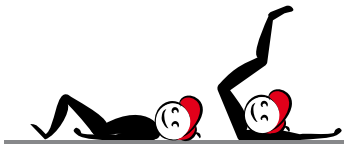
7. W postawie z rękami na oparciu krzesła (stołu, drabinek) opad tułowia z pogłębieniem.

8. W leżeniu przodem (1–2 m) przed ścianą – odbijanie piłki od ściany.

PLECY WKLĘSŁE

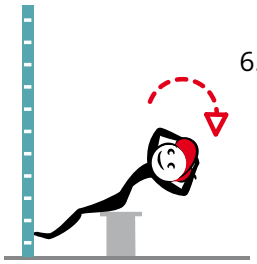


1. W postawie tyłem do ściany – przyciąganie kolana do klatki piersiowej.



5. W leżeniu tyłem o nogach ugiętych – unoszenie nóg do leżenia przewrotnego.

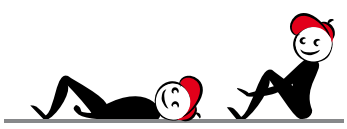
2. W klęku podpartym – przyciąganie kolana do czoła.



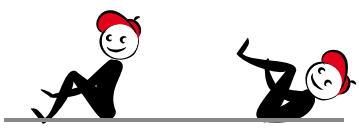
6. W siadzie na ławeczce, stopy zaczepione o szczebel drabinki, ramiona „w skrzydełka” – opad tułowia.

3. Z przysiadu podpartego – wyprost nóg do skłonu podpartego, tzw. „koci grzbiet”.

7. W siadzie prostym z piłką między stopami – podawanie piłki do rąk.

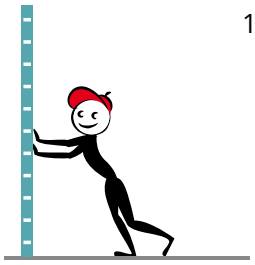


4. W leżeniu tyłem o nogach ugiętych – siady z dochwytem za podudzia.



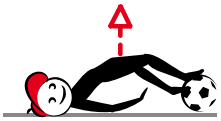
8. W siadzie skulonym, z dochwytem rękami za podudzia – „kołyska” na plecach.

PLECY OKRĄGŁO-WKLĘSŁE



1. W postawie przy drabinkach (ścianie) – „przepychanie” drabinek (ściany).

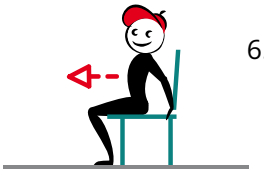
2. W klęku podpartym – uginanie rąk ze wznosem jednej nogi w tył.



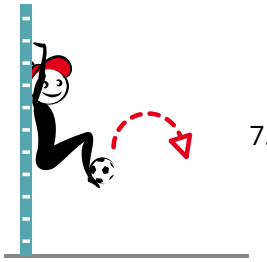
3. W leżeniu tyłem, stopy oparte na ławeczce (piłce lekarskiej) – unoszenie bioder.

4. W leżeniu przodem na „wałku” (np. z kocyka) z laską w szerokim chwycie – przenoszenie laski w tył.

5. W siadzie okrakiem na krześle z dochwytem za oparcie krzesła – uwypuklanie klatki piersiowej, z dociąganiem rąk.



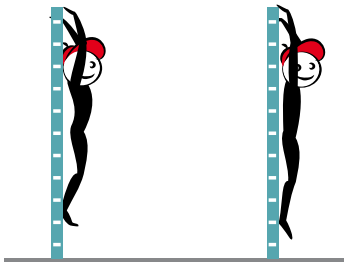
6. W siadzie na krześle z podparciem – uwypuklanie klatki piersiowej.



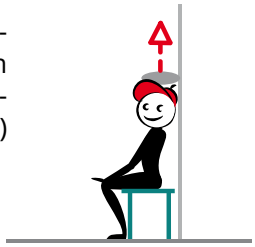
7. W postawie zwieszonej tyłem przy drabinkach – unoszenie stopami piłki.

8. W siadzie równoważnym – staczanie piłki po uniesionych nogach.

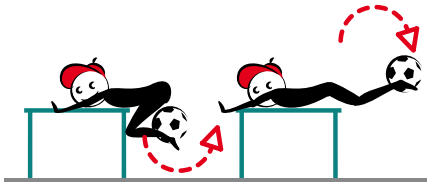
SKOLIOZA



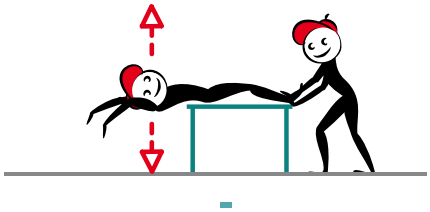
1. Zwis czynny (z napięciem mięśni) i bierny (z rozluźnieniem mięśni).



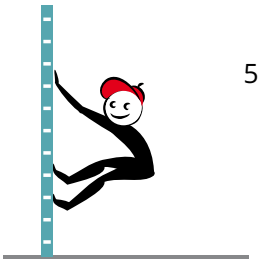
2. W siadzie na taborecie tyłem do ściany z woreczkiem (książką) na głowie – wypychanie woreczka (książki) w górę.



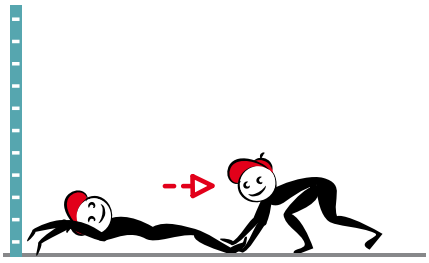
3. W leżeniu przodem na stole, z dochwytem za brzegi stołu – unoszenie nóg (podobnie z piłką między stopami).



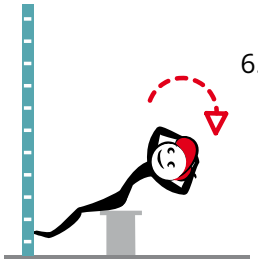
4. Z leżenia przodem na stole (tułów poza stołem), z przytrzymywaniem nóg przez partnera – opady i unoszenia tułowia.



5. W postawie zwieszonej w rozkroku na drabinkach – opady tułowia z wypchnięciem bioder w tył.



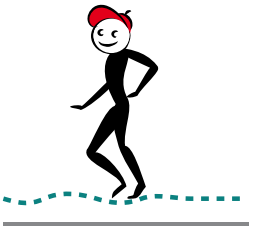
7. W leżeniu z dochwytem za szczebel drabinek – odciąganie w tył przez partnera trzymającego za kostki nóg.



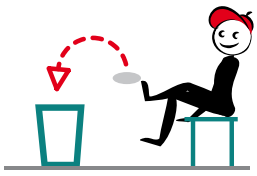
6. W siadzie na ławeczce ze stopami pod szczeblem drabinek, ramiona „w skrzydełka” – opady tułowia w tył.

8. Ślizgi na kocyku w siadzie klęcznym.

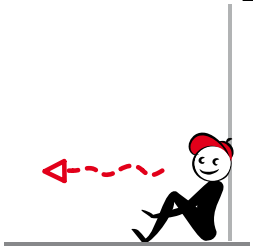
PŁASKOSTOPIE



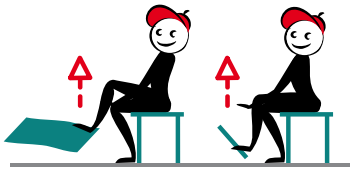
1. Marsz po lince, skakance lub specjalnym gumowym chodniczku.



5. W siadzie na taborecie (ławeczce) – rzuty woreczkiem do celu (kosza).



2. „Dżdżownica” w siadzie tyłem do ściany – ruchy pełzające stopami.



6. W siadzie jak wyżej – podnoszenie palcami stóp różnych przedmiotów – gazet, ołówków, kamyków itp.

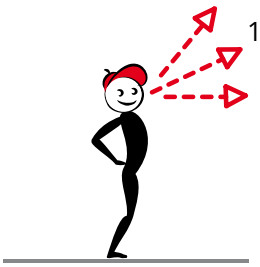
3. W siadzie na taborecie (ławeczce) – zwijanie stopami kocyka (gazety).

7. Wspięcia na palcach na skraju progu (blacie odwróconego taboretu, ławeczki).

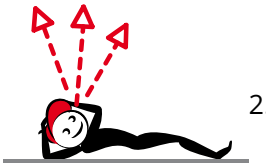
4. W leżeniu tyłem nogami do ściany (drabinek) – toczenie piłki po ścianie (drabinkach).

8. W siadzie na taborecie (ławeczce) – rysowanie palcami stóp figur; to samo po papierze z pisakiem między palcami.

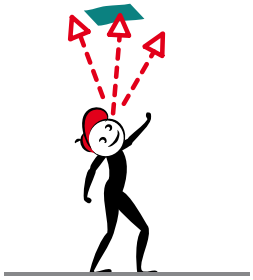
ĆWICZENIA ODDECHOWE



1. W postawie – głębokie wdechy i wydechy.



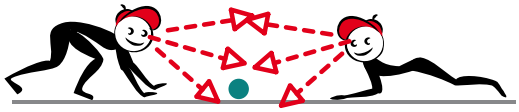
2. W leżeniu tyłem – głębokie wdechy i wydechy.



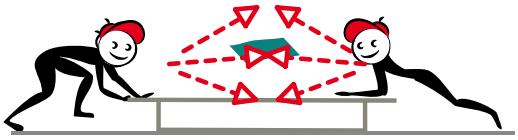
3. W postawie – podmuchami utrzymywanie w powietrzu piórka lub wacika.

4. Nadmuchiwanie balonika.

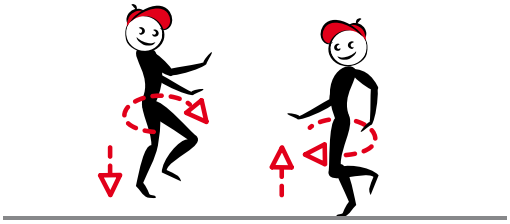
5. Zdmuchiwanie świeczki z odpowiedniej odległości.



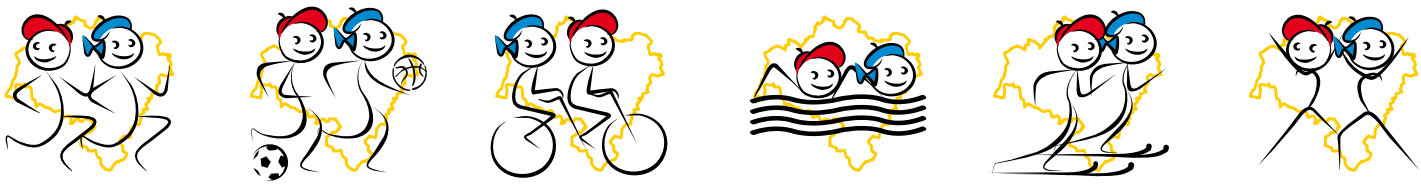
6. „Dmuchany ping–pong” w leżeniu przodem lub w siadzie klęcznym.



7. Przedmuchiwanie kartki papieru po podłodze lub ławeczce gimnastycznej.



8. Zabawy z tańcem i ze śpiewem.



Zachęcamy do stworzenia indywidualnej Karty rozwoju i sprawności fizycznej ucznia. Pomoże ona na pewno Państwu w ocenie rozwoju dziecka i pozwoli na zaobserwowanie zmian przez trzy lata trwania programu. Będzie też na pewno cennym dokumentem dla nauczyciela wychowania fizycznego, który od IV klasy uczyć będzie Waszych podopiecznych.

KARTA ROZWOJU i SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ UCZNIA (wzór)

Nazwisko i imię

Data urodzenia

Szkoła

Rozwój fizyczny

Pomiary antropometryczne	Klasa I		Klasa II		Klasa III	
	IX	VI	IX	VI	IX	VI
Wysokość ciała [cm]						
Masa ciała [kg]						
Uwagi dotyczące BMI						

OCENA POSTAWY CIAŁA

Charakterystyka postawy	Klasa I	Klasa II	Klasa III
Postawa prawidłowa (zaznaczyć „x" – TAK)			
Postawa wadliwa: 1) kifoza piersiowa –garbienie się 2) lordoza lędźwiowa 3) odstające łopatki 4) skolioza – skrzywienie boczne 5) płaskostopie – I, II, III stopnia 6) ustawienie pięt – koślawe 7) ustawienie kolan a) koślawe b) szpotawe 8) inne: - linia barków, bioder - ustawienie głowy			

Uwagi i zalecenia:

PROPOZYCJE ZABAW, GIER I ĆWICZEŃ NA PRZERWY ŚRÓDLEKCYJNE I MIĘDZYLEKCYJNE

Dr Marek Lewandowski

W nowej Podstawie Programowej napisano, że najważniejszym celem kształcenia w szkole podstawowej jest dbałość o integralny rozwój biologiczny, poznawczy, emocjonalny, społeczny i moralny ucznia.[1] Szkoła ma być więc miejscem, w którym pracujący w niej nauczyciele wspierają wszechstronny rozwój uczniów. Jest to szczególnie istotne na etapie kształcenia zintegrowanego, gdyż jego efekty niejednokrotnie decydują o dalszych osiągnięciach edukacyjnych dziecka. Wśród licznych zadań szkoły w zakresie edukacji wczesnoszkolnej opisanych w Podstawie Programowej zwrócono również uwagę na konieczność zapewnienia prawidłowej organizacji zabawy, nauki i odpoczynku.[2] Organizując proces dydaktyczny nauczyciel musi pamiętać nie tylko o tym, żeby dostosować zajęcia do intelektualnych potrzeb i oczekiwań rozwojowych dzieci, ale również tak je organizować, aby rozwijały u dziecka nawyki i zachowania adekwatne do poznawanych wartości, takich jak: bezpieczeństwo własne i grupy, sprawność fizyczna, zaradność, samodzielność, odpowiedzialność i poczucie obowiązku.[3] Chcąc więc efektywnie realizować opisane w Podstawie Programowej cele i zadania na poziomie edukacji wczesnoszkolnej nauczyciel powinien zwrócić uwagę na właściwą organizację przestrzeni edukacyjnej, a także pamiętać o znaczeniu i miejscu zabawy w kształceniu i wychowywaniu dziecka. Właściwe proporcje pomiędzy nauką i zabawą oraz umiejętne wykorzystanie tej drugiej w procesie dydaktycznym (nauczanie i uczenie się) i wychowawczym (nabywanie kompetencji społecznych i emocjonalnych) jest podstawą prawidłowego rozwoju poznawczego, społecznego, emocjonalnego i fizycznego dziecka. Na poziomie kształcenia zintegrowanego nauczyciel może regulować czas nauki, dostosowując go do aktualnych możliwości psychofizycznych dzieci poprzez wprowadzanie przerw śródlekcyjnych, międzylekcyjnych oraz skracając czas trwania samej lekcji. Należy pamiętać, że potrzeby rozwojowe dziecka (fizyczne, emocjonalne, społeczne i poznawcze), realizować można również w trakcie trwania przerw międzylekcyjnych i śródlekcyjnych. Różnica pomiędzy przerwą śródlekcyjną i międzylekcyjną dotyczy nie tylko czasu trwania, ale również zadań, które mogą realizować w edukacji szkolnej dziecka. Przeważnie przerwa międzylekcyjna jest czasem wolnym dziecka, który pod nadzorem nauczyciela uczeń zagospodarowuje zgodnie ze swoimi potrzebami: spożywa posiłek, załatwia potrzeby fizjologiczne lub bawi się wchodząc w różnego rodzaju interakcje z rówieśnikami. Nauczyciel realizując określony program nauczania może nadać przerwom międzylekcyjnym zróżnicowany charakter, realizując ustalone w programie nauczania zadania. Te pierwsze powinna trwać od 30 sekund do 3 minut, a drugie nie krócej niż 10 minut. Ważne, aby czas przerwy był spędzany aktywnie i w grupie, przyczyniając się do pogłębiania więzów społecznych i emocjonalnych. W tabeli 1 przedstawiam zadania, które mogą być realizowane w czasie przerw śródlekcyjnych i międzylekcyjnych.

Tabela 1. Rodzaje przerw i zadania, które można w ich trakcie realizować.

Zadania	Przerwa	
	międzylekcyjna	śródlekcyjna
Zdrowotne	•	•
Rekreacyjne	•	•
Społeczne	•	
Poznawcze	•	•

Zebrany poniżej materiał został podzielony na trzy części. W pierwszej przedstawiam propozycje zabaw i ćwiczeń śródlekcyjnych. W drugiej propozycje zabaw i gier na przerwy międzylekcyjne realizowane w klasie bądź na korytarzu szkolnym, albo na terenie przyszkolnym. Na końcu umieściłem opis zabaw, gier i ćwiczeń, które można realizować w czasie przerwy międzylekcyjnej wyłącznie w terenie otwartym, poza budynkiem szkolnym.

ZABAWY I GRY NA PRZERWĘ ŚRÓDLEKCYJNĄ

Długotrwała praca umysłowa i towarzysząca jej mała aktywność ruchowa powodują, zwłaszcza u uczniów klas młodszych, objawy znużenia. Niedotlenienie, zmęczenie receptorów i analizatorów, a także mięśni utrudnia dziecku koncentrację na zadaniach lekcji i obniża jego zdolność do efektywnego uczenia się. Doskonałym sposobem przeciwdziałania tym negatywnym zjawiskom jest stosowanie podczas lekcji przerw przeznaczonych na ćwiczenia ruchowe. Chwilowe skierowanie uwagi ucznia na inne zadania umożliwia mu nie tylko wypoczynek umysłowy i fizyczny, ale podnosi również jego zdolność do uczenia się. Przerwa śródlekcyjna powinna dać uczniowi szybkie rozluźnienie psychiczne oraz pobudzić układ krwionośno-oddechowy i narząd ruchu. Dzięki temu dochodzi do lepszego ukrwienie mięśni posturalnych, ich rozciągnięcia, a także dotlenienia całego organizmu.

[1] Dziennik Ustaw Rzeczypospolitej Polskiej, Warszawa, dnia 24 lutego 2017 r., Poz. 356. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 lutego 2017 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym, kształcenia ogólnego dla branżowej szkoły I stopnia, kształcenia ogólnego dla szkoły specjalnej przysposabiającej do pracy oraz kształcenia ogólnego dla szkoły policealnej, załącznik 2, s. 11.

[2] Ibidem, s. 16.

[3] Ibidem, s. 17.

Prowadząc przerwy śródlekcyjne najlepiej przyjąć, przy doborze zabaw i ćwiczeń, taki który uwzględnia schemat: rozluźnienie, rozciągnięcie, koncentracja. Przedstawione poniżej 4 zestawy zabaw i ćwiczeń śródlekcyjnych zawierają po 3 propozycje, na podstawie których można budować różnorodne kombinacje, tworząc nowe zestawy. W trakcie przerwy śródlekcyjnej należy przewietrzyć klasę.

■ **Zestaw I**

GALARETKA

Wiek – bez ograniczeń
Miejsce – klasa lekcyjna
Przybory – zbędne
Przyrządy – zbędne
Liczba uczestników – dowolna
Opis zabawy – uczniowie ustawiają się w przejściach pomiędzy ławkami, tak, aby każdy miał miejsce dla siebie i żadną częścią ciała nie dotykał sprzętów szkolnych, ścian lub pozostałych uczniów. Następnie stają w lekkim rozkroku z luźno spuszczonymi ramionami w dół. Na hasło „galaretka", stojąc w miejscu, starają się potrząsać równocześnie wszystkimi częściami swojego ciała, głośno wymawiając słowo „galaretka". Ruch trwa tylko wtedy, gdy wypowiadane jest przez ucznia słowo „galaretka". Zabawę powtarzamy 3–4 razy.
Uwagi – uczniowie mogą dzielić wypowiadane słowo na sylaby: ga-la-ret-ka, wykonując ruch z krótkimi przerwami pomiędzy poszczególnymi sylabami.

STRUŚ

Wiek – bez ograniczeń
Miejsce – klasa lekcyjna
Przybory – zbędne
Przyrządy – zbędne
Liczba uczestników – dowolna
Opis zabawy – uczniowie ustawiają się w przejściach pomiędzy ławkami tak, aby każdy miał miejsce dla siebie i żadną częścią ciała nie dotykał sprzętów szkolnych, ścian lub innych uczniów. Na hasło „struś" stają na palcach prawej nogi równocześnie wyciągając lewą rękę maksymalnie w górę, a dłonią zgiętą dłoniowo naśladują palcami ruchy ptasiego dziobu (otwieranie i zamykanie – ruchy wyprostowanych palców i kciuka). W tym samym czasie lewa noga jest uniesiona i zgięta w stawie kolanowym, a prawa ręka zgięta w łokciu cofnięta maksymalnie do tyłu (tak jak przy biegu – wewnętrzna część przedramienia przy przegubie powinna dotykać tułowia). Po dwóch – trzech klapnięciach „dziobem" następuje zmiana kończyn (stajemy na lewej nodze, wyciągamy prawą dłoń w górę itd.). Ruch powtarzamy 4–6 razy.
Uwagi – zwracamy uwagę, aby w czasie ćwiczenia uczniowie nie załamywali się w biodrach i starali się wyprężyć tułów, kończyny (tę, na której stoją i ramię wyciągnięte w górę) i szyję. Uczniowie klas młodszych mogą na początku wykonywać zadanie bez wspięcia na palce (mogą mieć problemy z utrzymaniem równowagi).

MOJA TWARZ

Wiek – bez ograniczeń
Miejsce – klasa lekcyjna
Przybory – zbędne
Przyrządy – zbędne
Liczba uczestników – dowolna
Opis zabawy – uczniowie ustawiają się w przejściach pomiędzy ławkami tak, aby każdy miał miejsce dla siebie i żadną częścią ciała nie dotykał sprzętów szkolnych, ścian lub pozostałych uczniów. Stają w lekkim rozkroku, zamykają oczy i czubki palców obydwu dłoni przykładają do części czołowej twarzoczaszki. Następnie wolnym ruchem w dół przesuwają palce, opuszkami dotykając przez cały czas twarzy. Gdy palce zsuną się na brodę, przenoszą je ponownie na czoło. Zabawę powtarzamy 3–4 razy.
Uwagi – ważne jest, aby w czasie zabawy była zachowana idealna cisza.

■ **Zestaw II**

MARIONETKA

Wiek – bez ograniczeń
Miejsce – klasa lekcyjna
Przybory – zbędne
Przyrządy – zbędne
Liczba uczestników – dowolna
Opis zabawy – uczniowie ustawiają się w przejściach pomiędzy ławkami tak, aby każdy miał miejsce dla siebie i żadną częścią ciała nie dotykał sprzętów szkolnych, ścian lub pozostałych uczniów. Następnie stają w lekkim rozkroku z luźno spuszczonymi ramionami w dół. Ruch rozpoczyna się od głowy, następnie przechodzi na kończyny górne od dłoni do ramion, dalej wzdłuż tułowia kierują się w stronę kończyn dolnych od stóp do bioder. W czasie ćwiczenia staramy się poruszać wyłącznie wybranymi partiami ciała (stawów), pozostawiając pozostałe w bezruchu. Opis poszczególnych ćwiczeń:

- głową wykonujemy skłony w prawo – w lewo x 2, a później w przód i w tył (x 2),
- następnie rozpoczynamy energiczne ruchy dłońmi – zamykanie i otwieranie (x 4),
- dalej ruch przenosi się na stawy nadgarstków – wykonujemy zgięcie dłoniowe i grzbietowe, a później ruchy dłoni w lewo i prawo (x 4),
- później unosimy ramiona w bok (równolegle do podłoża), a przedramiona zwisają w dół i wykonują ruchy przypominające pracę wycieraczek (x 4),
- kolejny ruch wykonujemy ramionami, unosząc je w górę i opuszczając w dół w płaszczyźnie czołowej (x 4),
- później pracują barki, unoszą się w górę i opa-

dają (ręce zwisają bezwładnie wzdłuż tułowia),
- unosimy lewą stopę stojąc na nodze prawej i wykonujemy ruchy stopą: obciągamy palce stopy, a następnie zginamy grzbietowo (x 4), to samo ćwiczenie wykonujemy drugą kończyną,
- ponownie stoimy na prawej nodze, a lewą wykonujemy energiczne zgięcia i wyprosty w stawie kolanowym (x 4), to samo ćwiczenie wykonujemy drugą kończyną,
- na końcu wykonujemy skłon z dotknięciem podłoża dłońmi, a następnie wyprost ze wznosem ramion w górę i z lekkim odchyleniem tułowia do tyłu.

Uwagi – ważne jest, aby w czasie zabawy, ze względu bezpieczeństwa ćwiczących były zachowane pomiędzy nimi odpowiednie odstępy.

KULTURYSTA

Wiek – bez ograniczeń
Miejsce – klasa lekcyjna
Przybory – zbędne
Przyrządy – zbędne
L**iczba uczestników** – dowolna
Opis zabawy – uczniowie ustawiają się w przejściach pomiędzy ławkami tak, aby każdy miał miejsce dla siebie i żadną częścią ciała nie dotykał sprzętów szkolnych, ścian lub pozostałych uczniów. Stają w lekkim rozkroku z luźno spuszczonymi ramionami w dół. Następnie starają się napiąć przez 2 sekundy (odliczamy 121, 122):
- wszystkie mięśnie prawej ręki, a później lewej ręki (dłoń, przedramię, ramię),
- wszystkie mięśnie prawej nogi, a później lewej nogi,
- mięśnie brzucha i pośladków,
- na końcu równocześnie napinamy wszystkie mięśnie przez 2 sekundy – czynność powtarzamy 2–4 razy.

Uwagi – ważne jest, aby w czasie zabawy była zachowana idealna cisza.

DŹWIĘKI MOJEGO CIAŁA

Wiek – bez ograniczeń
Miejsce – klasa lekcyjna
Przybory – zbędne
Przyrządy – zbędne
Liczba uczestników – dowolna
Opis zabawy – uczniowie siedzą w swoich ławkach tak, aby każdy miał miejsce dla siebie i żadną częścią ciała nie dotykał swojego sąsiada(dki). Lekko pochylamy głowę, łokcie opieramy na blacie, a kciukami dłoni zatykamy uszy, zaś palce dłoni opieramy na czole. Następnie wsłuchujemy się w dźwięki, jakie dochodzą z naszego ciała:
- staramy się usłyszeć szum krwi płynącej w naszych żyłach i tętnicach,
- wsłuchujemy się w rytm i tempo pracy serca,
- przełykamy ślinę, ziewamy, chrząkamy itp.,
- nabieramy powietrze nosem, a potem ustami z różną szybkością, a następnie powoli lub szybko je wydmuchujemy.

Uwagi – w czasie zabawy powinna być zachowana idealna cisza.

■ Zestaw III

KANGUREK

Wiek – bez ograniczeń
Miejsce – klasa lekcyjna
Przybory – zbędne
Przyrządy – zbędne
Liczba uczestników – dowolna
Opis zabawy – uczniowie ustawiają się w przejściach pomiędzy ławkami, tak, aby każdy miał miejsce dla siebie i żadną częścią ciała nie dotykał swojego sąsiada(dki). Następnie wykonują półprzysiad lub przysiad, z którego przechodzą do wyskoku z ruchem ramion w górę w przód. Skoki „kangura" wykonujemy w miejscu, powtarzając je 3–6 razy.

Uwagi – ważne jest, aby w czasie wyskoków i lądowań nie przesuwać się w przód lub tył.

SŁONECZNIK

Wiek – bez ograniczeń
Miejsce – klasa lekcyjna
Przybory – zbędne
Przyrządy – zbędne
Liczba uczestników – dowolna
Opis zabawy – uczniowie ustawiają się w przejściach pomiędzy ławkami tak, aby każdy miał miejsce dla siebie i żadną częścią ciała nie dotykał swojego sąsiada(dki) lub ławki. Następnie wszyscy wykonują przysiad skulony i zamieniają się w nasienie słonecznika. Od tego momentu rozpoczyna się powolny wzrost „słonecznika". Ruchy powinny być wykonywane powoli, ale płynnie – ruch musi być ciągły. Na początku ruch dotyczy wyłącznie kończyn dolnych, a po ich wyprostowaniu przenosi się na tułów, a gdy ten jest już wyprostowany, wzrost rozpoczynają ręce, które złączone w części nadgarstkowej dążą do pełnego wyprostu, a gdy się już w pełni wyprostują, palce dłoni rozchylają się tworząc kwiat słonecznika (głowa miedzy ramionami). „Słonecznik" stoi mocno wyprostowany przez 2–4 sekundy, a następnie powoli zaczyna się kołysać na wietrze w prawo i w lewo oraz w tył i w przód. Zabawę można powtórzyć 2–3 razy.

Uwagi – ważne jest, aby po pełnym wyproście i wyciągnięciu rąk w górę dziecko stało wyprężone.

OBRAZ

Wiek – bez ograniczeń
Miejsce – klasa lekcyjna
Przybory – zbędne
Przyrządy – zbędne
Liczba uczestników – dowolna
Opis zabawy – uczniowie siadają w ławkach

(na krzesłach) pośladkami na krawędzi siedziska, podpierają się z tyłu rękami tak, aby dłonie wspierały się o siedzisko (jeżeli jest to krzesło, to należy je uchwycić dłońmi za jego boczne zewnętrzne krawędzie). Ramiona powinny być wyprostowane w stawach łokciowych, a nogi wyprostowane i skrzyżowane na wysokości stawów skokowych. Przyjęta pozycja powinna być stabilna i wygodna. Uczestników zabawy informujemy, że pędzel znajduje się na czubku nosa, woda umieszczona jest na prawym ramieniu, a farby (akwarele) na lewym. Płótno, na którym ma powstać obraz „umieszczone" jest przed twarzą. Wszyscy uczestnicy zabawy zamykają oczy, a ich zadaniem jest namalowanie obrazu, na którym znaleźć się ma brązowy dzban, stojący na białym obrusie. W dzbanie umieszczone są 3 kwiaty. Jeden z nich ma płatki koloru czerwonego, drugi żółtego, a trzeci niebieskiego. Ruchy wykonywane głową w czasie moczenia pędzla, nabierania farby i malowania muszą być bardzo wolne i płynne, a w czasie malowania należy sobie wyobrażać kolory poszczególnych rzeczy znajdujących się na obrazie. Po „namalowaniu" obrazu podpisujemy go czarnym kolorem w lewym dolnym rogu. Kto skończy, siada wygodnie w ławce, otwiera oczy i cicho czeka, aż wszyscy skończą malować swój obraz.

Uwagi – ważne jest, aby w czasie „malowania" i po jego zakończeniu była idealna cisza.

■ **Zestaw IV**

SPRINT

Wiek – bez ograniczeń
Miejsce – klasa lekcyjna
Przybory – zbędne
Przyrządy – zbędne
Liczba uczestników – dowolna
Opis zabawy – uczniowie ustawiają się w przejściach pomiędzy ławkami tak, aby każdy miał miejsce dla siebie i żadną częścią ciała nie dotykał swojego sąsiada(dki). Następnie na sygnał wykonują jak najszybciej bieg w miejscu, unosząc wysoko kolana i pracując równocześnie ramionami zgiętymi w stawach łokciowych tak, jak w czasie sprintu. Bieg trwa 3–6 sekund i potarzamy go 2–3 razy.

Uwagi – ważne jest, aby w czasie biegu nie przesuwać się w przód lub w tył.

CIĘŻAROWIEC

Wiek – bez ograniczeń
Miejsce – klasa lekcyjna
Przybory – zbędne
Przyrządy – zbędne
Liczba uczestników – dowolna
Opis zabawy – uczniowie ustawiają się w przejściach pomiędzy ławkami, tak, aby każdy miał miejsce dla siebie i żadną częścią ciała nie dotykał swojego sąsiada(dki). Za chwilę każdy z uczestników zamieni się w ciężarowca, którego zadaniem będzie podniesienie bardzo ciężkiej sztangi – techniką rwanie. Każdy wykonuje półprzysiad ze skłonem w przód i chwyta gryf leżącej przed nim(nią) sztangi. Następnie szybkim ruchem „zarzuca sztangę" na klatkę piersiową, wykonując skłon równocześnie ruch w górę, a po uniesieniu ciężaru nad głowę schodzi do przysiadu. Od tego momentu następuje ruch wyprostny w kończynach dolnych i wyniesienie ciężaru do góry. W czasie wykonywania podrzutu napinamy poszczególne partie mięśniowe biorące udział w ruchu, a po osiągnięciu pełnego wyprostu z uniesionymi ramionami w górę napinamy całą muskulaturę na dwie sekundy (odliczamy cicho 121, 122) i odrzucamy sztangę. Podnoszenie powtarzamy 2 razy.

Uwagi – ważne jest, aby w czasie wyskoków lądować w miejscu odbicia.

COFNIĘTY FILM

Wiek – bez ograniczeń
Miejsce – klasa lekcyjna
Przybory – zbędne
Przyrządy – zbędne
Liczba uczestników – dowolna
Opis zabawy – uczniowie wstają z ławek i ustawiają się w przejściach pomiędzy ławkami tak, aby każdy miał miejsce dla siebie i żadną częścią ciała nie dotykał swojego sąsiada(dki). Starają się zapamiętać kolejność wszystkich ruchów, które wykonali przy wstawaniu i zajmowaniu pozycji stojącej. Następnie w zwolnionym tempie wykonują ruchy w odwrotnej kolejności, wracając do pozycji siedzącej w ławce. Zabawę powtarzamy 2–4 razy.

Uwagi – w czasie zabawy powinna być zachowana idealna cisza.

PRZERWA MIĘDZYLEKCYJNA REALIZOWANA W KLASIE, NA KORYTARZU SZKOLNYM LUB TERENIE PRZYSZKOLNYM – PROPOZYCJE ZABAW, GIER I ĆWICZEŃ

Przerwa międzylekcyjna powinna umożliwić uczniowi krótki odpoczynek po pracy umysłowej. Ze względu na jej usytuowanie w procesie dydaktycznym należy ją traktować jako element przygotowujący do utrwalania właściwych zachowań społecznych i rekreacyjnych ucznia (zasada: po pracy umysłowej najlepszą formą wypoczynku jest aktywność fizyczna i odwrotnie). Czas trwania przerwy oraz miejsce, w którym przebiega determinują wybór zabaw i gier, z których możemy korzystać. Prowadzone przez nauczyciela w czasie przerw zabawy, gry i ćwiczenia powinny być przede wszystkim bezpieczne dla uczestników, oparte o proste przepisy lub fabułę i bazujące na naturalnych formach ruchu (ogólnodostępne). W przedstawionych propozycjach celowo pominąłem zabawy z pościgiem i rzutno-chwytne, które

należą do najbardziej lubianych przez uczniów, ale są stosunkowo niebezpieczne do prowadzenia na korytarzach szkolnych w czasie przerw międzylekcyjnych. Przedstawione poniżej zabawy i gry należy traktować jako propozycje dla nauczyciela, które można modyfikować, dostosowując je do możliwości dzieci i warunków w jakich przebiega kształcenie oraz zadań, które chce realizować nauczyciel. Nie wolno również zapominać o wieku uczniów, zainteresowaniach, stanie zdrowia oraz poziomie ich sprawności motorycznej.

PIŁKA NOŻNA DMUCHANA

Wiek – bez ograniczeń
Miejsce – klasa, świetlica
Przybory – piłeczka pingpongowa, dwa zeszyty formatu A4, 16–32-kartkowe lub książki o podobnym formacie i grubości
Przyrządy – ławka szkolna lub stół, 10 krzeseł
Liczba uczestników – 2 zespoły po 5 osób

Opis gry – na obydwu bokach ławki kładziemy centralnie dwie bramki (zeszyty), tak aby dłuższy bok zeszytu pokrywał się z krawędzią końcową ławki. Następnie dzielimy pole gry na dwie równe części i wyznaczamy środek boiska, na którym ustawiamy piłeczkę. Dokoła stołu zajmują miejsca zawodnicy obu zespołów, siedząc na krzesłach:

Wersja 1 – każdy zespół siada dookoła swojej połowy – jeden z graczy na linii bramki, a dwóch po prawej i lewej stronie bramkarza (każdy zespół zajmuje miejsce na swojej połowie boiska).

AABB
A B
AABB

Wersja 2 – bramkarze siadają na końcach stołu, po ich lewej i prawej stronie siadają obrońcy, obok nich siadają napastnicy zespołu przeciwnego i tak samo po drugiej stronie boiska itd.

ABAB
A B
ABAB

Wersja 3 – bramkarze siadają na końcach stołu, po ich lewej stronie siada obrońca, a po prawej stronie napastnik drużyny przeciwnej itd.

ABAB
A B
BABA

Wszyscy grający trzymają dłonie przed sobą tak, że zwrócone są częścią grzbietową w kierunku boiska i dotykają się palcami środkowymi, a małe palce dłoni opierają się o krawędź zewnętrzną stołu – dłonie tworzą bandę. W czasie gry każdy zawodnik trzyma łokcie przyciśnięte do tułowia. Nie można dłońmi lub palcami odpychać piłeczki. Na sygnał „gra" zawodnicy usiłują dmuchaniem kierować piłeczkę pingpongową, tak aby znalazła się na zeszycie zespołu przeciwnego. Po zdobyciu bramki grę rozpoczynamy od środka. Za każdym razem, gdy piłka opuści stół gra wznawiana jest od środka. Grę toczy się na czas (np. 2x15 sekund) lub do ustalonej liczby bramek (np. do 2).

Uwagi – wersja i czas gry oraz liczba uczestników warunkowane są wiekiem uczestników i wielkością stołu (ławki).

KARCIANY WYŚCIG

Wiek – bez ograniczeń
Miejsce – klasa, świetlica
Przybory – talia kart
Przyrządy –10 krzeseł
Liczba uczestników – 10 grających i jeden sędzia

Opis zabawy – uczestnicy siadają na 10 krzesłach ustawionych w kręgu twarzami do środka. Krzesła ustawione są w odległości 30–40 cm od siebie. Sędzia, stojący na środku, po przetasowaniu kart rozdaje wszystkim uczestnikom po jednej. Każdy po otrzymaniu karty zapamiętuje, jaki kolor dostał (pik, karo, trefl czy kier), a następnie oddaje kartę prowadzącemu zabawę. Talia zostaje jeszcze raz przetasowana przez prowadzącego zabawę, który po tym zaczyna wyciągać po kolei karty i głośno informuje wszystkich, jaki kolor wyciągnął (pik, karo, trefl czy kier). Osoba, której kolor został wymieniony, przenosi się o jedno miejsce w lewo (zgodnie z ruchem wskazówek zegara). Jeżeli krzesło jest zajęte, to siada na kolanach osoby, która je zajmuje. Po pewnym czasie może się okazać, że na jednym krześle „siedzi" kilka osób. W czasie zabawy poruszają się tylko te osoby, którym nikt nie siedzi na kolanach. Wygrywa osoba, która pierwsza powróci na swoje miejsce.

Uwagi – przed rozpoczęciem gry należy sprawdzić, czy uczestnicy znają kolory kart i ich nazwy.

SAŁATKA OWOCOWA

Wiek – bez ograniczeń
Miejsce – klasa, korytarz lub boisko szkolne
Przybory – zbędne
Przyrządy –krzesła (o jedno mniej niż liczba uczestników zabawy)
Liczba uczestników – nie mniejsza niż 8 osób

Opis zabawy – uczestnicy siadają na krzesłach ustawionych w kręgu twarzami do środka. Rozpoczynający zabawę staje w środku koła i nadaje każdemu uczestnikowi nazwę jednego z wybranych owoców (np. jabłko, gruszka, śliwka, brzoskwinia, banan itd.), zaś sobie na końcu. Należy pamiętać, żeby liczba nazw owoców występujących w zabawie nie była mniejsza niż 4 i nie większa niż 8, a liczba osób noszących taką samą nazwę owocu nie mniejsza niż 2 osoby. Uczestnik zabawy stojący w środku głośno wymienia nazwę jednego z owoców, np. „jabłka" lub krzyczy „sałatka owocowa". Gdy np. powie „jabłka", wszystkie osoby, które noszą tę nazwę wstają i szybko zamieniają się miejscami. Jeżeli wywołujący też jest „jabłkiem" próbuje zająć jedno z opuszczonych krzeseł. Ten, kto nie znajdzie wolnego krzesła zostaje w środku i prowadzi zabawę dalej. Gdy krzyknie

„sałatka owocowa" wszyscy uczestnicy muszą zamienić się miejscami. Stojący w środku próbuje zająć wolne krzesło. Jeżeli mu się nie uda, pozostaje w środku i ponownie wywołuje.

Uwagi – w klasach młodszych każde z dzieci otrzymuje kartonik z narysowanym owocem. Wszystkie owoce muszą mieć w kole swoją parę.

DYREKTOR ZOO

Wiek – bez ograniczeń
Miejsce – klasa, korytarz lub boisko szkolne
Przybory – zbędne
Przyrządy –zbędne
Liczba uczestników – nie mniejsza niż 10 osób
Opis zabawy – uczestnicy ustawiają się w kręgu twarzami do środka, stojąc około pół metra od siebie. „Dyrektor ZOO" staje w środku koła i informuje, że w ZOO znajdują się następujące zwierzęta: „żaba", „słoń", „żyrafa" i „krokodyl". Następnie opisuje, jakie czynności musi wykonać osoba, na którą wskaże wymieniając nazwę jednego ze zwierząt oraz co muszą wykonać jego najbliżsi sąsiedzi (stojący po jego prawej i lewej stronie).

„Żaba" – wskazany ściska dłonie w pięści, przykłada do oczu, tworząc „lornetkę" i nadyma policzki nabierając i wypuszczając powietrze. Jego sąsiedzi kładą odpowiednio rękę prawą – stojący po lewej stronie, i rękę lewą – stojący po prawej stronie na jego ramionach, a zewnętrznymi kończynami (ręką i nogą) wykonują ruchy jak przy pływaniu żabką.

„Słoń" – wskazany wyciąga prawą rękę w przód, a lewą przekłada pod nią i łapie palcami dłoni za nos. Prawa ręka porusza się jak trąba słonia. Jego sąsiedzi kładą odpowiednio rękę prawą – stojący po lewej stronie, i rękę lewą – stojący po prawej stronie na jego ramionach. Zewnętrzną ręką łapią się za swoje ucho odstawiając łokieć w bok, tworząc ucho słonia. Następnie wachlują uchem w przód i w tył, i tupią równocześnie nogą zewnętrzną.

„Żyrafa" – wskazany wyciąga w górę dwie ręce, tak, aby dłonie były złożone i połączone palcami (szyja żyrafy). Jego sąsiedzi kładą odpowiednio rękę prawą – stojący po lewej stronie, i rękę lewą – stojący po prawej stronie na jego ramionach. Zewnętrzną dłoń zwijają w pięść i przykładają do czoła osoby stojącej pomiędzy nimi, a zewnętrzną kończynę dolną (nogę) odstawiają w bok.

„Krokodyl" – wskazany wyciąga dwie ręce przed siebie tak, aby jedna z nich była skierowana palcami w dół, a druga w górę (ramiona tworzą paszczę krokodyla, a palce zęby). Paszcza otwiera się i zamyka. Sąsiedzi kładą odpowiednio rękę prawą – stojący po lewej stronie, i rękę lewą – stojący po prawej stronie na jego ramionach. Zewnętrzna ręka jest odwiedziona od tułowia i zgięta w stawie łokciowym pod kątem prostym, z dłonią skierowana w dół i imituje ruchy kończyny krokodyla. Natomiast kończyna dolna, zewnętrzna, powinna być odstawiona do tyłu.

Kto się pomyli i nie wykona prawidłowo ruchów zwierzęcia, którego nazwę wymienił „dyrektor ZOO" zamienia się z nim rolami. Jeżeli nikt nie popełni błędu, dyrektor rusza dalej i próbuje złapać kolejną osobę.

Uwagi – przed rozpoczęciem zabawy należy przećwiczyć ruchy wszystkich zwierząt. W grupach młodszych można zmniejszyć liczbę zwierząt występujących w ZOO.

MAGNESY

Wiek – bez ograniczeń
Miejsce – klasa, korytarz lub boisko szkolne
Przybory – brak
Przyrządy – brak
Liczba uczestników – dowolna, parzysta
Opis zabawy – uczestnicy dobierają się parami. Ustalają, kto ma numer jeden, a kto dwa i ustawiają się obok siebie (w szeregu) – odległość pomiędzy ich barkami powinna wynosić około 30–40 cm. Jedynka (magnes +) na sygnał rozpoczyna wykonywanie obrotów (pivot) na nodze zewnętrznej – dalszej od partnera – która jest osią obrotów w różnych kierunkach. Obrót może być wykonany o dowolny kąt od 45 do 90 stopni. Druga osoba (magnes –) stara się cały czas ustawiać obok niej – bark w bark, tak jak na początku zabawy. Wykonujący obrót stara się zmylić partnera, ruchami tułowia, ramion, głowy itp., tak, aby ten jak najpóźniej odgadł, w którą stronę zostanie wykonany obrót. Po wykonaniu każdego ruchu obrotowego należy zatrzymać się na moment, dając czas partnerowi na ustawienie się bark w bark (plus i minus przyciąga się). Po ustalonym czasie lub liczbie obrotów następuje zmiana ról. Wygrywa ten, kto popełni mniej błędów.

TUNEL

Wiek – bez ograniczeń
Miejsce –korytarz lub boisko szkolne
Przybory – brak
Przyrządy – brak
Liczba uczestników – nieparzysta – nie mniejsza niż 13 osób
Opis zabawy – uczestnicy ustawiają się w dwóch szeregach twarzami do siebie na odległość wyciągniętych w górę ramion, dotykają się dłońmi i tworzą „tunel" (osoby w szeregu stoją bardzo blisko siebie). Zabawę rozpoczyna osoba bez pary, która stoi przed wejściem do „tunelu", a następnie szybko wbiega do „tunelu". Biegnąc, łapie za dwie ręce wybraną osobę (nie może to być osoba z ostatniej pary) i porusza się z nią do końca tunelu, gdzie po wybiegnięciu razem tworzą jego dalszą część. Osoba, której zabrano partnera rozpoczyna jak najszybciej bieg w przeciwną stronę „tunelu" i również przed wybiegnięciem z niego zabiera komuś w identyczny sposób partnera, a następnie ustawia się z nim na końcu „tunelu", tworząc jego dalszą część. Powstałe w szeregach odstępy pomiędzy stojącymi parami muszą być natychmiast likwidowane poprzez przesuwanie się do środka.

Uwagi – przy nauczaniu zabawy należy przed jej rozpoczęciem przeprowadzić próbę, w czasie której uczestnicy nie biegną w „tunelu" tylko idą.

MISTRZ GŁÓWEK

Wiek – bez ograniczeń
Miejsce – korytarz lub boisko szkolne
Przybory – jedna piłeczka tenisowa lub podobna na 2 lub 4 grających, 4 plecaki lub tornistry
Przyrządy – zbędne
Liczba uczestników – dowolna, parzysta
Opis gry – grę można prowadzić w dwóch wariantach 1 na 1 lub 2 na 2. Do gry należy wytyczyć boisko o wymiarach: szerokość 3–4 m długość 4–6 metrów. Wyznaczamy linie boczne i bramkowe, a boisko dzielimy na pół widoczną linią. Na końcach linii bramkowych umieszczamy plecaki (tornistry), które pełnić będą rolę słupków, wyznaczając szerokość bramki. Celem gry jest takie uderzenie piłki głową po własnym podrzucie w kierunku bramki przeciwnika, aby jej nie złapał (obronił). Punkt zdobywa się wtedy, gdy piłka przejdzie linię końcową boiska pomiędzy tornistrami (lub uderzy w ścianę, gdy linia bramkowa jest na niej wyznaczona, np. na korytarzu szkolnym. Główkować można z dowolnej części własnego boska, ale po strzale i w czasie obrony nie wolno przekroczyć linii środkowej. Jeżeli po obronie piłka wróci na boisko przeciwnika, ten zyskuje dodatkowy strzał głową. Przekroczenie linii środkowej skutkuje stratą piłki. Jeżeli piłka wypada na aut boczny, trafia do bramkarza. W wersji dwóch na dwóch jeden z zawodników podrzuca piłkę tak, aby jego partner mógł uderzyć głową w kierunku bramki przeciwników. Grę toczymy na czas lub do ustalonej liczby punktów.

Uwagi – piłka powinna być uderzana częścią czołową głowy.

POLICJANT

Wiek – bez ograniczeń
Miejsce – korytarz lub boisko szkolne
Przybory – zbędne
Przyrządy – zbędne
Liczba uczestników – nie mniej niż 10 osób
Opis zabawy – uczestnicy zabawy ustawiają się w dwuszeregu. Jedno z dzieci (np. najwyższe lub najniższe) – „policjant" – staje przed grupą i przygląda się jej przez 3 do 5 sekund, starając się zapamiętać, kto, gdzie stoi. Po upływie wyznaczonego czasu odwraca się tyłem – zamyka oczy, kciukami zatyka uszy, a pozostałymi palcami zakrywa oczy i głośno odlicza do 10. W tym czasie wybrany uczeń zmienia miejsce swojego ustawienia w grupie (gdy grupa liczy 10 osób, miejsce zmienić może od 2 do 4 uczniów). Po wypowiedzeniu słowa „dziesięć" „policjant" odwraca się twarzą do grupy. W tym momencie grupa rozpoczyna głośne odliczanie od 1 do 10 w takim samym tempie, w jakim odliczał „policjant". W wyznaczonym czasie „policjant" musi wskazać, która osoba (które osoby) zmieniła miejsce. Jeżeli zadanie wykona bezbłędnie, „policjant" wskazuje osobę, która zamieni się z nim rolami. Jeżeli się pomyli, dalej jest „policjantem" (po trzech błędach „policjanta" wyznaczamy kolejną osobę do pełnienia tej roli).

Uwagi – dla utrudnienia pracy „policjanta" uczniowie mogą np. zamieniać się jedynie częściami garderoby (bluzy, czapki), nie zmieniając miejsc.

KTO TO JEST?

Wiek – bez ograniczeń
Miejsce – korytarz lub boisko szkolne
Przybory – opaska na oczy (szalik lub czapka)
Przyrządy – zbędne
Liczba uczestników – nie mniej niż 10 osób
Opis zabawy – uczestnicy zabawy ustawiają się na obwodzie koła. Jedno z dzieci staje w środku koła z zasłoniętymi oczami. Pozostałe dzieci, trzymając się za dłonie, poruszają się dookoła niego do momentu, kiedy stojący w środku powie „stop". Na ten sygnał stojący na obwodzie koła puszczają swoje dłonie i nic nie mówiąc obserwują środkowego, który porusza się w dowolnym kierunku. Gdy zbliży się do którejś z osób stojących na obwodzie koła, ta wyciąga do niego rękę na przywitanie. Środkowy, dotykając dłoni stara się odgadnąć, kogo spotkał. Jeżeli się pomyli może dłonią, delikatnie dotknąć twarzy spotkanego. Jeżeli odgadnie kto to jest, zamieniają się rolami. Jeżeli się pomyli, pozostaje nadal w środku koła. Po trzech błędach środkowy wyznacza kolejną osobę, która go zastąpi.

CZARNOKSIĘŻNIK

Wiek – bez ograniczeń
Miejsce – boisko szkolne
Przybory – kamyk lub kasztan (albo inny przybór podobnej wielkości, np. gumka do mazania)
Przyrządy – zbędne
Liczba uczestników – nie mniej niż 6 i nie więcej niż 9 osób
Opis zabawy – poprzez wyliczankę lub w inny sposób wybieramy „czarnoksiężnika". Pozostali uczestnicy zabawy ustawiają się w szeregu ramię w ramię, trzymając z tyłu otwarte dłonie. „Czarnoksiężnik" idzie powoli, wzdłuż szeregu, za plecami i jednej z osób kładzie na dłoni kamyk, tak żeby pozostali uczestnicy niczego nie zauważyli. Potem odchodzi, staje z ramionami w bok w odległości mniej więcej 8–15 metrów od szeregu i woła: „Kamieniu, kamyku, przybądź tu do mnie! Kto cię przyniesie, tego uwolnię!". W tym czasie wszyscy zaciskają jedną z dłoni w pięść, a szereg rozsuwa się tak, aby nikt nikogo nie dotykał, żadną częścią ciała. Zadaniem osoby, która otrzymała kamyk jest dobiegnięcie do „czarnoksiężnika" i dotknięcie jednej z jego dłoni. Jeżeli się mu uda, to zostaje „czarnoksiężnikiem". Jeżeli jednak któryś z jego najbliższych sąsiadów złapie, dotknie go, zanim dobiegnie do „czarnoksiężnika", to szansa na

uwolnienie przepada (osoby stojące bezpośrednio po prawej i lewej stronie posiadacza kamyka lub w wypadku, gdy kamyk otrzyma osoba stojąca na końcu lub początku szeregu ścigana jest tylko przez jednego uczestnika zabawy, stojącego przy niej). Na początku zatem może być tak, że posiadacz kamyka nie zrywa się do biegu, chcąc zmylić swoich sąsiadów. Po trzech nieudanych próbach wyznaczamy kolejną osobę, która zostaje „czarnoksiężnikiem".

Uwagi – miejsce zabawy musi być tak dobrane, aby nikt z osób postronnych nie znalazł się na linii pościgu.

MISTRZOWIE SKOKÓW

Wiek – bez ograniczeń
Miejsce – boisko szkolne, korytarz szkolny, sala sportowa
Przybory – długa skakanka (kabel lub sznur)
Przyrządy – zbędne
Liczba uczestników – nie mniej niż 4 i nie więcej niż 10 osób

Opis zabawy – poprzez wyliczankę lub w inny sposób wybieramy „mistrza(ynię) skoków", który(a) będzie rozpoczynał(a) zabawę. „Mistrz skoków" wskazuje na dwie osoby, które będą kręciły skakanką, równocześnie nadając im numery 1 i 2. Ustala też początkową kolejność osób, które ustawiają się za nim(nią) w kolejce do skoków przez skakankę. Zabawę rozpoczyna „mistrz skoków", wykonując dowolny przeskok przez kręconą przez uczestników zabawy skakankę. Pozostali uczestnicy zabawy, kolejno muszą odtworzyć technikę skoku wykonanego przez „mistrza skoków". Jeżeli ktoś popełni błąd i skuje (zawadzi o skakankę lub nie wykona poprawnie skoku pokazanego przez „mistrza skoków", przejmuje rolę osoby kręcącej skakanką (w pierwszej kolejności numeru 1, a później osoby, która dłużej kręci skakanką). Ta sama zasada dotyczy „mistrza" i gdy on(ona) skuje, jego(jej) rolę przejmuje osoba stojąca bezpośrednio za nim(nią) w kolejce do skoków. W drugiej kolejce „mistrz skoków" wykonuje dowolny skok, który musi powtórzyć ciągiem 2 razy, w następnym 3 itd. Jeżeli osoba prowadząca zabawę przejdzie bezbłędnie określoną przed zabawą liczbę kolejek (np. 6 lub 10) zostaje „mistrzem skoków" i przekazuje prowadzenie osobie, która skakała bezpośrednio po niej, a sama udaje się na koniec grupy. Tak samo na koniec kolejki do skoków udaje się osoba, która kręciła skakanką i zamienia się rolą z jedną z osób skaczących (która skuła w swojej kolejce). Zabawę wygrywają ci uczestnicy, którzy zdobyli tytuł „mistrza skoków".

Uwagi – osoba prowadząca zabawę stara się urozmaicać technikę skoków, np. na dwóch nogach, na jednej itp. W zabawie każdy powinien spróbować pełnić rolę „mistrza skoków" (prowadzić zabawę), stad też optymalna liczba osób biorących udział w zabawie w czasie przerwy to 5–6 uczestników.

PRZERWA MIĘDZYLEKCYJNA REALIZOWANA NA TERENIE PRZYSZKOLNYM – PROPOZYCJE ZABAW, GIER I ĆWICZEŃ

WĄŻ

Wiek – bez ograniczeń
Miejsce – teren przyszkolny – równy plac
Przybory – zbędne
Przyrządy – zbędne
Liczba uczestników – dowolna

Opis zabawy – ustawiamy grupę w terenie i dzielimy na zespoły o równej liczbie osób. W każdym zespole powinno być od 4 do 8 dzieci. Zespoły ustawiają się w rzędach (dzieci stają jedno za drugim), pomiędzy którymi są minimum 3 metrowe odstępy. Każdy zespół odlicza do dwóch (1, 2, 1, 2 itd.). Następnie „jedynki" robią zwrot w prawo a „dwójki" w lewo. Stojący obok siebie podają sobie dłonie i rozsuwają się na odległość wyprostowanych rąk – powstaje wąż. Na początku każdego rzędu stoi „głowa węża". Na sygnał prowadzącego ostatni zawodnicy w zespołach rozpoczynają bieg slalomem, pod ramionami członków swojego zespołu. Biegnąc, tak omijają swoich współpartnerów, aby poruszać się za ich plecami. Po wybiegnięciu na początek grupy chwyta za dłoń ostatnią, ominiętą osobę, stając twarzą w odwrotnym kierunku niż osoba, której podał dłoń i głośno krzyczy „wąż". Okrzyk jest sygnałem startu dla ostatniej osoby w grupie. Należy pamiętać, że w czasie zabawy w każdym zespole porusza się tylko jedna osoba, pozostałe dzieci stoją bez ruchu – nie mogą przesuwać się w żadnym kierunku i cały czas muszą trzymać się za dłonie. Zabawa może przybierać 3 formy: w pierwszej klasie swobodną, w drugiej wyścigu, a w trzeciej pościgu.

Forma swobodna – węże poruszają się w dowolnych kierunkach, tak aby się ze sobą nie zderzyć. Zespoły powinny być maksymalnie 4-5 osobowe. W czasie poruszania się „wężów" nauczyciel może wydawać im różne polecenia, np.: wąż skręca w prawo, w lewo, zawraca itp.

Wyścig - wszystkie węże stoją na wyznaczonej linii startu. Nie powinno być ich więcej niż 5. Na sygnał prowadzącego rozpoczynają poruszanie się w kierunku wyznaczonej mety. Wygrywa wąż, który pierwszy minie ją całą swoją długością. W wyścigu zwracamy uwagę przede wszystkim na dokładność wykonywania zadanie, a w drugiej kolejności na szybkość jego wykonania. Wygrywa zespół, który zdobędzie mniej punktów karnych i pierwszy zamelduje się na mecie. W razie takiej samej liczby błędów wygrywa zespół , który wykona zadanie szybciej. Punkty karne przydziela się za: zbyt małe odstępy pomiędzy zawodnikami – ręce nie są wyprostowane; ominięcie stojącego zawodnika nie od strony pleców; błąd przy ustawieniu – nie zachowanie przemienności ustawienia w prawą, w lewą

stronę; przerwanie uchwytu za dłonie; zbyt wczesny start osoby z końca grupy.

Pościg – wyznaczamy teren gry (żaden z uczestników nie można przekroczyć ustalonych granic) oraz dzielimy grupę na od 3 do 6 wężów (zespołów) i wyznaczamy taką samą liczbę uciekających (np. 3 węże i 3 uciekających). Węże poruszają się zgodnie z opisanymi wyżej zasadami i starają się ze sobą współpracować. Łapać uciekających może tylko głowa węża, poprzez dotknięcie uciekającej osoby dłonią. Złapany zamienia się rolami z głową węża, która go złapała. Liczba zespołów i ich liczebność warunkowana jest wiekiem i sprawnością motoryczną uczniów.

BUDUJEMY MOSTY

Wiek – bez ograniczeń
Miejsce – teren przyszkolny
Przybory – zbędne jeżeli teren jest porośnięty drzewami, jeżeli ich brak potrzeba od 12 do 16 pachołków/znaczników
Przyrządy – zbędne
Liczba uczestników – dowolna

Opis zabawy – ustawiamy grupę w terenie i dzielimy na zespoły o równej liczbie osób. W każdym zespole powinno być od 6 do 12 dzieci. Zespoły otrzymują numery od jeden do „n". Najlepiej zabawę przeprowadzić w miejscu, gdzie rosną drzewa lub znajdują się inne charakterystyczne, dostrzegalne punkty. Gdy takich na terenie przyszkolnym nie ma, to nauczyciel korzysta z pachołków oznaczając nimi teren zabawy. Można też wykorzystać osoby niećwiczące, ustawia się w wyznaczonych miejscach. Celem gry jest budowanie mostów, które będą łączyć poszczególne punkty znajdujące się na terenie zabawy (np. drzewo i słupek do siatkówki itp.). Liczba punktów, które łączone będą mostami musi być co najmniej czterokrotnie większa od ilości zespołów biorących udział w zabawie (np. jeżeli w zabawie biorą udział 4 zespoły, to nauczyciel wyznacza co najmniej 16 punktów, które będzie można łączyć mostami). Każdy zespół wybiera sobie punkt „A", od którego będzie rozpoczynać zabawę. Następnie członkowie zespołu wybierają kapitana, który ustala, z którym wyznaczonym na terenie gry punktem „B" jego zespół zbuduje pierwsze połączenie mostowe. Most buduje się w następujący sposób – kapitan zespołu stoi na wybranym przez zespół punkcie startowym (A) lub dotyka go ręką (np. gdy jest to drzewo lub pachołek). Cały zespół ustawia się w rzędzie przy swoim kapitanie. Na sygnał prowadzącego „budujemy mosty" pierwsza osoba z rzędu podaje dłoń kapitanowi i tworząc pierwsze przęsło mostu wędruje w kierunku wybranego punktu „B". Budując pierwsze przęsło mostu musi cały czas mieć kontakt fizyczny z kapitanem (np. dotykając jego stopę swoją stopą) lub trzymać go za dowolną część ciała (np.: za dłoń, nogę). Gdy już dalej odejść nie może, bo grozi to zerwaniem połączenia z kapitanem krzyczy głośno numer swojego zespołu (np. 3) i uruchamia następnego budowniczego. Kolejna osoba porusza się wzdłuż stojącego mostu według zasady, że musi dotykać przynajmniej jedną dłonią osobę (przęsło), przy którym aktualnie się znajduje Gdy dojdzie do ostatniej osoby tworzy kolejne przęsło, zgodnie z opisanymi wcześniej regułami. Jeżeli zespołowi uda się wybudować stabilny most łączący dwa punkty „A" i "B" – przez cały czas wszystkie osoby w zespole (przęsła mostu) muszą dotykać, lub trzymać swoich sąsiadów – kapitan rozpoczyna przeprawę z punktu A do punktu B. Poruszając się wzdłuż mostu zgodnie z wcześniej opisaną zasadą. Po dojściu do punktu „B" głośno krzyczy numer swojego zespołu, tworząc pierwsze przęsło mostu, który połączy punkt „B" z punktem „C". W tym samym czasie przeprawę do punktu „B" rozpoczyna kolejna osoba słowo, postępując tak samo jak kapitan. Zabawa kończy się po upływie wyznaczonego czasu lub po wybudowaniu określonej przez prowadzącego liczbie mostów. Gdy w którymkolwiek momencie zabawy prowadzący stwierdza brak kontaktu pomiędzy „przęsłami" most musi być budowany od początku. W klasie 3 poszczególne zespoły mogą współpracować ze sobą, tworząc długie mosty, łącząc się w jeden zespół do wybranej przeprawy, łączącej bardzo odległe od siebie punkty.

WĘDROWNIK

Wiek – bez ograniczeń
Miejsce – teren przyszkolny – równy plac
Przybory – jedna opaska na oczy dla każdego zespołu
Przyrządy – zbędne
Liczba uczestników – dowolna, podzielna przez 3.

Opis zabawy – ustawiamy grupę w terenie i dzielimy na 3 osobowe zespoły – dzieci w zespołach powinny być o zbliżonym wzroście. Każdy zespół nadaje sobie numery od 1 do 3. Jedynka, to wędrownik, a 2 i 3, to przewodnicy. Jedynka staje pomiędzy 2 i 3, zasłania sobie opaską oczy i podaje dłonie swoim przewodnikom lub kładzie je na ich wewnętrznych barkach. Na sygnał prowadzącego dzieci rozpoczynają wędrówkę po wyznaczonym terenie. Zespoły poruszają się wolnym marszem, nie rozmawiając z nikim i przez cały czas bacznie obserwują pozostałych. Nie mogą się zatrzymać, muszą więc uważać, aby nie doprowadzić do zderzenia. Zadanie polega na oprowadzeniu wędrowcy po całym wyznaczonym terenie. Po wykonaniu zadania, następuje zamiana ról. Jedynka staje się przewodnikiem, a dwójka wciela się w postać wędrowcy. Zabawa kończy się, gdy wszyscy byli wędrowcami. Na końcu zabawy, gdy mamy jeszcze czas, każdy stara się odgadnąć jaką drogą się poruszał mając zamknięte oczy.

ĆWICZENIA ŚRÓDLEKCYJNE Z WYKORZYSTANIEM MULTIMEDIÓW

Opracowanie: dr hab. **Michał Bronikowski** – AWF Poznań

Przejście z etapu edukacji przedszkolnej, opartej głównie na zajęciach o charakterze zabawowym, do systemu edukacji szkolnej, wymagającej systematyczności i pewnej samodzielności przy planowaniu działań, może być dla niektórych dzieci dużym wyzwaniem. Już sama konieczność dostosowania do siedzącego trybu przez dłuższy czas może powodować wzrost napięcia psychosomatycznego i pewną nerwowość u dziecka. Takie emocjonalne obciążenia w dłuższej perspektywie mogą prowadzić do rozwinięcia stanów chronicznych, a nawet chorób somatycznych i psychosomatycznych. Wyniki badań wskazują, że około 30% dzieci w wieku 5–8 lat ma już przynajmniej jeden z czynników sprzyjających chorobie wieńcowej (wyższe stężenie cholesterolu we krwi, otyłość, podniesione ciśnienie tętnicze krwi lub bardzo niską aktywność fizyczną)[1]. Obecnie w Polsce 15–18% uczniów ma nadwagę, a w Europie co czwarte dziecko[2]. Ponadto Bolanowski, Kwiatkowski i Waszkiewicz[3] wskazują dolegliwości zdrowotne występujące u dzieci w wieku 11–13 lat, które są konsekwencją odczuwania niesprawiedliwości w szkole, skutkują stresem szkolnym, a wynikają często z nieprawidłowego rozumienia sytuacji szkolnych. Niestety, może mieć to również inne konsekwencje natury emocjonalno-wychowawczej. Dlatego też wydaje się, że działania zapobiegające takim stanom należałoby rozpocząć od samego początku pobytu ucznia w szkole poprzez poszukanie dróg do wzbudzania i budowania emocji pozytywnych u dziecka. W tym kontekście szczególnie potrzebne jest rozwijanie umiejętności oddzielania psyche od somy w sytuacjach konfliktowych. Brak takiej umiejętności prowadzi do problemów somatycznych. Choroby somatyczne (bóle głowy, mięśniowe, pleców; interakcje zmysłowe – zaburzenia zmysłów widzenia, słuchu; interakcje ruchowe – niedowłady, omdlenia oraz objawy różnych narządów wewnętrznych – bóle napięciowe, zaburzenia wzroku, funkcji tarczycy, gruczołów wydzielania wewnętrznego), które są często konsekwencją błędnej adaptacji do stresora powstającej w wyniku utrzymywania się długotrwałych negatywnych emocji, którym towarzyszą różne wzorce reakcji fizjologicznych i zaburzeń narządów[4].

Idea podejmowania ćwiczeń fizycznych w trakcie pracy z uczniem w systemie klasowo-lekcyjnym nie jest nowa, szczególnie w nauczaniu wczesnoszkolnym. W Polsce już na początku XX wieku o potrzebie podejmowania ćwiczeń (tzw. respiryów) w przerwach od nauki pisał Vetulani[5]. Postulował on wprowadzenie równowagi z jednej strony umysłowego, a z drugiej cielesnego (fizycznego) wykształcenia. Te tzw. respirya miały być „orzeźwieniem i pokrzepieniem zarazem umysłu znużonego natężającą nauką, jak i ciała, upośledzonego brakiem ruchu i wolnego czystego powietrza, jako też siedzącą, często nieprawidłową postawą"[6] (oryginalna pisownia Vetulani 1905). Długotrwała koncentracja, zarówno psychiczna (w przypadku uczenia się nowych umiejętności i zdobywania wiedzy), jak również neuromotoryczna (takie napięcie powstaje w wyniku długotrwałych okresów przepisywania z tablicy, wymagających wysokiego poziomu koordynacji nerwowo-wzrokowej) prowadzi do zmęczenia układu nerwowego. Celem ćwiczeń śródlekcyjnych jest przeciwdziałanie narastającemu znużeniu i zapobieganie utracie koncentracji, niezbędnej do świadomego uczestniczenia w procesie nauczania i uczenia się. Ćwiczenia te (czasami również zabawy ruchowe), zwykle trwające od 2 do 5 minut, ukierunkowane są przede wszystkim na przyspieszenie pracy układu krążeniowo-oddechowego. W osiągnięciu tego efektu pomocne będzie zarówno pobudzenie dużych grup mięśniowych, jak również zmiana położenia ciała – z pozycji siedzącej na stojącą. Już samo wyjście z ławek wprowadza naturalne ożywienie, odwracając uwagę uczniów od zagadnień lekcyjnych. Stwarza również szanse na wprowadzenie ewentualnych momentów korygujących postawę. Proste ćwiczenia ruchowe, które mogą być wykonane na ograniczonej przestrzeni klasowej, przy otwartych oknach i w wesołej atmosferze, mogą przy okazji pomóc w wykształceniu całożyciowego nawyku przeplatania okresów pracy intelektualnej krótkimi zestawami ćwiczeń fizycznych. Jest to jeden z podstawowych celów wychowania fizycznego.

Nie ma tu miejsca na opisywanie przykładów takich ćwiczeń. Podpowiedzią mogą być opracowania dotyczące gimnastyki korekcyjno-kompensacyjnej (np. Romanowska A., *Konspekty zajęć gimnastyki korekcyjno-kompensacyjnej*, Wydawnictwo Korepetytor, Płock 2000, czy Górniak K., Arasymowicz S., *Korektywa w przedszkolu*, Wydawnictwo PTNFF, Warszawa 1996) albo przygotowywany właśnie przez Ośrodek Rozwoju Edukacji poradnik *Wychowanie Fizyczne – praca z uczniem uzdolnionym ruchowo* (ORE, Warszawa 2014).

Warto natomiast zwrócić uwagę na możliwości, jakie daje współczesna technologia multimedial-

[1] **J. Drabik**, *Aktywność fizyczna w treningu zdrowotnym osób dorosłych,* cz. II, Gdańsk 1996.

[2] **B. Woynarowska, K. Stępniak, Przedmowa,** [w:] *Poradnik orędownictwa na rzecz HEPS. Argumenty i strategie tworzenia polityki zdrowotnej w szkole,* Warszawa 2010.

[3] **W. Bolanowski., P. Kwiatkowski, L. Waszkiewicz**, *Związek stresu szkolnego z dolegliwościami zdrowotnymi występującymi w szkole u dzieci w wieku 11–13 lat*, „Zdrowie Publiczne" 2004, nr 114(4), s. 498–501.

[4] Sęk za Bronikowski, *Postawy prosomatyczne młodzieży gimnazjalnej jako efekt interwencji w procesie wychowania fizycznego,* AWF, Poznań 2008.

[5] **R. Vetulani**, *24 Sprawozdania Dyrektora C.K. Gimnazyum w Sanoku za rok szkolny 1904/05*, Sanok 1905.

[6] *Ibidem*.

na. Coraz powszechniejsze staje się wykorzystywanie nowoczesnych urządzeń rejestrujących wysiłek fizyczny (pulsometry, krokomierze, telefony z aplikacjami GPS do śledzenia pokonywanych dystansów np. Endomondo czy Pulsstory). Wszystkie te urządzenia obsługiwane są w bardzo prosty sposób i pozwalają na przekazywanie danych do baz internetowych. Producenci takich urządzeń (i aplikacji) dokładają wszelkich starań, aby ich obsługa była wręcz intuicyjna, tak by nie sprawiała najmniejszych kłopotów nawet najmłodszym przedstawicielom „pokolenia cyfrowego". Równolegle bardzo prężnie rozwija się nowa gałąź przemysłu interaktywnych gier komputerowych. Gry na konsolę, gry z przystawkami do telewizora, bądź komputera, stają się jednym z popularniejszych prezentów gwiazdkowych czy komunijnych. Dzieci zaczynają grać w tenisa przed telewizorem na długo zanim zaczną odbijać piłkę na korcie, a strzelanie z łuku, czy rzucanie frisbee do celu staje się niezłą zabawą rozwijającą koordynację nerwowo-wzrokową. Takie formy aktywności stają się oczywistą konkurencją dla ich naturalnych form. Edukacja szkolna, która nie stara się dostosowywać do zmieniających się zainteresowań uczniów, przestaje być atrakcyjna.

Wykorzystywanie multimedialnych środków dydaktycznych w procesie nauczania to oczywiście nie nowość. Wiele szkół w Polsce obecnie jest wyposażonych w tablice interaktywne połączone z siecią internetową. Większość nauczycieli jest również odpowiednio przygotowana i przeszkolona do korzystania z takich rozwiązań. Być może nie jest to zjawisko tak powszechne, jak byłoby to potrzebne ze względu na wyzwania edukacyjne i cywilizacyjne w ogóle, ale na pewno sprawy zmierzają w dobrym kierunku. Dlaczego w takim razie nie pokusić się o wykorzystanie tego systemu do potrzeb wychowania fizycznego?

Połączenie aktywności ruchowej w ramach przerwy śródlekcyjnej (być może na początek wystarczy jedna taka przerwa dziennie) z multimedialną technologią stawia nauczyciela w całkiem nowym świetle – staje się on dla dzieci autorytetem nie tylko w zakresie edukacji multimedialnej, ale również inspiratorem w edukacji fizycznej. Pierwsza Dama USA – Michelle Obama – w 2010 roku w ramach zaproponowanego przez siebie programu Let's Move zwróciła uwagę szerszej publiczności na rozwiązania proponowane przez HOPSports jako jedną z możliwych form zapobiegania nadwadze i otyłości wśród dzieci amerykańskich. HOPSports to ogólnodostępna platforma internetowa, na której umieszczone zostało kilkadziesiąt 2–5-minutowych filmów dydaktycznych. Są one pogrupowane w kilka obszarów aktywności ruchowej: trening fitness, trening umiejętności sportowych, trening funkcjonalny, trening przy muzyce oraz filmy uczące prawidłowych nawyków żywieniowych. A jednym z pomysłów jest idea „Brain Breakes", krótkich kilkuminutowych przerw w lekcjach na aktywność ruchową (www.hopsports.com/content.php) (można to tłumaczyć jako „przerwa na aktywizację mózgu"). Filmy z tej serii nakierowane są na aktywizację dzieci szkolnych w ramach przerw śródlekcyjnych i przy wykorzystaniu multimedialnej technologii. Nauczycielka może zalogować się na internetowej stronie HOPSports i pobrać filmy w zależności od potrzeb i możliwości lekcyjnych. Na każdym z filmów bohater (przeważnie jakiś chłopiec lub dziewczynka) wykonuje serię ćwiczeń na tle określonej animacji. Może to być 8-letni chłopiec, który biegiem w miejscu imituje poruszanie się po trasie kolejki górskiej, z charakterystycznymi przechyleniami w lewo i prawo w zależności od przebiegu trasy. Zadaniem uczniów w klasie jest naśladowanie osoby poruszającej się na ekranie. Z kolei w innym filmiku głównym bohaterem jest pewien marynarz, który stojąc na pokładzie statku piratów, próbuje uniknąć trafienia przez wielką ośmiornicę, robiąc uniki w lewo i w prawo, do przodu i tyłu. Wśród filmów są również takie, które pomagają nauczyć konkretnych elementów techniki sportowej (np. rzutu piłeczką palantową czy prawidłowych ustawień i podań w koszykówce albo piłce nożnej). Zatem można powiedzieć, że filmy te mogą mieć nie tylko formę ćwiczeń śródlekcyjnych, ale wspomagać proces nauczania podstawowych umiejętności ruchowych. Chin i wsp. wymieniają również inne zalety tego typu rozwiązań[7]. W tradycyjnym wychowaniu fizycznym dzieci mają tendencję do porównywania swoich umiejętności (a ostatnio coraz częściej również wyglądu zewnętrznego). W naśladowaniu ruchów prezentowanych w trakcie filmu wyświetlanego na tablicy interaktywnej uwaga każdego z uczniów jest skupiona na ekranie, a nie na kolegach. Odpada więc element wzajemnego porównywania i rywalizowania. Prawidłowe naśladowanie ruchów będzie podnosić samoocenę i poziom poczucia wartości każdego ucznia indywidualnie. Pozwala też na promowanie pewnych zachowań modelowych (np. aktywnego spędzania przerw pomiędzy okresami pracy intelektualnej). Baza HOPSports zawiera również filmy przedstawiające różne formy aktywności ruchowej charakterystyczne dla innych kultur. Wykorzystanie takich materiałów otwiera przed nauczycielami nowe możliwości dydaktyczne – zrozumienie tradycji kultury fizycznej innych narodów zwiększa szansę na wykształcenie u dzieci pewnej otwartości kulturowej.

Opisane powyżej pomysły na wykorzystanie nowoczesnej multimedialnej technologii do promocji zachowań aktywizujących mają szansę stać się ciekawymi propozycjami uatrakcyjniającymi pracę

[7] **M. Chin, CH. R. Edginton, M. Tang,** *School Physical Education and Health: A Model of Best Practice – Integrating Local Context with Global Trends,* „The Global Journal of Health and Physical Education Pedagogy" 2012, nr 1,(4), s. 4–23.

nauczycieli innowacyjnych. Może się okazać, że dla takich nauczycieli pomysły te staną się inspiracją do jeszcze większej kreatywności i motywacją do tworzenia takich krótkich filmików z uczniami własnej klasy na potrzeby przerw śródlekcyjnych. Albo zachętą do tego, aby raz na tydzień odtwarzać filmy nagrane przez któregoś ucznia (z pomocą jego rodziców). A na koniec każdego miesiąca najlepszy z takich filmików może być prezentowany dla całej szkoły (np. na dużej przerwie) tak, aby każdy uczeń w szkole (i pewnie niektórzy nauczyciele) mogli wspólnie wziąć udział w takiej zabawie. W ten sposób szkoła może pokazać, że jest „na czasie" z najnowszymi propozycjami w zakresie wykorzystywanych środków dydaktycznych.

Bibliografia:

Bolanowski W., Kwiatkowski P., Waszkiewicz L., *Związek stresu szkolnego z dolegliwościami zdrowotnymi występującymi w szkole u dzieci w wieku 11–13 lat,* „Zdrowie Publiczne" 2004, nr 114(4).

Bronikowski M., *Postawy prosomatyczne młodzieży gimnazjalnej jako efekt interwencji w procesie wychowania fizycznego, A*WF, Poznań 2008.

Chin M., Edginton Ch. R., Tang M., School Physical Education and Health: *A Model of Best Practice – Integrating Local Context with Global Trends, „The Global Journal of Health and Physical Education Pedagogy" 2012, nr 1(4).*

Drabik J., *Aktywność fizyczna w treningu zdrowotnym osób dorosłych, cz. II,* AWF, Gdańsk 1996.

Górniak K., Arasymowicz S., *Korektywa w przedszkolu.* Wydawnictwo PTNFF, Warszawa 1996.

Romanowska A., *Konspekty zajęć gimnastyki korekcyjno-kompensacyjnej,* Płock 2000.

Vetulani R., *24 Sprawozdania Dyrektora C.K. Gimnazyum w Sanoku za rok szkolny 1904/05,* Sanok 1905.

Woynarowska B., Stępniak K., *Przedmowa, [w:] Poradnik orędownictwa na rzecz HEPS. Argumenty i strategie tworzenia polityki zdrowotnej w szkole,* Warszawa 2010.

GRY I ZABAWY RUCHOWE DLA UCZNIÓW KLAS I–III

dr **Marek Lewandowski**

Właściwa organizacja zajęć ruchowych (wychowania fizycznego) jest warunkiem efektywnego wykorzystania czasu na ćwiczenia, zapewnia ład i porządek oraz podkreśla rolę nauczyciela w procesie nauczania i wychowania. Nauczyciel powinien być przygotowany do zajęć nie tylko pod kątem tego, co będzie robił, ale i tego, jak będzie organizował zajęcia (metody, formy). Musi umieć określić cele i zadania zajęć, temat i zadania szczegółowe, żeby właściwie dobrać do lekcji poszczególne zabawy, gry i ćwiczenia ruchowe. Cele te powinny być przedstawione i wyjaśnione wychowankom w taki sposób, aby mogli je nie tylko poznać, ale i zrozumieć. Właściwa organizacja i prowadzenie zajęć opartych na zabawach i grach pomogą uniknąć nieszczęśliwych wypadków. Należy więc pamiętać o tym, aby:

1. **Opracować wcześniej plan zajęć.**
   Rady praktyczne:
   a) zawsze zastanów się nad celami zajęć oraz ich miejscem, organizacją i przebiegiem,
   b) przygotuj sobie konspekt zajęć lub osnowę (do kilku lekcji).

2. **Przygotować miejsce, konieczne przyrządy i przybory.**
   Rady praktyczne:
   a) niezbędne przybory i przyrządy przygotuj przed zajęciami (sprawdź, czy są bezpieczne w użyciu),
   b) zastanów się, gdzie umieścić przybory i przyrządy; jak je rozdawać oraz zbierać,
   c) zawsze sprawdź stan sali i boiska (terenu) przed zajęciami.

3. **Właściwie podzielić grupę na zespoły.**
   Rady praktyczne:
   a) podziel grupę na stałe zespoły ćwiczebne (ułatwia to organizację zajęć i co pewien czas zmieniaj składy zespołów),
   b) wprowadzając grę, pamiętaj o tym, że każdy zespół powinien mieć zbliżone szanse na odniesienie zwycięstwa (dobra znajomość sprawności ruchowej i fizycznej uczniów ułatwi ich właściwy podział),
   c) jeżeli przyjęte rozwiązanie jest niewłaściwe, przerwij zabawę (grę) i przeprowadź konieczne zmiany,
   d) organizując zabawy, możesz stosować losowy podział grupy, ale do gier ruchowych zawsze stosuj podział celowy.

4. **Włączać uczniów do pomocy w organizacji i prowadzeniu zajęć.**
   Rady praktyczne:
   a) pamiętaj, żeby usamodzielniać swoich wychowanków. Ucz ich, jak przenosić przyrządy, rozdawać i zbierać przybory, asekurować, demonstrować ćwiczenia i sędziować,
   b) poproś do pomocy uczniów zwolnionych z ćwiczeń.

5. **Zachować zasady bezpieczeństwa i higieny (dostosowanie zabaw, gier i ćwiczeń do miejsca oraz możliwości grupy).**
   Rady praktyczne:
   a) zawsze sprawdzaj stan przygotowania uczniów do zajęć (samopoczucie, strój i obuwie itp.),
   b) opracuj zasady (regulamin) korzystania z obiektów i boisk sportowych oraz zapoznaj z nim uczniów,
   c) zapoznaj uczniów z zasadami udzielania pierwszej pomocy,
   d) zajęcia powinny rozpoczynać się od rozgrzewki,
   e) przed rozpoczęciem zabawy, gry czy ćwiczeń dokładnie omów ich przebieg, zapoznaj z przepisami i wskaż na elementy niebezpieczne,
   f) sędziując, bądź konsekwentny/na i nie dopuszczaj do sytuacji niebezpiecznych,
   g) wybierając zabawę lub grę ruchową postępuj według schematu:
      - od znanych do nieznanych,
      - od prostych do złożonych,
      - od łatwych do trudnych,
      - od wolnych do szybkich,
   h) natężenie zabawy lub gry ruchowej można regulować poprzez:
      - zwiększanie lub zmniejszanie czasu trwania i liczby powtórzeń,
      - zmiany wymiarów boiska lub dystansu do pokonania,
      - uproszczenie lub uszczegółowianie przepisów,
      - zmniejszenie lub zwiększenie liczby zawodników.

Przed rozpoczęciem zabawy lub gry ruchowej należy zawsze podać jej nazwę oraz określić teren, na którym będzie prowadzona. Następnie przedstawić przepisy, podzielić na zespoły (grupy) jeżeli wymaga tego zabawa (gra), a na końcu rozdać niezbędne przybory. Przebieg każdej zabawy i gry należy zawsze omówić z uczestnikami. Po zakończeniu ogłaszamy wynik rywalizacji, wskazując na podstawowe przyczyny zwycięstwa i porażki.

Przedstawione poniżej zabawy i gry ruchowe zostały podzielone na grupy tematyczne, a zabawy i gry w każdej grupie zostały ułożone w kolejności metodycznej – od najprostszej do najtrudniejszej. Dodatkowo, we wszystkich zabawach i grach ruchowych zostały opisane przykładowe cele: wychowawczy, psychomotoryczny i dydaktyczny.

POZNAWANIE I INTEGROWANIE GRUPY

Każdy człowiek powinien umieć wyrażać swoje uczucia w wieloraki sposób, za pomocą różnych form i środków, np. gestu, dotyku, tańca, ruchu, dźwięku, czy rysunku. Dzięki temu może wzbogacić przekaz werbalny, który jest czasem niewystarczający w informowaniu o swoich odczuciach, nastroju, sympatii, radości, czy lęku. Różnorodne formy i środki wykorzystywane przy przekazywaniu komunikatów o sobie, pozwalają członkom grupy szybciej i lepiej się poznać oraz zbliżyć do siebie. Im więcej zmysłów będzie uczestniczyło w tym procesie, tym dokładniej i pełniej będziemy poznawać mocne i słabe strony swoje oraz innych (grupy). Umożliwia to również wychowawcy wnikliwe zbadanie przyczyn antypatii i usuwanie zahamowań występujących w grupie.

Poznając drugiego człowieka oceniamy go na podstawie bodźców odbieranych przez receptory i analizatory. Dominującą rolę w tym zakresie odgrywają zmysł wzroku i słuchu. Błędem jest jednak, gdy ograniczamy się tylko do nich. Bardzo dużo informacji o drugim człowieku zdobywamy, kiedy możemy go dotknąć, poczuć jego zapach, temperaturę ciała, usłyszeć jego oddech, czy rytm serca. Jeszcze więcej, gdy będziemy mogli z nim porozmawiać i współpracować rozwiązując jakieś zadanie. Najlepiej, gdy rozwiązanie tego zadania wymaga kreatywnego myślenia, dyskusji i wspólnego działania. Zabawa jest jedną z metod pracy z grupą, która ułatwia poznanie i integrację. Należy pamiętać, że prawdziwa integracja zespołu klasowego wymaga czasu i dlatego też przy prowadzeniu zabaw o charakterze integracyjnym musimy uwzględniać następujące zasady metodyczne:

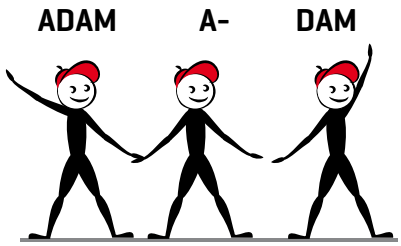
- od kontaktu wzrokowego do kontaktu cielesnego,
- od zadań indywidualnych do zadań grupowych,
- od swobodnego wyboru do narzuconego rozwiązania,
- od zadań bez przyboru do zadań z przyborem.

Przedstawione poniżej przykładowe rozwiązania mają charakter zabaw integracyjnych i zostały ułożone w kolejności uwzględniającej wymagania metodyczne.

IMIĘ

- cel wychowawczy – integracja grupy: ja – oni
- cel psychomotoryczny – rozwijanie ekspresji cielesnej i werbalnej
- cel dydaktyczny – poznanie imion
- liczba osób – dowolna
- przybory – zbędne
- teren – sala lub teren otwarty

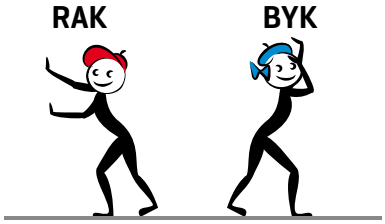
Uczestnicy ustawieni na obwodzie koła twarzą do środka. Prowadzący zabawę głośno sylabizuje swoje imię, wykonując równocześnie wymyśloną



przez siebie czynność ruchową, która mieści się czasowo i rytmicznie w liczbie sylab, z jakich składa się imię (np. A–DAM na każdą sylabę powinna przypadać jedna czynność ruchowa – gest). Wszyscy uczestnicy powtarzają głośno wypowiedziane imię równocześnie wykonując zadaną czynność ruchową. Zabawa kończy się, gdy wszyscy uczestnicy się przedstawią.

ZNAKI ZODIAKU

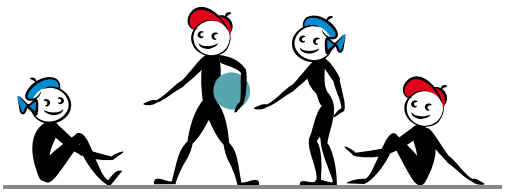
- cel wychowawczy – integracja grupy: ja – oni
- cel psychomotoryczny – rozwijanie ekspresji ruchowej i cielesnej
- cel dydaktyczny – doskonalenie komunikacji wzrokowej, odwzorowywanie ciałem znaków graficznych; utrwalanie symboli graficznych znaków zodiaku
- liczba osób – dowolna
- przybory – zbędne
- teren – sala lub teren otwarty



Założenie wstępne: wszyscy uczestnicy zabawy znają znaki zodiaku i znak, pod którym się urodzili. Osoby biorące udział w zabawie poruszają się po wyznaczonym terenie (jako źródło dźwięku można wykorzystać podkład muzyczny nadający tempo i rytm). Zadaniem uczestników jest przedstawianie ruchem (gestem ciała) swojego znaku zodiaku oraz poszukiwanie wśród osób biorących udział w zabawie tych, którzy urodzili się pod takim samym znakiem. Poszczególne znaki ustawiają się we wcześniej ustalonym przez prowadzącego szyku (np. w szeregu, kole itp.), w dowolnych punktach terenu zabawy. Gdy wszyscy zakończą poszukiwania, każda grupa oraz ci, którzy okazali się jedynymi przedstawicielami danego znaku zodiaku pokazują po kolei wykonywany ruch (gest). Pozostali starają się odgadnąć spod jakiego znaku zodiaku są poszczególni uczestnicy zabawy.

TO JA

- cel wychowawczy – integracja grupy: ja – oni
- cel psychomotoryczny – rozwijanie ekspresji ruchowej i werbalnej
- cel dydaktyczny – poznanie imion
- liczba osób – dowolna
- przybory – instrument perkusyjny (tamburyn, bębenek itp.)
- teren – sala sportowa, klasa lub teren otwarty



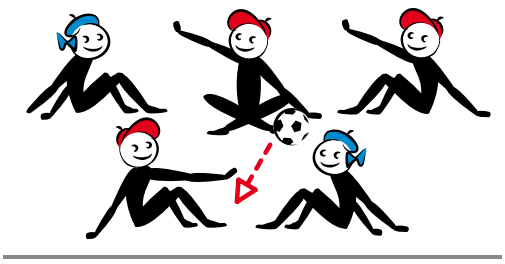
Uczestnicy stoją, siedzą lub leżą na obwodzie koła twarzą do środka. W środku kładziemy instrument perkusyjny. Prowadzący wchodzi do środka, podnosi instrument i śpiewa lub recytuje tekst: ja na imię ... (np. Zosia) mam! Zaraz pięknie zagram wam! Po wypowiedzeniu (lub zaśpiewaniu tekstu) gra na instrumencie perkusyjnym. Następnie odkłada instrument i podchodzi do dowolnie wybranej przez siebie osoby, która powtarza czynności wykonane przez prowadzącego.

O ile posiadamy kilka różnych instrumentów perkusyjnych, każdy wchodzący do środka wybiera sobie dowolny instrument. Można także równocześnie grać i śpiewać. Zabawa kończy się, gdy wszyscy uczestnicy przedstawią się grupie.

KTO TO JEST?

- cel wychowawczy – integracja grupy: ja – oni
- cel psychomotoryczny – różnicowanie ruchów, orientacja przestrzenna
- cel dydaktyczny – poznawanie imion, doskonalenie podań i przyjęć piłki
- liczba osób – dowolna
- przybory – piłka
- teren – sala sportowa, klasa lub teren otwarty

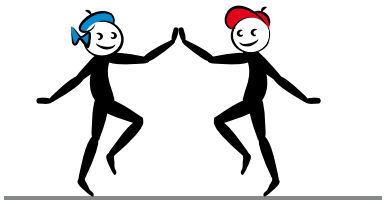
Założenie wstępne: wszyscy uczestnicy zabawy potrafią podać i przyjąć piłkę określoną przez osobę prowadzącą zabawę techniką.



Uczestnicy stoją, siedzą lub leżą na obwodzie koła twarzą do środka. Prowadzący podaje piłkę (w zależności od umiejętności ruchowych i celu dydaktycznego, np. toczy piłkę po ziemi, podaje jednorącz lub oburącz, podaje wewnętrzną częścią stopy itp.) do dowolnie wybranej przez siebie osoby. Osoba, która otrzymała piłkę wymawia głośno swoje imię i podaje piłkę do następnego uczestnika, którego chce poznać. Po jakimś czasie utrudniamy zabawę – przed podaniem piłki musimy głośno wymówić imię osoby, do której kierujemy podanie.

DZIEŃ DOBRY

- cel wychowawczy – integracja grupy: ja – oni
- cel psychomotoryczny – orientacja przestrzenna
- cel dydaktyczny – poznanie imion
- liczba osób – dowolna
- przybory – zbędne (można wykorzystać nośnik dźwięku i nagranie np. Josef Strauss – Polka „Święto ognia!" op. 269)
- teren – sala lub teren otwarty



Osoby biorące udział w zabawie poruszają się po wyznaczonym terenie (jako źródło dźwięku można wykorzystać rytmiczny podkład muzyczny, nadający tempo i rytm). Zadaniem uczestników zabawy jest witanie się z wszystkimi spotkanymi osobami w sposób, który został określony przez prowadzącego i podawanie swoich imion (np. podajemy sobie dłonie, uderzamy dłonią w dłoń, dotykamy się plecami, stopami, czołami itd.). Zabawę można przeprowadzić również w pozycji niskiej – uczestnicy poruszają się w podporze tyłem. Przy wykorzystaniu podkładu muzycznego uczestnicy powinni dostosować swoje ruchy do rytmu i tempa nagrania.

TUPANY

- cel wychowawczy – integracja grupy: ja – oni
- cel psychomotoryczny – rytmizowanie
- cel dydaktyczny – nauczenie tańca
- liczba osób – dowolna
- przybory – nośnik dźwięku (nagranie np. Piotr Czajkowski – Herbata (taniec chiński) lub Fintroll – En Mägtig Här, albo The Woods Band – Noisey Jonny, lub inne rytmiczne i w miarę szybkie nagranie muzyki ludowej)
- teren – sala lub teren otwarty

Grupa ustawiona na obwodzie koła trzyma się za dłonie. Nauczany taniec składa się z następujących kroków: dwa kroki odstawno-dostawne w prawo – trzy tupnięcia w miejscu (rozpoczynamy od nogi lewej); dwa kroki odstawno-dostawne w lewo – trzy tupnięcia w miejscu (rozpoczynamy od nogi prawej); dwa kroki w przód (rozpoczynamy lewą nogą – dołączamy prawą itd.) – trzy tupnięcia w miejscu (rozpoczynamy od nogi prawej); dwa kroki w tył (rozpoczynamy lewą nogą – dołączamy prawą itd.) – trzy tupnięcia w miejscu (rozpoczynamy od nogi prawej) i znowu rozpoczynamy kroki, jak na początku: dwa kroki odstawno–dostawne w prawo – trzy tupnięcia w miejscu (rozpoczynamy od nogi lewej) itd.

JA i MÓJ SĄSIAD

- cel wychowawczy – integracja grupy: ja – ty
- cel psychomotoryczny – ekspresja ruchowa i werbalna
- cel dydaktyczny – zapamiętywanie imion i ruchu
- liczba osób – dowolna
- przybory – zbędne
- teren – klasa, sala sportowa lub teren otwarty

Uczestnicy stoją, siedzą lub leżą na obwodzie koła twarzą do środka. Prowadzący głośno wymawia swoje imię i wykonuje przy tym dowolną, prostą czynność ruchową lub pokazuje prosty gest, np. dotyka dłonią ucha. Osoba znajdująca się po jego lewej stronie powtarza imię osoby rozpoczynającej zabawę, wykonuje pokazany ruch lub gest, a następnie głośno wymawia swoje imię i pokazuje wymyślony przez siebie ruch (gest). Kolejny uczestnik powtarza imię osoby przedstawiającej się przed nim i wykonany przez niego gest, a następnie wymawia swoje imię i pokazuje swój gest itd. Każdy stara się wypowiedzieć swoje imię w sposób oryginalny np. wolno lub szybko, dzieląc je na sylaby lub śpiewając itp. Zabawa kończy się, gdy wszyscy uczestnicy się przedstawią.

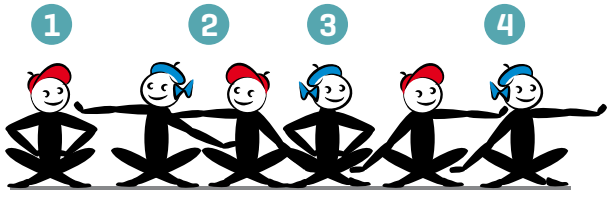
SĄSIAD

- cel wychowawczy – integracja grupy: ja – ty
- cel psychomotoryczny – rozwijanie ekspresji ruchowej i werbalnej
- cel dydaktyczny – nawiązywanie kontaktów personalnych, zapoznanie się z jedną osobą
- liczba osób – parzysta
- przybory – zbędne
- teren – sala sportowa, klasa lub teren otwarty

Uczestnicy siedzą po turecku parami obok siebie na obwodzie koła twarzą do środka. Odległość pomiędzy parami – około jednego metra. Zadaniem każdego uczestnika jest przedstawienie swojego partnera. Prowadzący ustala określony czas, w którym uczestnicy muszą dowiedzieć się, jak ma na imię partner, gdzie mieszka (ulica, miejscowość itp.), czym lubi się zajmować itp. (liczba pytań oraz ich zakres uzależniony jest od wieku uczestników). Następnie każdy przedstawia swojego partnera grupie, mówiąc o nim wszystko, czego się dowiedział, a przy tym musi wcielić się w zadaną przez prowadzącego rolę, np. komentatora sportowego, prezentera zapowiadającego listę przebojów, nauczyciela przedstawiającego nowego ucznia w klasie, rapera, zdenerwowanego rodzica, DJ-a na dyskotece itp. Gdy przedstawią się dwie – trzy pary należy zmienić zadanie.

ZWARIOWANE WYCIERACZKI

- cel wychowawczy – integracja grupy: ja – ty
- cel psychomotoryczny – rytmizowanie, orientacja przestrzenna
- cel dydaktyczny – utrwalanie orientacji w prawej i lewej stronie ciała
- liczba osób – dowolna
- przybory – nośnik dźwięku (nagranie, np. Johann Strauss (ojciec) – Marsz Radetzky'ego op. 228 lub inne rytmiczne i w miarę szybkie nagranie country)
- teren – sala sportowa, klasa lub teren otwarty



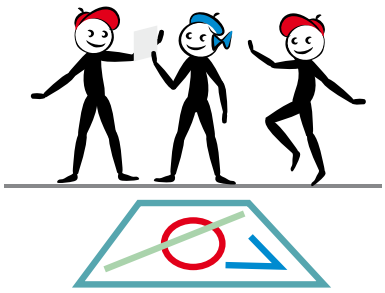
Uczestnicy siedzą po turecku na obwodzie koła twarzą do środka. Odległość pomiędzy siedzącymi powinna zapewniać swobodę ruchów. Każdy powinien bez trudu dotknąć dłońmi barku sąsiada po lewej i prawej stronie. Zabawa odbywa się przy nagraniu o wyraźnym rytmie i jednolitym tempie (2/4 lub 4/4). Wszyscy równocześnie wykonują następujące czynności: na raz uderzają dłońmi w swoje kola-

na, na dwa dotykają dłońmi barku sąsiada po prawej stronie, na trzy uderzają ponownie w swoje kolana, a na cztery dotykają dłońmi barku sąsiada po lewej stronie. Czynność powtarzamy dwukrotnie. Następnie osoba, która rozpoczyna zabawę pokazuje wymyślony przez siebie ruch wycieraczek samochodowych. Pokazywany ruch musi być cykliczny (tak jak pracujących wycieraczek) i może być wykonywany dowolnymi częściami ciała w pozycji siedzącej (np. stopą(ami), ręką(ami), głową, palcem(cami), nogą(ami) itp.) Pozostali uczestnicy jak najszybciej starają się wykonać pokazany ruch (należy utrzymać rytm i tempo). Po wykonaniu ośmiu „cykli" wycieraczki przestają pracować i ponownie powtarzamy uderzenie w kolana, a następnie dotykamy barków sąsiada. Następnie ruch wymyślony przez siebie pokazuje kolejna osoba itd. Staramy się nie powtarzać wcześniejszych rozwiązań i wymyślić coś niepowtarzalnego. Zabawa kończy się, gdy wszyscy pokazali wymyślony przez siebie ruch pracujących wycieraczek.

MAPA

- cel wychowawczy – integracja grupy, współpraca w zespole: ja – oni
- cel psychomotoryczny – orientacja przestrzenna, rytmizowanie
- cel dydaktyczny – rozwijanie wyobraźni ruchowej (zapoznanie ze sposobem abstrakcyjnego zapisu ruchu i przestrzeni), utrwalanie kształtów liter, cyfr, figur geometrycznych
- liczba osób – dowolna
- przybory – instrument perkusyjny lub nośnik dźwięku (rytmiczne nagranie w średnim tempie, np. Blue – All Rise)
- teren – sala sportowa lub teren otwarty

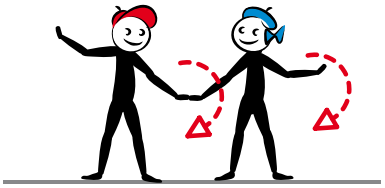
Uczestnicy zostają podzieleni na zespoły o równej liczebności (dopuszczalny jest też podział grupy na zespoły o różnej liczebności). Każda z grup otrzymuje od prowadzącego rysunek – schemat (np.



kwadrat, trójkąt, litera A, cyfra 4). Zadaniem zespołu jest odtworzenie ruchem zapisanego na kartce rysunku (najlepiej, jeżeli na rysunku poszczególne boki figur lub liter są oznaczone innym kolorem – ułatwia to grupie podział zadań). Rysunki mogą być takie same lub różne. Uczestnicy indywidualnie decydują o formie ruchu, jego kierunku i tempie (można wykorzystać podkład muzyczny – działanie ruchowe grupy powinno być utrzymane w rytmie odtwarzanego nagrania). W pierwszej części zabawy uczestnicy tworzą w zespołach swoje układy. W rugiej każdy zespół demonstruje przygotowany układ, pokazując przed jego wykonaniem pozostałym uczestnikom kartkę z rysunkiem. Zabawa kończy się, gdy wszystkie zespoły przedstawią swoje układy (przy małej liczebności uczestników można powtórzyć zabawę – zespoły zamieniają się kartkami). Po prezentacji wszystkich zespołów wybieramy: najciekawszy pomysł, zespół, który wykonał układ bez błędów rytmicznych itp.

MASZYNA

- cel wychowawczy – integracja grupy, współpraca i współdziałanie: ja – oni
- cel psychomotoryczny – rozwijanie kreatywności ruchowej, rytmizowanie
- cel dydaktyczny – nawiązywanie kontaktów werbalnych z grupą, komunikacja z grupą
- liczba osób – nie mniejsza niż 8
- przybory – nośnik dźwięku (nagranie np. Kraftwerk – Abzug lub Metall auf Metall; albo Westbam: Terminator lub Die Dunkel-sequenz, albo inne rytmiczne i w miarę jednostajne nagranie, np. techno)
- teren – sala sportowa, klasa lub teren otwarty

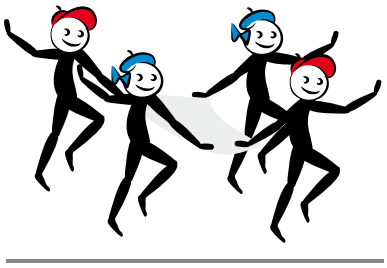


Uczestnicy podzieleni na zespoły 4–6-osobowe. Każda grupa przygotowuje układ ruchowy, który ma przedstawiać ruch maszyny – urządzenia istniejącego lub wymyślonego. Na przygotowanie pokazu działania maszyny mają od 3 do 5 minut. Inspiracją jest rytmiczny i monotonny podkład muzyczny. W czasie ustalania przez uczestników koncepcji pracy maszyny, należy włączyć muzykę po to, aby uczestnicy zapoznali się z tempem i rytmem, w jakim będą wykonywać ruch. Po upływie ustalonego czasu zespoły po kolei prezentują swój układ. Jeżeli mamy więcej zespołów i ich liczba jest parzysta, w drugiej części zabawy łączymy się w większe grupy (8–12 osób) i powtarzamy zadanie. Po prezentacji wszystkich maszyn wybieramy najciekawszy pomysł, najlepiej funkcjonującą maszynę itp.

BEREK CZWORAK

- cel wychowawczy – integracja grupy, współpraca i współdziałanie: ja – oni
- cel psychomotoryczny – rozwijanie szybkości reagowania, rytmizowanie
- cel dydaktyczny – doskonalenie komunika-

cji w zespole, odkrywanie sensu współpracy i współdziałania
- liczba osób – dowolna, nie mniejsza jednak niż 10 osób
- przybory – lekki materac lub gazeta
- teren – sala sportowa, klasa lub teren otwarty



Spośród uczestników wybieramy cztery osoby, które rozpoczną pościg. Goniący trzymają jedną dłonią róg materaca (gazety) – druga ręka służy do łapania uciekających. Przed rozpoczęciem pościgu goniący ustalają kolejność (od 1 do 4), w jakiej będą odchodzić od materaca po złapaniu jednej z uciekających osób. Złapanie uciekającego uczestnika zabawy odbywa się poprzez dotknięcie dłonią jakiejkolwiek części jego ciała. W czasie pościgu goniący muszą cały czas trzymać materac (gazetę). Złapanie nie jest ważne, o ile któraś z osób goniących w momencie przekazywania berka nie trzymała materaca (gazety). Pierwsza złapana osoba zamienia się miejscami i rolami z goniącym oznaczonym numerem 1, itd.

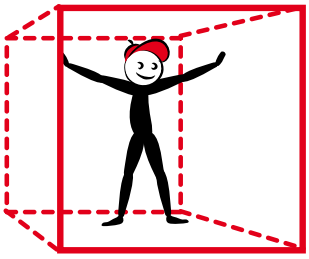
Ruch, rytm – czas i przestrzeń

Ruch jest przejawem życia, który funkcjonuje w określonej przestrzeni i czasie oraz ma swój rytm i tempo. Tak analizowany ruch może być w procesie dydaktycznym i wychowawczym nośnikiem wielu treści o charakterze poznawczym, kształcącym i wychowawczym. Sprawnie funkcjonujące receptory i analizatory pozwalają nam określać odległość, szybkość, rytm oraz kierunek ruchu. Dzięki temu możemy skutecznie i bezpiecznie rozwiązywać zadania ruchowe o różnorodnym charakterze (utylitarnym, rekreacyjnym i sportowym). Wykonując nowe zadanie, uczymy się oceniać położenie swojego ciała względem wszystkiego, co je otacza. Odkrywamy przy tym rytm, tempo oraz czas ruchu – poznajemy również przestrzeń, w którą jest wpisany. Wielkość przestrzeni, którą mogą opisać ruchem wszystkie części ciała (bez przemieszczania się) uzależniona jest od naszej sprawności fizycznej i ruchowej. Rudolf Laban (1879–1958) nazwał tę przestrzeń kinesferą i wyróżnił trzy płaszczyzny ruchu człowieka:
- ruch w górę i w bok (drzwi)
- ruch do przodu i do boku (stół)
- ruch w górę i do przodu (koło).

Przedstawione poniżej propozycje mają charakter zabaw, w których akcent położony został na połączenia ruchu, rytmu i przestrzeni.

SZEŚCIAN

- cel wychowawczy – rozwiązujemy równocześnie takie samo zadanie ruchowe: ja – oni
- cel psychomotoryczny – orientacja przestrzenna, rytmizowanie, siła mięśni posturalnych
- cel dydaktyczny – poznajemy swoją kinesferę (przestrzeń kontrolowaną przez ciało); rozgrzanie i rozciągnięcie mięśni
- liczba osób – dowolna
- przybory – instrument perkusyjny lub nośnik dźwięku (nagranie z wyraźnie zaznaczonym rytmem, niezbyt szybkie np., Li'l Bow Wow – Bow Wow)
- teren – sala sportowa lub teren otwarty



Uczestnicy ustawiają się twarzą do prowadzącego na całej wyznaczonej do zabawy przestrzeni, w takiej odległości pomiędzy sobą, aby mieć zapewnioną pełną swobodę ruchów (wykonując obrót w miejscu nie dotykają nikogo ani niczego wyciągniętą ręką ani nogą). Każdy z nich zostaje „umieszczony" w szklanym sześcianie, którego ściany należy wymyć. Utrudnienie polega na tym, że każdy z uczestników jest „przyklejony" do podłoża, a ściany: przednia, boczne i górna znajdują się w takiej odległości, że przy maksymalnym wyproście ramion i wychyleniu tułowia ledwo ich dotykamy. Przy myciu, stopy muszą przylegać całą powierzchnią do podłoża (w wariancie drugim dopuszczalne jest odrywanie pięt od podłoża – nie wolno odrywać palców i śródstopia). Mycie sześcianu rozpoczynamy od ściany przedniej, w następnej kolejności myjemy ściany boczne, a później sufit. Na końcu myjemy ścianę tylną i podłogę. Do wymycia tych ostatnich możemy użyć również nogi (czyścimy powierzchnię rękami, a te miejsca, do których nie możemy sięgnąć ręką myjemy nogą – najpierw prawą, a później lewą). Przy myciu ścian nogą staramy się nie stracić równowagi. Prowadzący może narzucać technikę mycia lub pozostawić uczestnikom dowolność rozwiązań ruchowych. Myjąc ściany poniżej wysokości pasa wykonujemy skłon lub przysiad. Zmiana czyszczonej ściany następuje na znak prowadzącego zabawę.

DYRYGENT

- cel wychowawczy – rozwijamy zaufanie do swojego ciała: ja – oni
- cel psychomotoryczny – orientacja przestrzenna, rytmizowanie, ekspresja cielesna
- cel dydaktyczny – poznajemy kinesferę (przestrzeń kontrolowaną przez ciało); rozgrzanie mięśni
- liczba osób – dowolna
- przybory – nośnik dźwięku (nagranie, np. W. A. Mozart – Symphony 40 lub Vivaldi – Concerto No.2 in G minor L`estste – Presto)
- teren – sala sportowa lub teren otwarty

Każdy z uczestników wybiera sobie dowolne miejsce znajdujące się na wyznaczonym przez prowadzącego obszarze (wykonując obrót w miejscu nie dotyka nikogo ani niczego wyciągniętą ręką lub nogą). W zabawie uczestnicy wcielają się w rolę dyrygenta. Dyrygują swoją niewidzialną orkiestrą z zamkniętymi oczami (młodsze dzieci mogą mieć otwarte oczy); na początku jedną ręką, potem drugą, a na końcu obydwoma. Po pewnym czasie prowadzący wprowadza utrudnienia, np. dyrygujemy tylko oczami, palcami wskazującymi, barkami, głową, nogami w pozycji siedzącej, nogami i rękami leżąc na plecach, tylko stopami, tylko tułowiem itp.). Na końcu zabawy dyrygujemy orkiestrą wykorzystując do tego wszystkie kończyny, tułów i głowę.

GWIAZDY i KOMETY

- cel wychowawczy – współdziałanie z grupą: ja – oni
- cel psychomotoryczny – orientacja przestrzenna, rytmizowanie;
- cel dydaktyczny – doskonalenie wymijania się w marszu
- liczba osób – dowolna
- przybory – nośnik dźwięku (nagranie np. Kronos Quartet (Pieces of Africa) – Dumisani Maraire lub Holst Gustav – Uranus, the Magici)
- teren – sala sportowa lub teren otwarty, na którym wyznaczamy pole zabawy i punkt centralny pola w postaci koła o średnicy minimum 3 metrów (wielkość średnicy koła środkowego uzależniona będzie od liczebności grupy)

Osoby biorące udział w zabawie poruszają się po wyznaczonym terenie w różnych kierunkach (marsz lub trucht w zależności od tempa i rytmu podkładu muzycznego) – każdy z uczestników jest gwiazdą (dziewczynki) lub kometą (chłopcy) podróżującą po wszechświecie. Poruszamy się po wyznaczonej przestrzeni w rytm muzyki tak, aby zwiedzić cały plac wyznaczony do zabawy, zachowując przy tym przez cały czas maksymalnie duże odstępy od pozostałych uczestników (działa siła odpychania) i nie wejść w koło znajdujące się na środku pola. W czasie zabawy nie wolno stać, ani zatrzymywać się. Na hasło prowadzącego „czarna dziura" wszystkie gwiazdy i komety zmierzają do punktu centralnego (koła – działa siła przyciągania), przez który muszą przejść wymijając się tak, aby nie dotykać się i nie potrącać. Gdy wszyscy przejdą przez koło, przechodzą do innego wymiaru i znowu mogą rozpocząć kosmiczną wędrówkę, pamiętając o sile odpychania.

TABLICA

- cel wychowawczy – współdziałanie z drugą osobą: ja – ty
- cel psychomotoryczny – orientacja przestrzenna, rytmizowanie
- cel dydaktyczny – odkrywanie wrażliwości różnych części ciała na bodźce czuciowe, rozwijanie ekspresji ruchowej, utrwalanie pisowni liter, cyfr, kształtów figur itp.
- liczba osób – dowolna parzysta
- przybory- nośnik dźwięku (nagranie, np. Holst Gustav – Uranus, the Magici lub Barcode Brothers – Flute)
- teren – sala sportowa lub teren otwarty

Uczestnicy są podzieleni na pary. Jeden jest rysownikiem, a drugi tablicą. Rysownik maluje palcem na plecach kolegi dowolną cyfrę, literę, figurę lub krótki wyraz (rysować można również na dłoniach, przedramionach, nogach, a do rysowania wykorzystać patyczek kosmetyczny). Następnie zadaje formę ruchu (np. bieg, skoki obunóż, marsz tyłem itp.) jaką „tablica" ma odtworzyć rysunek oraz przestrzeń, na której odtworzy rysunek (np. cała sala, połowa sali itp.). Przed rozpoczęciem ruchu „tablica" musi głośno powiedzieć, co zostało na niej narysowane. Jeżeli odczyt jest błędny, rysownik jeszcze raz wykonuje rysunek. „Tablica", rozwiązując zadanie, musi poruszać się zgodnie z rytmem podkładu muzycznego.

MUZYKANT

- cel wychowawczy – współdziałanie z drugą osobą: ja – ty
- cel psychomotoryczny – orientacja przestrzenna, rytmizowanie
- cel dydaktyczny – akcentowanie rytmu w ruchu poprzez uderzenie w tamburyn lub dłoń;
- liczba osób – parzysta
- przybory – nośnik dźwięku (nagranie np. Georges Bizet – Suita Carmen I–No. 1 (Préludes) lub Johannes Brahms – Hungarian Dance No. 6, albo Kronos Quartet (Pieces of Africa) – Hassan

Hakmoun), instrumenty perkusyjne (np. tamburyn, grzechotka, bębenek) – jeden na parę
- teren – sala lub teren otwarty

Uczestnicy dobierają się parami. Jedna z osób stoi w miejscu trzymając w ręce instrument perkusyjny, w który uderzać będzie partner (przy braku instrumentów uderzamy w dłoń). Druga osoba porusza się w rytm muzyki dokoła partnera, zmieniając kierunek ruchu w zależności od ustawienia instrumentu perkusyjnego (lub wystawionej dłoni). Stojący zmienia położenie tamburynu przekładając go z ręki do ręki, wznosząc do góry i opuszczając na dół, oddalając i przybliżając do siebie w rytm muzyki. Zmiana położenia instrumentu (dłoni) jest sygnałem dla partnera do uderzenia w tamburyn w taki sposób, aby zaakcentować rytm. Dopiero po uderzeniu w instrument (dłoń) można zmienić położenie instrumentu. Po ustalonym czasie następuje zmiana ról.

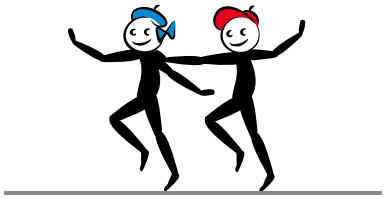
CIEŃ

- cel wychowawczy – dostosowywanie się do działań drugiej osoby: ja – ty
- cel psychomotoryczny – orientacja przestrzenna, rytmizowanie, szybkość reagowania na bodźce dźwiękowe
- cel dydaktyczny – doskonalenie kontroli motorycznej ciała; uczymy się odczytywać tempo i rytm ruchu wzrokiem
- liczba osób – parzysta
- przybory – zbędne lub nośnik dźwięku (nagranie, np. Edvard Grieg – W grocie Króla Gór)
- teren – sala sportowa lub teren otwarty

Do zabawy najlepiej wykorzystać podkład muzyczny, który będzie wyraźnie określał rytm i tempo ruchu. Uczestnicy podzieleni na pary. Jedna z osób maszeruje w rytm muzyki po wyznaczonym terenie w dowolnych kierunkach. Druga stara się poruszać za nią jak cień, utrzymując stale taką samą odległość i naśladując jej ruchy. Zmiana osoby prowadzącej następuje po dźwiękowym sygnale nauczyciela (uderzenie w tamburyn, klaśnięcie – zmiany mogą być dokonywane raptownie).

ROBOT

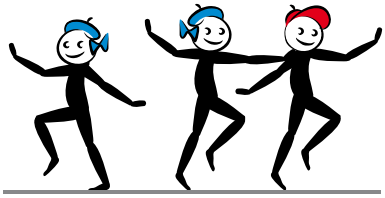
- cel wychowawczy – odpowiedzialność za partnera: ja – ty
- cel psychomotoryczny – orientacja przestrzenna – prawo – lewo, rytmizowanie, doskonalenie reagowania na bodźce czuciowe
- cel dydaktyczny – uczymy się podejmować decyzje, oceniać odległość i naśladować ruchy „robota", poznajemy pojęcie kąta prostego, dowiadujemy się, jak zmienić kierunek ruchu o 90 stopni
- liczba osób – parzysta
- przybory – instrument perkusyjny lub nośnik dźwięku (nagranie, np.: Kraftwerk – Die Roboter lub inne z wyraźnie zaznaczonym rytmem)
- teren – sala sportowa lub teren otwarty



Uczestnicy dobierają się parami. Prowadzący wyznacza teren zabawy i obdziela rolami uczestników. Jedna z osób jest „robotem", a druga będzie nim kierować. „Robota" włączamy, dotykając dłonią jego pleców na wysokości łopatek. Uruchomiony (robot) porusza się po linii prostej, starając się naśladować ruchy „robota" – maszyny zgodnie z rytmem podkładu muzycznego. Osoba sterująca „robotem" musi nim tak kierować, aby nie zderzył się z pozostałymi uczestnikami zabawy i nie wyszedł poza wyznaczone pole. Sterowanie „robotem" przebiega w następujący sposób: dotknięcie jego lewego ramienia – wykonuje zwrot w lewo i maszeruje dalej po linii prostej; dotknięcie prawego ramienia – wykonuje zwrot w prawo, a następnie maszeruje po linii prostej. Każdy zwrot wykonywany jest pod kątem 90 stopni, a na każdą kolejną komendę „robot" reaguje dopiero po wykonaniu przynajmniej jednego kroku. „Robot" przyśpieszy, gdy dwukrotnie dotkniemy jego pleców pomiędzy łopatkami, a zwolni, gdy powtórzymy ten sygnał. Zmiana ról następuje po sygnale prowadzącego lub po błędzie osoby kierującej „robotem", która np. doprowadziła do „zderzenia" robotów lub wyprowadziła swojego „robota" poza pole zabawy).

ROBOTY

- cel wychowawczy – odpowiedzialność za innych: ja – oni
- cel psychomotoryczny – orientacja przestrzenna – prawo – lewo, rytmizowanie, doskonalenie reagowania na bodźce wzrokowe i czuciowe
- cel dydaktyczny – uczymy się, podejmować szybkie decyzje, rozwiązywać problem, myśleć kreatywnie – jak doprowadzić do spotkania swoich „robotów"; uczymy się co oznacza zmiana kierunku ruchu o 45 stopni
- liczba osób – podzielna przez 3 lub 4
- przybory – instrument perkusyjny lub nośnik dźwięku (nagranie, np. Kraftwerk – Die Roboter lub inne z wyraźnie zaznaczonym rytmem)
- teren – sala sportowa lub teren otwarty



Prowadzący wyznacza teren zabawy i dzieli grupę na zespoły trzyosobowe (w klasach starszych czteroosobowe). Każda osoba w zespole otrzymuje numery od 1 do 3 (4). Numer 1 jako pierwszy będzie sterował „robotami" (dwoma lub trzema), które stoją ustawione plecami do siebie. Na sygnał prowadzącego uczestnicy oznaczeni numerem 1 rozpoczynają zabawę, uruchomiając „roboty" poprzez przeciągnięcie dłoni pomiędzy ich plecami. Uruchomiony „robot" porusza się po linii prostej. Idąc, stara się naśladować ruchy robota – maszyny, dostosowując swoje ruchy do rytmu wybijanego na bębenku lub rytmu nagrania. Zadaniem osoby sterującej „robotami" jest takie ich poprowadzenie, aby spotkały się „twarzą w twarz". „Roboty" w momencie spotkania stykają się dłońmi i pozostają w bezruchu. Podstawowe zasady sterowania robotami są takie same jak w zabawie „Robot". Utrudnienie polega na tym, że nie można sterować równocześnie dwoma „robotami". Komendy można wydawać „robotowi" tylko wtedy, gdy jest się za jego plecami. „Robot" po dotknięciu ramienia zmienia kierunek ruchu o kąt równy 45 stopniom (połowa kąta prostego), a na każdą kolejną komendę reaguje po wykonaniu przynajmniej jednego kroku. Uruchomiony „robot" nie może się zatrzymać, ani zmieniać rytmu lub tempa ruchu. Gdy wyjdzie poza pole zabawy lub „wejdzie w kolizję" z innym poruszającym się „robotem" (np. spotyka na swojej drodze innego „robota" i jest zmuszony się zatrzymać, aby uniknąć zderzenia) – psuje się i przestaje się poruszać. Zmiana ról następuje po doprowadzeniu do spotkania „robotów" lub po błędzie osoby kierującej robotami (np. doprowadziła do kolizji „robotów" lub jeden z jej „robotów„ opuścił pole zabawy).

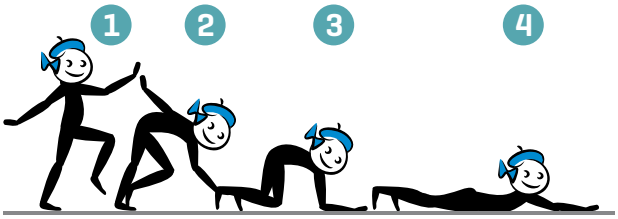
SOBOWTÓR

- cel wychowawczy – dostosowywanie się i odwzorowywanie działań drugiej osoby: ja – oni
- cel psychomotoryczny – orientacja przestrzenna, rytmizowanie, szybkość reagowania na bodźce wzrokowe
- cel dydaktyczny – doskonalenie kontroli motorycznej ciała; uczymy się odczytywać wzrokiem tempo i rytm ruchu
- liczba osób – parzysta
- przybory – szarfy, instrument perkusyjny lub nośnik dźwięku (nagranie, np. Johan Strauss – Emperor Waltz; lub inne z wyraźnie zaznaczonym rytmem, niezbyt szybkie)
- teren – sala sportowa lub teren otwarty

Uczestnicy biorący udział w zabawie są podzieleni na dwie równe pod względem liczebności grupy (jedna oznaczona szarfami) i poruszają się po wyznaczonym terenie, dostosowując swoje ruchy do podanego przez prowadzącego zabawę rytmu (nagrania lub wybijanego na bębenku). Na sygnał prowadzącego osoby oznaczone szarfami wybierają dowolne osoby z grupy bez szarf i poruszając się za nimi lub obok starają się je naśladować (odtwarzają wszystko, co zauważą: gesty, sposób poruszania się itp.). Po dziesięciu krokach „sobowtór" wyszukuje nową osobę, w którą będzie się wcielał. Za jedną osobą może maksymalnie poruszać się dwóch sobowtórów. Zmiany powinny dokonywane być tak, aby cały czas poruszać się w podanym rytmie. Należy zwrócić uwagę, aby osoby bez szarf nie chodziły w tym samym kierunku. Po określonym czasie na ustalony wcześniej sygnał następuje zmiana ról – osoby bez szarf stają się sobowtórami.

4, 6, 8, 12

- cel wychowawczy – współdziałanie z grupą: ja – oni
- cel psychomotoryczny – orientacja przestrzenna, rytmizowanie, szybkość reakcji na bodziec wzrokowy
- cel dydaktyczny – uczymy się dzielić ruch na części zgodnie z podanym rytmem
- liczba osób – dowolna
- przybory – nośnik dźwięku (nagranie z wyraźnie zaznaczonym rytmem, np. Robbie Williams – Supreme, lub instrument perkusyjny
- teren – sala sportowa lub teren otwarty



Do zabawy wykorzystujemy rytmiczne nagranie o niezbyt szybkim tempie i czytelnym rytmie (2/4 lub 4/4). Uczestnicy poruszają się w rytmie nagrania po wyznaczonym terenie w różnych kierunkach. Na komendę prowadzącego, np. „cztery przód", wszyscy przechodzą w rytmie podkładu muzycznego do leżenia przodem. Uczestnicy zabawy muszą tak podzielić ruch w kierunku podłoża, aby nie zetknąć się z nim za wcześnie. Prowadzący zabawę, dla ułatwienia głośno odlicza zgodnie z rytmem: 1, 2, 3, a gdy powie „cztery" wszyscy powinni leżeć przodem na podłodze. Następnie zgodnie z rytmem podnoszą się tak, aby na „cztery" powstać. Po wykonaniu zadania przechodzą do rytmicznego marszu w różnych kierunkach. Po chwili prowadzący podaje następne zadanie, np.„ dwanaście tył"– należy przejść zgodnie z rytmem nagrania do leżenia tyłem, dzieląc ruch w kierunku podłoża na 12 części, tak aby na „12" znaleźć się w pozycji leżenia tyłem.

OBRAZ

- cel wychowawczy – współdziałanie z grupą: ja – oni
- cel psychomotoryczny – orientacja przestrzenna, rytmizowanie, szybkość reakcji na bodziec wzrokowy
- cel dydaktyczny – uczymy się, jak można schematycznie zapisać czas, ruch i przestrzeń
- liczba osób – dowolna
- przybory – nośnik dźwięku (rytmiczne nagranie o charakterze marszowym, np. Naive – Looking 4 Happiness lub Eurythmics – Sweet Dreams) lub instrument perkusyjny, arkusz papieru formatu A0 lub A1, kredki albo flamastry
- teren – sala sportowa lub teren otwarty

Uczestnicy ustawiają się na obwodzie kwadratu lub prostokąta (ich liczba na przeciwległych bokach powinna być do siebie zbliżona). Zadaniem każdego z uczestników będzie przejście z punktu, w którym stoi (A) do dowolnie wybranego przez siebie punktu mieszczącego się na jednym z przeciwległych boków (B). Do wybranego punktu B mogą dostać się idąc po linii prostej, która musi się łamać przynajmniej jeden raz, ale nie więcej niż 3 razy (w czasie drogi uczestnicy muszą wykonać minimum jeden zwrot pod dowolnym kątem). Każdy powinien zapamiętać drogę, którą poruszał się do punktu B, gdyż w ten sam sposób będzie musiał powrócić do punktu wyjściowego (A). Zadania do wykonania będą następujące:

a) marsz z punktu A do B,
b) marsz z punktu B do A,
c) marsz z punktu A do B i z B do A,
d) marsz z punktu A do B i z B do A wykonany dwukrotnie bez przerwy.

Zawsze po dojściu do punktu końcowego uczestnicy maszerują rytmicznie w miejscu, czekając na zakończenie zadania przez pozostałe osoby. W drugiej części zabawy uczestnicy wykonują po kolei te same zadania (a, b, c, d), ale muszą równocześnie je zacząć i skończyć w tym samym czasie. Żeby tak się stało, osoby, które mają dłuższą drogę do pokonania powinny poruszać się szybciej, zaś ci, którzy krótszą – wolniej. Dlatego też wszyscy uczestnicy zabawy powinni wzajemnie się obserwować. Po prawidłowym wykonaniu zadania, na sygnał prowadzącego, wszyscy maszerują do środka pola tworząc mały kwadrat, a następnie siadają. Prowadzący kładzie na podłożu arkusz papieru, a obok niego różnokolorowe kredki lub flamastry. Do arkusza podchodzą cztery osoby wyznaczone przez prowadzącego zabawę (każda z nich siedziała na innym boku kwadratu – prostokąta). Ich zadaniem będzie narysowanie kredką (flamastrem) dowolnego koloru trasy, którą się poruszały. Droga powinna być oznaczona linią ciągłą. Każdy, kto skończy rysowanie swojej drogi wskazuje kolejną osobę, która naniesie wybranym przez siebie kolorem przebytą drogę. Gdy wszyscy narysują na arkuszu papieru swoje drogi powstaje „obraz". Stworzoną w ten sposób pracę możemy przeanalizować, sprawdzając kto jaką drogę pokonywał, pokazać miejsca, w których dochodziło do spotkań itp. Następnie porównujemy „obraz" z mapą – wskazując na podobieństwa (umowne zmniejszenie przestrzeni i symboliczne oznaczanie rzeczywistości, np. droga). Na końcu można wspólnie stworzone dzieło porównać z pracami abstrakcjonistów (np. Paul Klee, Kandinsky).

BILARDOWE KULE

- cel wychowawczy – współdziałanie z grupą: ja – oni
- cel psychomotoryczny – orientacja przestrzenna, rytmizowanie, szybkość reakcji na bodziec wzrokowy
- cel dydaktyczny – uczymy się oceniać odległość i podejmować decyzje
- liczba osób – dowolna, ale nie mniejsza niż 10–12 osób
- przybory – nośnik dźwięku (np. André Rieu – Strauss Party albo inne nagranie o charakterze marszowym) lub instrument perkusyjny
- teren – sala sportowa lub teren otwarty

Uczestnicy ustawiają się w dowolnych miejscach wyznaczonego pola zabawy, ale tak, aby przestrzeń była maksymalnie zajęta, zaś pomiędzy bawiącymi możliwie maksymalne odstępy (nie powinni stać zbyt blisko siebie, tworzyć skupisk i pozostawiać wyraźnie wolnych przestrzeni). W zależności od liczby uczestników zabawę rozpoczyna na sygnał prowadzącego jedna lub dwie wyznaczone osoby. Poruszając się w rytm muzyki muszą czterema krokami dojść do wybranej przez siebie osoby, by dotknąć jej ramienia – przekazują jej ruch i zajmują jej miejsce. Uruchomiona (dotknięta) osoba zgodnie z rytmem, również czterema krokami podchodzi do kolejnego uczestnika zabawy, przekazując ruch, itd. Wybierając osobę, do której chcemy dojść musimy ocenić wzrokiem dystans, a następnie dostosować długość wykonywanych kroków. Jeżeli ktoś źle oceni odległość i w czwartym kroku nie dotrze do wybranej osoby wraca na miejsce, z którego wyruszył i ponawia próbę, kierując się do najbliżej stojącej osoby. W przypadku, gdy do stojącej osoby, w tym samym momencie podejdzie dwóch uczestników zabawy i dotknie jej ramienia, ruch przekazuje dalej osoba dotknięta oraz jedna z osób, które podeszły (ustalamy to przed zabawą, np. niższa, w grupie mieszanej dziewczynka lub ta osoba, której pierwsza litera imienia występuje wcześniej w alfabecie itp.). Prowadzący cały czas obserwuje grupę, uruchamiając kolejnych uczestników zabawy (nie więcej niż czterech). Ważne jest, aby przez cały czas tej gry ruch uczestników był zgodny z rytmem i tempem podkładu muzycznego.

ZMYSŁY – WZROK, SŁUCH, DOTYK

Proces optymalizacji funkcjonowania receptorów i analizatorów należy uznać za konieczny w prawidłowym rozwoju poznawczym, emocjonalnym i psychomotorycznym każdego człowieka. Różnego rodzaju zabawy i gry ruchowe mogą być doskonałą formą stymulowania i doskonalenia funkcji poszczególnych zmysłów (wzrok, słuch i dotyk), a także podstawowym sposobem ich diagnozowania. Różnorodność bodźców odbieranych przez zmysły oraz efektywność ich analizowania decydują nie tylko o jakości i zakresie komunikacji człowieka ze środowiskiem materialnym, społecznym i przyrodniczym (dialog ze światem zewnętrznym), ale również mają wpływ na budowanie obrazu własnego ciała oraz komunikację z nim (dialog ze światem wewnętrznym). Dziecko dąży w swoim życiu do zaspokajania różnorodnych potrzeb. Spośród nich wyodrębnić można również i takie, które są bezpośrednio związane z kształtowaniem się świadomości cielesnej człowieka. Do najistotniejszych w tym zakresie zaliczamy następujące potrzeby:

- poznania i akceptacji swojego ciała,
- odkrywania i poznawania możliwości swojego ciała, bliskości fizycznej drugiego człowieka,
- poczucia własnej energii oraz energii drugiego człowieka,
- radości i satysfakcji wynikającej z rozwiązania zadania ruchowego, rozluźnienia, relaksu i rozładowania napięcia.

Poniżej znajdują się przykładowe zabawy, w których akcent położony jest na doskonalenie zmysłów. Dla ułatwienia zostały podzielone na trzy grupy: doskonalące percepcję i analizę wzrokową, słuchową i czuciową.

WZROK

LAWINA

- cel wychowawczy – wdrażanie do samooceny: ja – oni
- cel psychomotoryczny – doskonalenie percepcji wzrokowej i wyobraźni ruchowej
- cel dydaktyczny – uczymy się naśladować ruchy
- liczba osób – dowolna, ale nie większa niż 12 osób
- przybory – zbędne (można wykorzystać nośnik dźwięku z nagraniem nadającym tempo i rytm)
- teren – sala sportowa lub teren otwarty

Uczestnicy stoją, siedzą lub leżą na obwodzie koła twarzą do środka. Każdy z nich odlicza kolejno od jeden do „n" i zapamiętuje swój numer. Zabawę rozpoczyna numer wskazany przez prowadzącego, którego zadaniem jest pokazanie jak najszybciej prostego, wymyślonego przez siebie ruchu ciałem lub jego częścią (np. kończyną). Następnie ten sam ruch pokazuje kolejna osoba – działanie przenosi się zgodnie ze wskazówkami zegara. „Lawina" kończy się w momencie, kiedy obiegnie całe koło, a wtedy osoba, która rozpoczęła zabawę wymienia dowolną liczbę od 1 do „n" (nie większą niż liczba uczestników gry) wskazując danego uczestnika, który pokaże swój ruch – gest. Zabawa kończy się, gdy wszyscy po kolei wywołają lawinę. Przy większej liczebności grupy można podzielić ją na dwa lub trzy zespoły bawiące się niezależnie od siebie. Przy wykorzystaniu podkładu muzycznego ruch i jego przechodzenie powinny być dostosowane do rytmu i tempa nagrania.

LUSTRO

- cel wychowawczy – współdziałanie ruchowe, wdrażanie do samooceny: ja – ty
- cel psychomotoryczny – rytmizowanie, koordynacja wzrokowo–ruchowa, ekspresja cielesna
- cel dydaktyczny – dowiadujemy się, co oznacza lustrzane odbicie, uczymy się odczytywać rytm i kierunek ruchu wzrokiem, uspokojenie i koncentracja
- liczba osób – dowolna, parzysta
- przybory – zbędne (można wykorzystać nośnik dźwięku nadający tempo i rytm – nagranie powinno być spokojne i wolne)
- teren – sala sportowa lub teren otwarty

Uczestnicy ustawieni są parami, twarzami do siebie, w bezpiecznych odległościach pomiędzy sobą i pozostałymi parami (po wystawieniu ramion w bok i wykonaniu obrotu nie powinni dotykać się nawzajem). Bawiący się ustalają pomiędzy sobą, kto pokazuje ruch, a kto będzie „lustrem". Osoba pokazująca stoi w miejscu, a ruchy wykonuje kończynami, tułowiem i głową. Stara się to robić powoli, tak aby „lustro" było w stanie je odwzorowywać. Zadaniem „lustra" jest równoczesne odtwarzanie widzianych ruchów wykonywanych przez partnera. Na początku mogą być one ograniczone do wybranych części ciała (np. mimika, tylko ruchy jednej ręki) i wykonywane bardzo powoli. Później można wprowadzać ruchy wolne i szybkie. Pamiętać należy o stałym ustawieniu twarzą do „lustra". Po określonym czasie następuje zmiana ról.

LUSTRZANE ODBICIE

- cel wychowawczy – współdziałanie ruchowe, wdrażanie do samooceny: ja – ty
- cel psychomotoryczny – rytmizowanie; koordynacja wzrokowo-ruchowa, ekspresja cielesna
- cel dydaktyczny – dowiadujemy się, co oznacza lustrzane odbicie, uczymy się odczytywać rytm i kierunek ruchu wzrokiem; uspokojenie i koncentracja
- liczba osób – dowolna, parzysta
- przybory – zbędne (można wykorzystać nośnik dźwięku nadający tempo i rytm – nagranie powinno być spokojne i wolne)
- teren – sala sportowa lub teren otwarty

Uczestnicy ustawieni są w dwóch szeregach parami, twarzami do siebie na środku pola zabawy. Odstęp (pomiędzy szeregami i w szeregach) na odległość wyciągniętych ramion – dotykają się dłońmi. Prowadzący ustala, który szereg rozpoczyna ruch, a który będzie „lustrzanym odbiciem". W zabawie poruszać się wolno tylko po linii prostej do tyłu i do przodu. Rozpoczynający zabawę wykonuje marsz do przodu lub do tyłu, co chwila zmieniając kierunek ruchu (gdy idzie do tyłu, „lustrzane odbicie" posuwa się do przodu, a gdy w odwrotnym kierunku – „lustrzane odbicie" idzie do tyłu). Na początku ruch powinien być wykonywany powoli, tak aby „lustrzane odbicie" było w stanie odwzorowywać ruchy kończyn dolnych i górnych. „Lustrzane odbicie" przez cały czas stara się zachowywać taką samą odległość od partnera, jak na początku zabawy – musi go cały czas uważnie obserwować. Natomiast partner stara się je zmylić, np. markując ciałem ruch do tyłu, a przemieszczając się do przodu. Na początku ruchy powinny być wykonywane bardzo powoli. Później można wprowadzać na przemian ruchy wolne i szybkie. Pamiętać należy o stałym ustawieniu twarzą do siebie. Po określonym czasie następuje zmiana ról. Na końcu zabawy można policzyć, kto w parze popełnił więcej błędów.

W trudniejszej odmianie tej zabawy partnerzy stoją w parze ustawieni bokiem do siebie na odległość wyciągniętych ramion.

Inicjujący ruch może poruszać się do tyłu, do przodu oraz w lewo i w prawo. „Lustrzane odbicie" stara się wykonywać ruchy tymi samymi kończynami co partner. Przestrzeń do zabawy musi być większa, aby zapewnić bezpieczeństwo i swobodę ruchów wszystkim uczestnikom.

MAGNESY

- cel wychowawczy – rywalizacja: ja – ty
- cel psychomotoryczny – szybkość reakcji na bodziec wzrokowy, orientacja przestrzenna
- cel dydaktyczny – uczymy się odczytywać komunikaty wzrokowe
- liczba osób – dowolna, parzysta
- przybory – zbędne
- teren – sala sportowa lub teren otwarty

Uczestnicy dobierają się parami. Ustalamy, kto ma numer jeden, a kto dwa. Grający ustawiają się obok siebie na linii w szeregu – odległość pomiędzy ich barkami wynosić powinna około 50 cm. Jedynka „magnes +" na sygnał rozpoczyna wykonywanie obrotów (pivot) na nodze zewnętrznej, dalszej od partnera, w różnych kierunkach. Druga osoba „magnes –" stara się cały czas ustawiać obok niej – bark w bark, tak jak na początku zabawy. „Magnes +", aby zmylić partnera może wykonywać zwody ruchami tułowia, ramion, głowy itp. Po wykonaniu każdego obrotu (ruchu) musi zatrzymać się na moment, dając czas „magnesowi –" na ustawienie się bark w bark (plus i minus przyciąga się). Po ustalonym czasie jest zmiana ról.

TUNEL

- cel wychowawczy – współdziałanie z grupą: ja – oni
- cel psychomotoryczny – orientacja przestrzenna, szybkość reagowania na bodźce wzrokowe i czuciowe
- cel dydaktyczny – utrwalamy kierunki ruchu – w prawo i w lewo
- liczba osób – nieparzysta i nie mniejsza niż 13 osób
- przybory – zbędne
- teren – sala sportowa lub teren otwarty

Ćwiczący ustawieni w dwóch szeregach, twarzami do siebie, na odległość wyciągniętych lekko w górę ramion, dotykają się dłońmi i tworzą „tunel" (osoby stoją w szeregu bardzo blisko siebie). Osoba bez pary stoi przed wejściem do „tunelu". Na sygnał prowadzącego wbiega do środka „tunelu", a następnie łapie za dwie ręce wybraną osobę (nie może to być osoba z ostatniej pary) i biegnie z nią do końca tunelu, gdzie razem tworzą jego dalszą część. Osoba, której zabrano partnera rozpoczyna jak najszybciej bieg w przeciwną stronę tunelu i również przed wybiegnięciem z niego musi zabrać komuś w identyczny sposób partnera i ustawić się na końcu „tunelu" tworząc jego dalszą część. Powstałe w szeregach odstępy pomiędzy stojącymi muszą być natychmiast likwidowane poprzez przesuwanie się par do środka. W zabawie ważna jest szybkość i rytm działania.

CESARZ, SAMURAJ, TYGRYS

- cel wychowawczy – rywalizacja: ja – ty
- cel psychomotoryczny – szybkość reakcji na bodziec wzrokowy
- cel dydaktyczny – uczymy się odczytywać komunikaty wzrokowe
- liczba osób – dowolna, parzysta
- przybory – zbędne
- teren – sala sportowa lub teren otwarty

Uczestnicy dobierają się parami. Ustalamy kto ma numer jeden, a kto dwa. W zabawie występują trzy ruchy; „cesarz" – szybkie podniesienie jednej ręki do góry; „samuraj" – szybki ruch symulujący cięcia mieczem z góry na dół wykonany dwoma rękami; „tygrys" – szybkie podniesienie dwóch rąk do góry. Na każdy z wykonanych ruchów przez partnera szybko odpowiadamy takim, który zapewnia nam zwycięstwo. W zabawie występują następujące zasady: cesarz wygrywa z samurajem, samuraj z tygrysem, a tygrys z cesarzem. Grający ustawieni parami twarzą do siebie w bezpiecznych odległościach pomiędzy sobą i pozostałymi parami (po wystawieniu ramion w bok i wykonaniu obrotu nie powinni dotykać się nawzajem). Bawiący się ustalają pomiędzy sobą kolejność; kto pokazuje ruch, a kto będzie na niego odpowiadał. Punkt zdobywa ten, kto pokaże ruch postaci silniejszej. Zabawa toczy się na czas lub do ustalonej liczby punktów, po której następuje zmiana.

W odmianie tej zabawy rywalizują ze sobą dwa zespoły, które pokazują taki sam uzgodniony ruch. Każda pomyłka w odpowiedzi to jeden punkt karny dla zespołu. Grupy na zmianę pokazują uzgodniony w grupie ruch. Wygrywa zespół, który popełni mniej błędów.

KTO ZMIENIŁ MIEJSCE?

- cel wychowawczy – wdrażanie do samooceny: ja – oni
- cel psychomotoryczny – doskonalenie percepcji i pamięci wzrokowej
- cel dydaktyczny – uspokojenie i koncentracja
- liczba osób – dowolna
- przybory – zbędne
- teren – sala sportowa lub teren otwarty

Uczestnicy zabawy siadają w określonym przez prowadzącego szyku (dwuszereg, szereg, koło, luźna gromada). Forma organizacyjna powinna być dostosowana do liczebności grupy i wieku uczestników. Wybrana przez prowadzącego osoba (przy dużej liczbie uczestników mogą to być dwie lub trzy osoby równocześnie) odwraca się tyłem do grupy, zatyka uszy i zamyka oczy. Dwie (lub więcej, w zależności od wieku uczestników) wskazane przez prowadzącego osoby zamieniają się miejscami. Na sygnał prowadzącego zgadująca osoba odwraca się twarzą do grupy, otwiera oczy i stara się wskazać tych, którzy zmienili miejsce. Jeżeli nie zgadnie, ponownie odwraca się tyłem do grupy. Przy kolejnym błędzie otrzymuje punkt karny i zamienia się rolami z kolejnym uczestnikiem zabawy.

SŁUCH

TELEGRAM DO ZAJĄCZKA

- cel wychowawczy – wdrażanie do samooceny: ja – oni
- cel psychomotoryczny – szybkość reagowania na bodźce słuchowe i wzrokowe
- cel dydaktyczny – uspokojenie i koncentracja
- liczba osób – dowolna
- przybory – zbędne
- teren – sala sportowa lub teren otwarty

Uczestnicy stoją, siedzą lub leżą na obwodzie koła twarzą do środka. Każdy z nich odlicza kolejno i zapamiętuje swój numer. Celem zabawy jest szybkie „wysyłanie" do dowolnego zajączka telegramu, np. zajączek numer 1 wysyła telegram do zajączka numer 8. Zajączek wysyłający telegram, wypowiadając tekst, macha dłońmi przyłożonymi do głowy naśladując ruchy zajęczych uszu. Jego najbliżsi sąsiedzi (z prawej i lewej strony) wykonują w czasie nadawania telegramu również ruch, ale jednym uchem – tym od strony zajączka nadającego telegram. Zajączek, do którego został wysłany telegram, natychmiast przesyła go dalej, wykonując wraz ze swoimi sąsiadami te same czynności co poprzednicy. Kto się pomyli, zdobywa punkt karny (otrzymuje szarfę). Zabawę prowadzimy np. do 3–4 błędów jednego uczestnika lub na czas.

SZPIEG

- cel wychowawczy – wdrażanie do rywalizacji: ja – ty
- cel psychomotoryczny – doskonalenie reakcji na bodziec słuchowy, orientacja przestrzenna, pobudzenie układu krwionośno-oddechowego
- cel dydaktyczny – uczymy się szybko podejmować decyzje;
- liczba osób – dowolna, ale nie mniejsza niż 6–8 osób
- przybory – nośnik dźwięku (np. Music from the Twin Peaks – Audrey's Dance albo inne nagranie o charakterze marszowym) lub instrument perkusyjny
- teren – sala sportowa lub teren otwarty.

Uczestnicy poruszają się po wyznaczonym terenie w dowolnych kierunkach, zgodnie z rytmem i tempem podkładu muzycznego. Każdy obserwuje dyskretnie wybraną przez siebie osobę z grupy – „szpiega", którego będzie chciał złapać. Na sygnał prowadzącego „start", lub po usłyszeniu muzyki, wszyscy poruszają się po wyznaczonym terenie obserwując się nawzajem. Powinni robić to w taki sposób, aby osoba obserwowana nie zorientowała się, kto będzie chciał ją złapać. Na okrzyk prowadzącego „łap szpiega!" lub w momencie, kiedy przestanie grać muzyka, każdy stara się jak najszybciej złapać (dotknąć) obserwowaną przez siebie osobę („szpiega"). Złapany uczestnik zabawy (każdy, kto został dotknięty) zatrzymuje się w miejscu, nie może nikogo łapać – zostaje „szpiegiem". Przy każdym powtórzeniu zabawy należy zmieniać osobę, którą chcemy złapać.

STRAŻNIK

- cel wychowawczy – wdrażanie do rywalizacji: ja – oni
- cel psychomotoryczny – orientacja przestrzenna, doskonalenie funkcjonowania receptora i analizatora słuchowego, szybkość reagowania na bodźce słuchowe
- cel dydaktyczny – uspokojenie i odprężenie organizmu, odkrywamy znaczenie słuchu i dotyku w orientacji przestrzennej
- liczba osób – dowolna
- przybory – dowolny nieduży przedmiot (np. kamyk, woreczek, szarfa, but itp.)
- teren – sala sportowa lub równy teren otwarty

Osoby biorące udział w zabawie dobierają się parami. Pary rozchodzą się po terenie przeznaczonym do zabawy i ustawiają się tak, aby sobie nie przeszkadzać. Jedna osoba z pary zostaje „strażnikiem", siada w siadzie rozkrocznym i kładzie przed sobą przedmiot, którego ma pilnować, a następnie

zamyka oczy. Druga osoba stoi w odległości około 3 metrów od „strażnika" i gdy ten zamknie oczy – rozpoczyna próbę odebrania strażnikowi pilnowanego przedmiotu – krąży dookoła wartownika i próbuje podejść do niego z dowolnej strony (od tyłu, z boku lub z przodu). W zabawie nie wolno się odzywać. Strażnik nasłuchuje, trzymając ręce na kolanach. Gdy usłyszy, że ktoś się zbliża do skarbu ręką wskazuje kierunek, z którego nadchodzi intruz. Jeżeli wskaże dokładnie miejsce, w którym znajduje się intruz – ten musi odejść i na nowo podjąć próbę. „strażnik" ma również prawo dotknąć ręką intruza, o ile usłyszy lub wyczuje, że ten znajduje się w pobliżu. Zmiana ról ma miejsce w następujących sytuacjach: „strażnik" dotknie intruza, intruz zabierze skarb lub upłynie czas wyznaczony na zadanie.

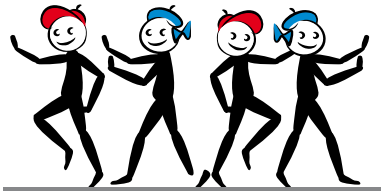
NIETOPERZ I ĆMA

- cel wychowawczy – rozwijanie zaufania do partnera: ja – ty
- cel psychomotoryczny – orientacja przestrzenna, doskonalenie percepcji słuchowej, określanie kierunku, skąd dochodzi dźwięk
- cel dydaktyczny – uspokojenie i odprężenie organizmu, odkrywamy znaczenie słuchu w orientacji przestrzennej
- liczba osób – parzysta
- przybory – zbędne
- teren – sala sportowa lub teren otwarty

Uczestnicy dobierają się parami. Jedna osoba będzie „ćmą", a druga „nietoperzem". Ustalają pomiędzy sobą, jaki sygnał dźwiękowy będzie wydawała „ćma" (np. wypowiada imię nietoperza itp.). „Nietoperz" stoi w miejscu z zamkniętymi oczami, ale gdy usłyszy dźwięki wydawane przez „ćmę", powoli przemieszcza się w jej kierunku. Gdy nietoperz jest już blisko, ćma przestaje wydawać dźwięki i cichutko odchodzi w inne miejsce. Gdy „nietoperz" nic nie słyszy, zatrzymuje się i ponownie zaczyna nasłuchiwać. Rusza, gdy znów usłyszy dźwięk ćmy. „ćma" jest odpowiedzialna za bezpieczeństwo „nietoperza". Przy większej liczbie uczestników konieczne jest zróżnicowanie używanych sygnałów i zachowanie bezpiecznych odstępów pomiędzy parami. Po ustalonym czasie następuje zmiana ról.

LOLEK I BOLEK

- cel wychowawczy – rozwijanie zaufania do grupy: ja – oni
- cel psychomotoryczny – orientacja przestrzenna, doskonalenie reagowania na bodźce słuchowe i czuciowe; doskonalenie komunikacji z własnym ciałem
- cel dydaktyczny – uspokojenie i odprężenie organizmu, odkrywamy znaczenie słuchu i dotyku w orientacji przestrzennej
- liczba osób – dowolna
- przybory – zbędne
- teren – sala sportowa lub równy teren otwarty



Jeden z uczestników, wyznaczony przez prowadzącego, zostaje „Lolkiem". Pozostałe osoby poruszają się powoli po wyznaczonym terenie z zamkniętymi oczami – ich zadaniem jest odnalezienie „Lolka". W tym celu każdej napotkanej i dotkniętej osobie zadają pytanie: „Lolek"? Kto nie jest „Lolkiem" odpowiada „nie – Bolek", dotknięty „Lolek" milczy. Kto go odnalazł, otwiera oczy i zostaje również „Lolkiem" (w czasie trwania zabawy liczba „Lolków" stale się powiększa). „Lolek", a później wszyscy, którzy nim zostali, poruszają się po obwodzie koła przechodząc od czasu do czasu przez grupę znajdującą się wewnątrz koła.

CZUCIE CIAŁA (KOMUNIKACJA Z CIAŁEM)

WIATEREK

- cel wychowawczy – rozwijanie zaufania do partnera: ja – ty
- psychomotoryczny – uspokojenie i odprężenie organizmu, pobudzenie receptorów skórnych, doskonalenie komunikacji z własnym ciałem, doskonalenie zmysłu dotyku
- cel dydaktyczny – rozwijanie kreatywności ruchowej i wyobraźni
- liczba osób – dowolna, parzysta
- przybory – zbędne (w terenie można wykorzystać źdźbła trawy, liście itp.)
- teren – sala sportowa lub teren otwarty

Dzieci ustawione są na dwóch obwodach koła, jedno za drugim twarzami do środka. Pomiędzy uczestnikami znajdującymi się na jednym obwodzie koła odstępy są na odległość ramion wystawionych w bok. Uczestnicy zabawy znajdujący się w wewnętrznym kręgu, siedzą na podłożu z zamkniętymi oczami. Stojący za nim partner opowiada wymyśloną historię wykonując przy tym różnego rodzaju czynności pobudzające funkcjonowanie zmysłów siedzącej osoby. Przykładowe opowiadanie i czynności: wyobraź sobie, że siedzisz na zielonej łące, nagle poczułeś na twarzy lekki podmuch wiatru – wachluje dłońmi w pobliżu twarzy; po chwili wiatr przestał

wiać, a z nieba zaczęły spadać krople deszczu – dotyka delikatnie palcami wskazującymi twarzy, włosów i ramion imitując dotyk spadających kropli deszczu; deszcz przestał padać, a po twojej twarzy spływają krople wody – delikatnie i powoli przesuwa zygzakowatym ruchem palec od czoła w kierunku brody (nie dotykamy gałek oczu ani ust); zza chmury wychyliło się słońce i odczuwasz na barkach i twarzy jego ciepłe promienie – szybko pocieramy dłoń o dłoń, a następnie przykładamy rozgrzane dłonie do barków, ponownie rozgrzewamy dłonie, a następnie zbliżamy je na jak najmniejszą odległość do uszu, a później twarzy osoby siedzącej nie dotykając ich; poczułeś(łaś) jak po twoich plecach wędruje duży pająk, a kiedy doszedł do twojego ramienia, ruchem barku strząsnąłeś(łas) go na ziemię – ruchami dłoni i palców naśladujemy poruszanie się pająka, który powoli idzie od dolnej części pleców w kierunku dowolnego ramienia itd. Po upływie wyznaczonego czasu następuje zamiana.

MALARZ

- cel wychowawczy – rozwijanie zaufania do partnera: ja – ty
- cel psychomotoryczny – pobudzenie receptorów skórnych, doskonalenie komunikacji z własnym ciałem, doskonalenie zmysłu dotyku
- cel dydaktyczny – odkrywanie wrażliwości różnych części ciała na bodźce czuciowe, uspokojenie i odprężenie organizmu, rozwijanie wyobraźni
- liczba osób – dowolna, parzysta
- przybory – kawałek waty lub patyczek kosmetyczny, a w terenie źdźbło trawy
- teren – sala sportowa lub teren otwarty

Osoby biorące udział w zabawie dobierają się parami. Jedna z nich jest „malarzem", a druga „obrazem". „Malarz" patyczkiem kosmetycznym (watką lub źdźbłem trawy) rysuje po twarzy partnera, który siedzi z wyprostowanymi lub skrzyżowanymi kończynami dolnymi, podpierając się dwoma rękami. „obraz" ma zamknięte oczy. „Malarz" rozpoczyna od zaznaczenia owalu twarzy, później rysuje oczy, brwi, usta i inne szczegóły (obrysowujemy tylko zewnętrzne zarysy oczu i ust!). Ruchy „pędzla" powinny być zróżnicowane: delikatne i mocne, wolne i szybkie, przerywane i ciągłe. Można malować inne części ciała (np. stopę, przedramię lub dłoń). Po ustalonym czasie lub po wykonaniu obrazu następuje zmiana. Gdy powstaną już dwa obrazy partnerzy wymieniają się spostrzeżeniami odnośnie swoich odczuć i wrażeń. Do malowania można stosować jeden lub więcej przyborów.

KOMAR

- cel wychowawczy – wdrażanie do samooceny: ja – ty
- cel psychomotoryczny – odkrywanie wrażliwości różnych części ciała na bodźce czuciowe, porównywanie bodźców i wrażeń, uspokojenie
- cel dydaktyczny – uspokojenie i koncentracja
- liczba osób – dowolna, parzysta
- przybory – dla każdego uczestnika jeden lub dwa kawałki waty lub patyczki kosmetyczne, a w terenie źdźbła trawy
- teren – sala sportowa lub teren otwarty

Osoby biorące udział w zabawie dobierają się parami. Siadają na obwodzie koła (jeden za drugim). Siedzący z przodu zamyka oczy, a znajdujący się z tyłu rozpoczyna naśladowanie dźwiękiem lotu „komara" (bzyczenie). Następnie „komar" „ląduje" na wybranej części ciała partnera – delikatnie, jednokrotnie dotykamy patyczkiem kosmetycznym części ciała. Siedzący z zamkniętymi oczami musi powiedzieć, na jakiej części ciała wylądował „komar" (trzeba dokładnie określić miejsce, np. lewe kolano). Po każdej odpowiedzi uzyskuje informacje od „komara" czy odpowiedział prawidłowo. W wersji trudniejszej latają dwa „komary", które równocześnie lądują na ciele w różnych miejscach (np. dłoń i szyja) lub blisko siebie. Należy wtedy odgadnąć, czy usiadły na naszym ciele dwa, czy jeden „komar" oraz powiedzieć, na jakich miejscach ciała. Po ustalonym czasie (lub liczbie dotknięć) następuje zmiana ról. Na końcu uczestnicy opisują nawzajem swoje wrażenia i odczucia, porównują wrażliwość na dotyk poszczególnych części swojego ciała.

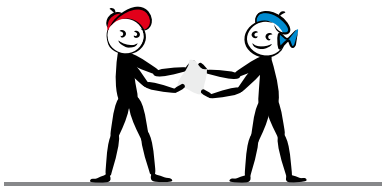
UPARTA MUCHA

- cel wychowawczy – wdrażanie do samooceny: ja – ty
- cel psychomotoryczny – doskonalenie komunikacji i kontroli ruchów ciała, porównywanie bodźców i wrażeń
- cel dydaktyczny – odkrywanie uwarunkowań związanych ze sterowaniem ruchami kończyn, uspokojenie i koncentracja
- liczba osób – dowolna, parzysta
- przybory – zbędne
- teren – sala sportowa lub teren otwarty

Osoby biorące udział w zabawie dobierają się parami. Każda para znajduje na terenie zabawy miejsce dla siebie, tak aby nie znajdować się w bliskiej odległości od pozostałych par (minimum półtora metra odstępów). Jedna z osób kładzie się na plecach i zamyka oczy. Nogi i ręce lekko odchylone od osi ciała. Druga osoba wciela się w rolę „upartej muchy". Jej zadaniem jest dotykanie kończyn osoby leżącej w dowolnej kolejności. Po każdym dotknięciu leżąca osoba lekko potrząsa kończyną, której dotknęła mucha. Następnie pojawiają się dwie „uparte muchy"– równocześnie dotykamy dwóch kończyn osoby leżącej np. dwie nogi, ręka i noga po tej samej stronie ciała lub prawa ręka i lewa noga itd. Za każdym razem leżący musi poruszyć tylko tą (tymi) kończyną (kończynami), na której (których) „usiadła" „mucha" (muchy). Po ustalonym czasie (lub liczbie dotknięć) następuje zmiana ról. Na końcu uczestnicy omawiają swoje wrażenia i odczucia.

PRZEWODNIK

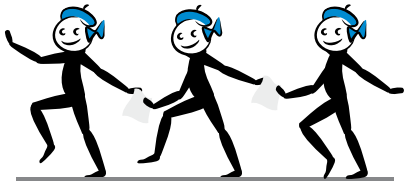
- cel wychowawczy – rozwijanie zaufania do partnera: ja – ty
- cel psychomotoryczny – orientacja przestrzenna, reagowanie na bodźce czuciowe, różnicowanie ruchów
- cel dydaktyczny – uspokojenie i odprężenie organizmu, poznajemy znaczenie komunikacji czuciowej oraz słuchu
- liczba osób – parzysta
- przybory – gazety (jedna strona na parę)
- teren – sala sportowa lub teren otwarty



Ćwiczący są ustawieni w parach twarzami do siebie. Trzymają lekko rogi gazety (palcami wskazującymi i kciukami) – ręce wyprostowane w stawach łokciowych. Jeden z ćwiczących zamyka oczy, a drugi wciela się w rolę „przewodnika" i rozpoczyna prowadzenie kolegi. Ruchy powinny być płynne i nie za szybkie (tak, aby nie wyrwać gazety z dłoni prowadzonego). Poruszający się z zamkniętymi oczami stara się dostosować swoje zachowanie ruchowe do sygnałów przesyłanych przez „przewodnika". Po pewnym czasie następuje zmiana prowadzących. W czasie zabawy powinna być idealna cisza.

POCIĄG

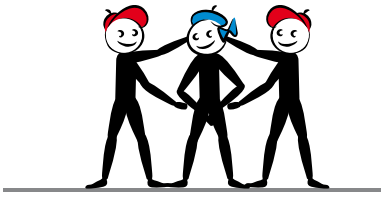
- cel wychowawczy – rozwijanie zaufania do grupy: ja – oni
- cel psychomotoryczny – reagowanie na bodźce czuciowe, różnicowanie ruchów, orientacja przestrzenna
- cel dydaktyczny – uspokojenie i odprężenie organizmu, poznajemy znaczenie komunikacji czuciowej, różnicowanie ruchów
- liczba osób – dowolna, podzielna przez 3 lub 4
- przybory – gazety (3 strony na zespół czteroosobowy), nośnik dźwięku (muzyka imitująca odgłosy jadącego pociągu)
- teren – sala sportowa lub teren otwarty



Uczestnicy zabawy zostają podzieleni na zespoły – minimalna liczba osób w zespole – 3, a maksymalna 5. Zespoły ustawiają się w rzędzie tworząc „pociągi". Pierwsza osoba każdego rzędu jest lokomotywą, a pozostałe wagonami. Lokomotywa i wagony połączone są ze sobą za pomocą gazety (trzymamy jedną ręką róg gazety – palcem wskazującym i kciukiem, to samo robi partner stojący za nami). Na sygnał prowadzącego wszystkie „pociągi" rozpoczynają podróż, poruszając się w dowolnych kierunkach, tak aby nie doszło pomiędzy nimi do kolizji. Maszynista (osoba prowadząca pociąg) jest odpowiedzialny za bezpieczeństwo i musi poruszać się z taką prędkością, aby nie zgubić żadnego wagonu (gazety pomiędzy wagonami powinny być stale napięte). Na okrzyk prowadzącego zabawę „tunel!" wszystkie wagony zamykają oczy. Na hasło „koniec tunelu" wagony otwierają oczy, pociąg zatrzymuje się, a lokomotywa (prowadzący pociąg) odłącza się od wagonów i przechodzi na koniec zespołu (zabiera ze sobą gazetę łączącą go z pierwszym wagonem). Lokomotywą zostaje następna osoba w zespole. Pociąg rusza, gdy cały skład jest połączony ze sobą gazetami. Zabawa kończy się, gdy każdy z uczestników był już lokomotywą.

RYDWAN

- cel wychowawczy – rozwijanie zaufania do grupy: ja – oni
- cel psychomotoryczny – orientacja przestrzenna, doskonalenie reagowania na bodźce słuchowe i czuciowe, pobudzenie układu krwionośno-oddechowego
- cel dydaktyczny – poznajemy znaczenie zmysłu wzroku i słuchu w orientacji przestrzennej
- liczba osób – podzielna przez trzy
- przybory – zbędne
- teren – sala sportowa lub teren otwarty



Uczestnicy zostają podzieleni na zespoły trzyosobowe. W każdym zespole ustalamy, kto otrzymuje numer 1, 2 i 3. Członkowie zespołu powinni być mniej więcej podobnego wzrostu. Na sygnał osoby prowadzącej jedynka staje ze skrzyżowanymi rękami na wysokości klatki piersiowej i zamyka oczy. Dwójka i trójka stają po prawej i lewej stronie jedynki, podają sobie ręce (jedynka znajduje się w środku) i tworzą „rydwan".

Trzymający się za ręce rozpoczynają marsz, prowadząc jedynkę twarzą do kierunku ruchu, a potem przechodzą do truchtu. Co pewien czas zmieniają kierunek, np. w prawo, w tył, w przód i w lewo. Po ustalonym czasie następuje zmiana, zabawa koń-

czy się, gdy wszyscy są w środku. Ważne jest, aby osoby tworzące „rydwan" zdawały sobie sprawę, że ponoszą odpowiedzialność za bezpieczeństwo osoby znajdującej się w środku.

NOC

- cel wychowawczy – rozwijanie zaufania do grupy: ja – oni
- cel psychomotoryczny – orientacja przestrzenna, doskonalenie reagowania na bodźce słuchowe i czuciowe, doskonalenie komunikacji z własnym ciałem
- cel dydaktyczny – uspokojenie i odprężenie organizmu, odkrywamy znaczenie słuchu w orientacji przestrzennej
- liczba osób – dowolna
- przybory – zbędne
- teren – sala sportowa lub teren otwarty

Każdy z uczestników wybiera sobie dowolne miejsce znajdujące się na obszarze wyznaczonym przez prowadzącego, tak aby pomiędzy ćwiczącymi były co najmniej 2–3-metrowe odstępy. Wszyscy ściągają obuwie i wybierają sobie punkt (miejsce), do którego pójdą z zamkniętymi oczami (w zależności od wieku biorących udział w zabawie ustalamy minimalną i maksymalną odległość do pokonania). Na sygnał wszyscy równocześnie rozpoczynają wolny marsz do wybranego celu. Każdy kto uzna, że doszedł do zaplanowanego punktu zatrzymuje się i otwiera oczy – kontrolując, czy udało mu się osiągnąć wyznaczony punkt. Następnie na sygnał prowadzącego wszyscy równocześnie wracają z zamkniętymi oczami do miejsca, z którego rozpoczęli wędrówkę. Zabawa powinna być przeprowadzona w absolutnej ciszy, a wszyscy, którzy spotkają się w czasie marszu mogą dotykać swoich dłoni oraz rąk – nie komunikując się werbalnie – starają się domyślić, z kim się spotkali.

GRY I ZABAWY RUCHOWE Z PIŁKĄ

Zbyt szybkie wprowadzenie rywalizacji opartej na grze ruchowej (prostej, złożonej, przejściowej, specjalistycznej lub drużynowej) może wpłynąć niekorzystnie na kształtowanie się prawidłowych stosunków interpersonalnych w grupie (np. współpraca, współdziałanie, samoocena i ocena uczestników) oraz utrudnić dziecku rozpoznanie, zrozumienie oraz przyjęcie chronionych wartości ludzkich (m.in. wartości witalne, fizyczne i biologiczne), tak ważnych w szkolnym wychowaniu fizycznym. Dlatego też, gry drużynowe rzutno-chwytne z piłką powinny być wprowadzane dopiero wtedy, gdy dzieci nabędą daną sprawność. Rzutów, podań i chwytów nauczamy jednocześnie (akcentując nauczany element, pamiętamy o pozostałych). Podobnie postępujemy z grami kopnymi, w przypadku których najpierw musimy nauczyć przyjęć i podań, prowadzeń piłki i strzałów, zanim przejdziemy do gier drużynowych. Przed wprowadzeniem gier z piłką trzeba zastosować ćwiczenia nauczające w formie ścisłej, później dopiero zabawy, w czasie których dzieci będą doskonaliły opanowane umiejętności ruchowe. Na samym końcu wprowadzamy gry, w których wystąpi rywalizacja zespołowa. Nauczając zabaw i gier z użyciem piłek należy pamiętać, że ich trudność zależy od:

- koordynacyjnej trudności gry (wielkość przyboru, czas kontaktu z nim i sposób poruszania się z piłką),
- kondycyjnej trudności gry (czas trwania i rodzaj wydatku energetycznego),
- rodzaju kontaktu z przeciwnikiem występującego w grze (pośredni i bezpośredni).

Dlatego też należy zawsze stosować się do następujących wskazówek metodycznych (M. Bondarowicz 1986):

1. Wielkość i ciężar piłki (przyboru) zawsze należy dostosować do zadania (cel zabawy lub gry) i możliwości uczestników (technika)

a) rzut – czym mniejszy przybór (piłka), tym łatwiej utrzymać go w dłoni i nauczać rzutów na odległość oraz do celu. Stopniowanie przyborów przy rzutach na odległość i do celu przebiega następująco:
- woreczki,
- małe szmaciane lub gumowe piłeczki,
- piłeczki tenisowe, palantowe,
- minipiłki ręczne,
- piłki ręczne,
- minipiłki do koszykówki,
- piłki do siatkówki,
- piłki do koszykówki.

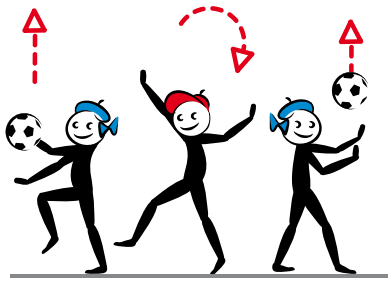
b) chwyt – czym większa średnica przyboru (piłki), wolniejszy lot i mniejszy ciężar, tym łatwiej nauczać chwytu i podania. Stopniowanie przyborów przy podaniach i chwytach przebiega następująco:
- balony,
- dętki,
- piłki plażowe,
- piłki z gąbki lub z pianki pu,
- lekkie i miękkie piłki gumowe (softball) średniej wielkości,
- piłki do siatkówki,
- piłki do piłki nożnej,
- piłki do koszykówki.

2. Metodyka nauczania rzutu na odległość

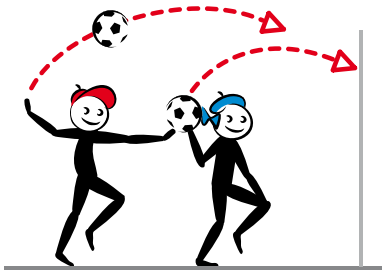
Ze względów bezpieczeństwa nauczanie rzutów na odległość powinno odbywać się na terenie otwartym. Przed rozpoczęciem rzutów należy ustalić linię, której nie wolno przekraczać przy rzutach oraz komendy, po których następują rzuty i zbieranie rzuconych przyborów. Nauczanie powinno przebiegać w następującej kolejności:

- rzuty swobodne – każde dziecko ma przybór, przy wykonywaniu rzutów sprawdzamy pozycję – prawa ręka rzuca, lewa noga z przodu lub odwrotnie oraz chwyt piłki (przyboru).

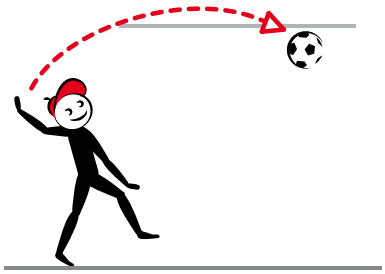
Przykładowe rozwiązania:



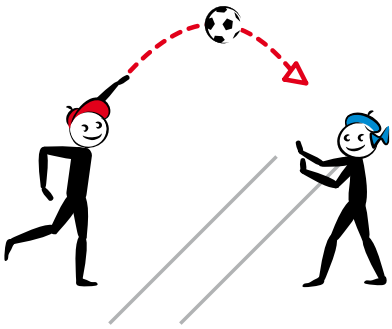
- swobodne podrzuty w górę i chwyt oburącz lub jednorącz,



- rzuty o ścianę – indywidualne rzuty w kierunku ściany lub na zmianę z partnerem,



- rzuty ponad przeszkodą – zawieszony sznurek lub siatka albo narysowana linia na ścianie zmusza do nadania właściwego kąta wyrzutu piłki,



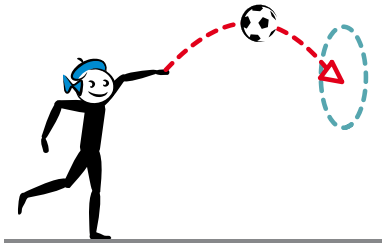
- rzuty na odległość – na początku bez rywalizacji, a później z rywalizacją,

- rzuty na odległość z chwytem – ćwiczenia w parach, w miarę nabierania wprawy stopniowo zwiększamy odległości. Ze względu na bezpieczeństwo należy pamiętać o odstępach pomiędzy ćwiczącymi parami.

3. Metodyka nauczania rzutu do celu

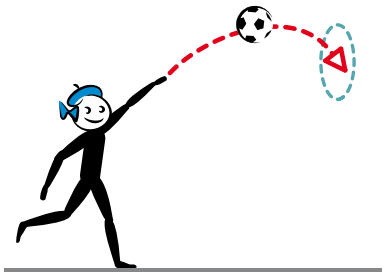
Nauczanie rozpoczynamy od rzutów do celów nieruchomych, a po opanowaniu techniki rzutu przechodzimy do rzutów do celów ruchomych

a) nauczanie rzutów do celu nieruchomego powinno przebiegać w następującej kolejności:



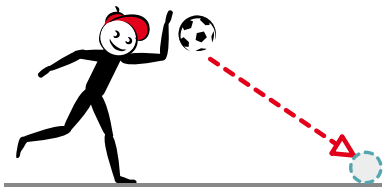
- cel duży umieszczony na wysokości wzroku,

- cel zmniejszony i obniżony, poniżej linii wzroku,

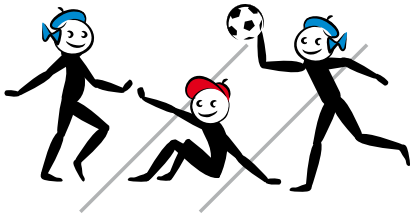


- cel umieszczony powyżej linii wzroku,

b) nauczanie rzutów do celu ruchomego powinno przebiegać w następującej kolejności:



- celowanie do przyborów toczących się – np. piłki, krążki, obręcz gimnastyczna itp.,



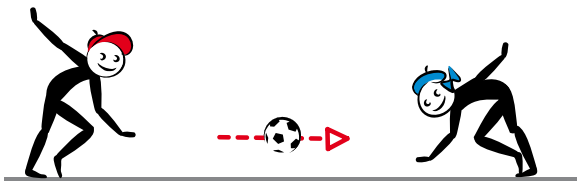
- celowanie nawzajem do siebie – po opanowaniu umiejętności uników, podskoków i chwytów np. gry drużynowe: „skuwany w kole”, „dwa ognie” itp.,

c) metodyka nauczania podania (rzutu) i chwytu przebiega w następującej kolejności:

- oswojenie się z przyborem – dowolne zabawy i proste ćwiczenia z piłką, dzięki którym uczeń zapoznaje się z jej ciężarem, sprężystością, zachowaniem w locie itp. (toczenia, odbicia, kozłowanie, podrzuty i chwyty,

- podania z rąk do rąk,

- podania toczeniem,



- podania i chwyty ze stopniowym zwiększaniem odległości.

ZABAWA PIŁKA GONI PIŁKĘ

- cel wychowawczy – współdziałanie i współpraca: ja – oni
- cel psychomotoryczny – orientacja przestrzenna, doskonalenie reagowania na bodźce wzrokowe i czuciowe, doskonalenie komunikacji z własnym ciałem
- cel dydaktyczny – doskonalenie podań i chwytów piłki
- liczba osób – dowolna
- przybory – dwie piłki
- teren – sala sportowa lub teren otwarty

Uczniowie ustawieni są na obwodzie koła w niewielkich odstępach umożliwiających przekazanie piłki z rąk do rąk (mogą siedzieć lub stać). Dwóch uczniów stojących naprzeciwko siebie (na dwóch końcach średnicy przecinającej koło) otrzymuje piłki. Prowadzący określa kierunek, w którym będą krążyć piłki oraz wskazuje, która piłka „ucieka”, a która „goni”. Piłka musi być przekazywana z rąk do rąk i nie może ominąć żadnego uczestnika. Na sygnał rozpoczyna się pościg. Po określonym czasie następuje zmiana. Uatrakcyjnieniem zabawy może być wprowadzenie sygnału, po którym natychmiast zmienia się kierunek – piłka „uciekająca” staje się piłką „goniącą”.

Zabawę można zmienić w grę, dzieląc grupę na 2 zespoły, które ustawiają się na obwodzie (co drugi zawodnik należy do tego samego zespołu). Za dogonienie piłki przeciwników zespół otrzymuje 3 punkty, a za zgubienie piłki traci jeden punkt. Grę toczy się na czas lub na określoną liczbę powtórzeń.

GRA WYŚCIG PIŁEK

- cel wychowawczy – współdziałanie i rywalizacja: my – oni
- cel psychomotoryczny – orientacja przestrzenna, doskonalenie reagowania na bodźce wzrokowe i czuciowe, szybkość pojedynczego ruchu
- cel dydaktyczny – doskonalenie podań i chwytów piłki
- liczba osób – dowolna (najlepiej podzielna przez 3 lub 4)
- przybory – tyle piłek, ile zespołów
- teren – sala sportowa lub teren otwarty

Grupa podzielona jest na 3–4 zespoły 5–6-osobowe ustawione w rzędach, pomiędzy którymi są dwumetrowe odstępy. W zespołach zawodnicy ustawieni jeden za drugim na odległość wyciągniętych ramion (mogą siedzieć lub stać). Osoby będące na początku każdego rzędu trzymają piłki. Prowadzący określa sygnał, po którym rozpoczyna się wyścig. Celem gry jest jak najszybsze przekazywanie piłki z rąk do rąk prawą stroną do ostatniego zawodnika w zespole, a następnie powrót piłki w taki sam sposób lewą stroną do zawodnika stojącego na początku. Wygrywa zespół, który popełni mniej błędów i wykona zadanie najszybciej. Punkty

karne grupa otrzymuje za zgubienie piłki (1 punkt) lub ominięcie jednego zawodnika (4 punkty). Dla urozmaicenia można zmienić sposób podawania piłki: np. nad głowami, dołem – pomiędzy nogami, z obrotem na jednej nodze (pivot) itp.

ZABAWA SZKOŁA PIŁEK

- cel wychowawczy – rywalizacja: ja – oni
- cel psychomotoryczny – orientacja przestrzenna, doskonalenie reagowania na bodźce wzrokowe, szybkość pojedynczego ruchu
- cel dydaktyczny – doskonalenie podań i chwytów piłki oburącz i jednorącz;
- liczba osób – dowolna
- przybory – tyle piłek, ile zespołów
- teren – sala sportowa lub teren otwarty

Grupa ustawiona jest na obwodzie koła (jeżeli jest liczniejsza niż 10 osób, tworzymy dwa zespoły). Odstępy pomiędzy stojącymi na odległość wyciągniętych ramion. Wszyscy uczestnicy otrzymują numery od 1 do „n". Numer 1 staje z piłką w środku koła. Na sygnał prowadzącego rozpoczyna podawanie piłki do kolejnych numerów (określoną wcześniej techniką: jednorącz lub oburącz). Każdy po chwyceniu piłki podaje ją z powrotem do zawodnika będącego w środku koła. Kto bezbłędnie chwyci i poda piłkę, robi krok do tyłu, kto popełni błąd robi krok do przodu. Każdy, kto popełni błąd będąc w środku lub na obwodzie koła, otrzymuje punkt karny. Po wykonaniu całej rundy podań zawodnik numer 1 zamienia się miejscami z zawodnikiem numer 2, który powtarza to samo zadanie. Zabawa kończy się, gdy wszyscy uczestnicy są w środku. Na końcu sprawdzamy, kto popełnił najmniej błędów.

GRA PIŁKA DO KAPITANA

- cel wychowawczy – współdziałanie i rywalizacja: my – oni
- cel psychomotoryczny – orientacja przestrzenna, doskonalenie reagowania na bodźce wzrokowe i czuciowe, szybkość pojedynczego ruchu
- cel dydaktyczny – doskonalenie podań i chwytów piłki
- liczba osób – dowolna (najlepiej podzielna przez 3 lub 4)
- przybory – tyle piłek, ile zespołów
- teren – sala sportowa lub teren otwarty

Grupa jest podzielona na 3–4 zespoły 5–6-osobowe ustawione w rzędach, pomiędzy którymi są dwumetrowe odstępy. W zespołach zawodnicy stoją jeden za drugim na odległość wyciągniętych ramion. Każdy w zespole otrzymuje numer od 1 do „n". Naprzeciwko zespołu w odległości 2 lub więcej metrów (w zależności od poziomu sprawności grupy) ustawiony jest kapitan, który trzyma piłkę. Prowadzący określa technikę, jaką będzie podawana piłka oraz sygnał, po którym rozpoczyna się gra. Celem gry jest jak najszybsze podawanie piłki przez kapitana do kolejnych graczy w zespole. Każdy, kto chwycił i odrzucił piłkę do swojego kapitana siada na podłodze. Ostatni zawodnik w zespole po odrzuceniu piłki do kapitana biegnie po prawej stronie rzędu na początek grupy. Kiedy stanie na jej czele, wszyscy znowu się podnoszą i wykonują takie same czynności jak poprzednio. Gra kończy się, gdy znowu na początku grupy stanie zawodnik oznaczony numerem 1. Wtedy można zmienić kapitana i kontynuować grę dalej. W każdej rundzie wygrywa zespół, który popełni mniej błędów i wykona zadanie szybciej.

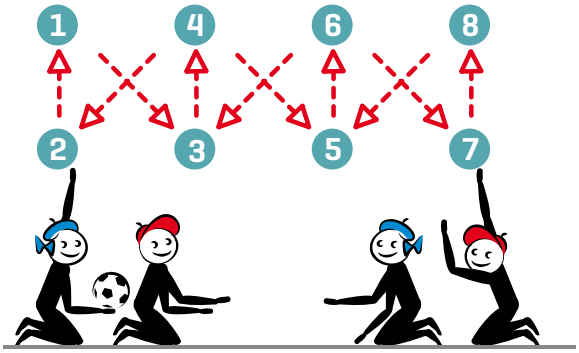
ZABAWA ZŁAP PIŁKĘ

- cel wychowawczy – rywalizacja: ja – ty
- cel psychomotoryczny – orientacja przestrzenna, doskonalenie reagowania na bodźce wzrokowe, szybkość lokomocyjna
- cel dydaktyczny – doskonalenie umiejętności chwytu i podnoszenia piłki z podłoża
- liczba osób – dowolna, ale parzysta
- przybory – piłka na każdą parę
- teren – sala sportowa lub teren otwarty

Bawiący się podzieleni są na zespoły dwuosobowe. Jeden z nich staje za plecami partnera z piłką w odległości 1–2 metrów, drugi staje w rozkroku. W dowolnym momencie uczestnik zabawy będący w posiadaniu piłki, toczy ją po ziemi w przód pomiędzy nogami stojącego partnera. Ten stara się jak najszybciej dogonić piłkę i podnieść ją z ziemi. Po wykonaniu zadania następuje zmiana ról. Należy pamiętać o tym, żeby piłka nie była toczona za mocno i o odstępach pomiędzy ćwiczącymi parami (w sali sportowej ustawiamy wszystkich goniących piłkę na jednej linii).

GRA POCZTA

- cel wychowawczy – współdziałanie i rywalizacja: my – oni
- cel psychomotoryczny – orientacja przestrzenna, doskonalenie reagowania na bodźce wzrokowe i czuciowe, szybkość pojedynczego ruchu
- cel dydaktyczny – doskonalenie podań piłki toczeniem i chwytów piłki z podłoża
- liczba osób – dowolna (najlepiej podzielna przez 2 lub 4)
- przybory – tyle piłek, ile zespołów
- teren – sala sportowa lub teren otwarty



Dzielimy grupę na 2–3 zespoły. Każdy rywalizujący zespół ustawiony w dwóch szeregach (siedzą lub stoją) zwróconych twarzami do siebie (w zespole powinno być nie więcej niż 8 i nie mniej niż 6 osób – szeregi oddalone od siebie na odległość około 2–4 metrów). W jednym szeregu ustawieni są zawodnicy 1, 3, 5, itd. zaś w drugim 2, 4, 6. Zawodnik numer 1 ustawiony jest naprzeciwko numeru 2, zawodnik 3 naprzeciwko numeru 4 itd. Na sygnał „start" zawodnik numer 1 podaje piłkę toczeniem do zawodnika numer 2, ten po złapaniu toczy piłkę do kolejnego uczestnika itd. Wyścig kończy się, gdy piłka ponownie wróci do zawodnika numer 1. Wygrywa zespół, który popełni mniej błędów (za każde zgubienie piłki lub nieprawidłowe podanie zespół zdobywa punkt karny) i skończy szybciej.

ZABAWA SPACER Z PIŁKĄ

- cel wychowawczy – współdziałanie i rywalizowanie: ja – ty
- cel psychomotoryczny – orientacja przestrzenna, doskonalenie szybkości reagowania na bodźce wzrokowe
- cel dydaktyczny – doskonalenie umiejętności chwytu i podania piłki w marszu i w biegu
- liczba osób – dowolna, ale parzysta
- przybory – piłka na każdą parę
- teren – sala sportowa lub teren otwarty

Bawiący się podzieleni są na zespoły dwuosobowe. Jeden z nich trzyma piłkę. Na sygnał prowadzącego pary rozpoczynają wędrówkę po wyznaczonej przestrzeni, podając piłkę pomiędzy sobą określoną techniką. Z piłką nie można wykonać więcej niż 3 kroki. Na sygnał prowadzącego bawiący z marszu przechodzą do truchtu podając cały czas piłkę pomiędzy sobą. Należy pamiętać o tym, aby piłka była podawana ustaloną techniką (oburącz lub jednorącz). Zawodnicy rywalizują w parach i liczą, kto z nich popełni mniej błędów przy podaniach i chwytach piłki.

ZABAWA POLOWANIE NA ZAJĄCE

- cel wychowawczy – współdziałanie i rywalizowanie: ja – oni
- cel psychomotoryczny – orientacja przestrzenna, doskonalenie szybkości reagowania na bodźce wzrokowe, szybkość lokomocyjna
- cel dydaktyczny – doskonalenie umiejętności chwytu i podania piłki w marszu i w biegu oraz rzutu do celu ruchomego
- liczba osób – dowolna
- przybory – piłka z gąbki lub z pianki pu
- teren – sala sportowa lub teren otwarty

Z grupy wybieramy dwóch „myśliwych", którzy otrzymują piłkę. „Myśliwych" oznaczamy szarfami. Ich zadaniem jest „polowanie" za pomocą piłki na pozostałych uczestników zabawy – „zające". „Myśliwy" będący w posiadaniu piłki nie może się z nią poruszać – może podać piłkę do innego „myśliwego" lub rzucić w „zająca". Każdy trafiony piłką (lub dotknięty) „zając" zamienia się w „myśliwego" (zakłada szarfę). „Zające" mogą uciekać po całym terenie. Zabawa kończy się, gdy na polu pozostają dwa „zające", które w nagrodę mogą zostać „myśliwymi", rozpoczynając tym samym rundę rewanżową.

ZABAWA NUMERY

- cel wychowawczy – rywalizacja: ja – oni
- cel psychomotoryczny – orientacja przestrzenna, doskonalenie szybkości reagowania na bodźce słuchowe i wzrokowe
- cel dydaktyczny – doskonalenie podań i chwytów piłki oburącz lub jednorącz
- liczba osób – dowolna, ale nie mniejsza niż 5
- przybory – tyle piłek, ile zespołów
- teren – sala sportowa lub teren otwarty

Grupa podzielona na 3–4 zespoły 5–6-osobowe ustawione na obwodach odrębnych kół. Odstępy pomiędzy stojącymi na obwodzie koła na odległość wyciągniętych ramion. Każdy w grupie otrzymuje numer od 1 do „n". Numer 1 staje z piłką w środku

koła. Na sygnał prowadzącego wyrzuca piłkę pionowo w górę i głośno wywołuje dowolny numer ze swojego zespołu (np. 5), równocześnie uciekając na obwód koła. Wywołany zawodnik szybko wbiega do środka koła, chwyta piłkę i ponownie ją wyrzuca w górę, wywołując kolejny numer. Zabawa toczy się na czas, po którym sprawdzamy, kto popełnił najmniej błędów (upuszczenie piłki, zbyt niski wyrzut piłki w górę lub wyrzucenie jej pod złym kątem).

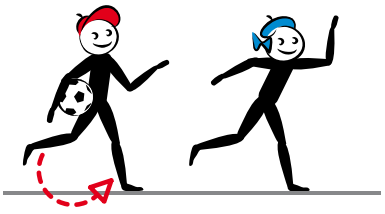
GRA DO TRZECH PODAŃ

- cel wychowawczy – współdziałanie i rywalizacja: my – oni
- cel psychomotoryczny – orientacja przestrzenna, różnicowanie ruchów, doskonalenie szybkości reagowania na bodźce wzrokowe, słuchowe i czuciowe
- cel dydaktyczny – doskonalenie podań i chwytów piłki w ruchu
- liczba osób – dowolna, parzysta
- przybory – piłka
- teren – sala sportowa lub teren otwarty

Dzielimy grupę na dwa zespoły. Każdy rywalizujący zespół oznaczony szarfami lub znacznikami. Gra toczy się na wyznaczonym terenie, po którym można poruszać się tylko nie będąc w posiadaniu piłki. Celem gry jest wykonanie przez zespół trzech kolejnych – jedno po drugim – podań, za co otrzymuje punkt. Po każdym zdobytym punkcie grę wznawia wyrzutem z autu zespół, który stracił punkt w ostatniej rozgrywce. Zawodnik, który jest w posiadaniu piłki może wykonywać z piłką obroty w miejscu, ale nie może się z nią poruszać. W momencie, kiedy trzyma piłkę jest nietykalny – nie można mu piłki wybijać, wyrywać, nie można też go popychać i dotykać. Po każdym przewinieniu lub błędzie (np. bieganie z piłką) piłka jest wprowadzana do gry z najbliższej bocznej linii. Gra toczona jest na czas lub do ustalonej liczby punktów.

ZABAWA BEREK Z OBROTEM

- cel wychowawczy – współdziałanie I rywalizowanie: ja – oni
- cel psychomotoryczny – orientacja przestrzenna, doskonalenie szybkości reagowania na bodźce wzrokowe, szybkość lokomocyjna
- cel dydaktyczny – doskonalenie umiejętności podania i chwytu piłki w marszu i w biegu
- liczba osób – dowolna
- przybory – piłka z pianki pu lub piłka gumowa
- teren – sala sportowa lub teren otwarty



Z grupy wybieramy dwóch goniących, którzy otrzymują piłkę. „Berków" oznaczamy szarfami i nadajemy im numery 1 i 2. Ich zadaniem jest dotknięcie dłonią któregoś z uciekających uczestników zabawy. Trudność zadania polega na tym, że liczy się tylko takie dotknięcie, w czasie którego „berek" jest w posiadaniu piłki (jedną ręką trzyma piłkę, a drugą stara się kogoś dotknąć – może wykonać obrót na jednej nodze). „Berek" będący w posiadaniu piłki nie może się z nią poruszać – żeby zmienić swoje miejsce, musi podać piłkę do drugiego „berka". Po złapaniu pierwszego uciekającego „berek" numer 1 zamienia się z nim rolami. Kolejny złapany zmienia się rolą z „berkiem" numer 2 itd. Uciekający nie mogą opuścić pola, każdy, kto to uczyni zostaje „berkiem".

W zespołach, które mają problemy z celnymi podaniami i chwytami zmniejszamy pole zabawy, ułatwiając tym samym złapanie któregoś z uciekających.

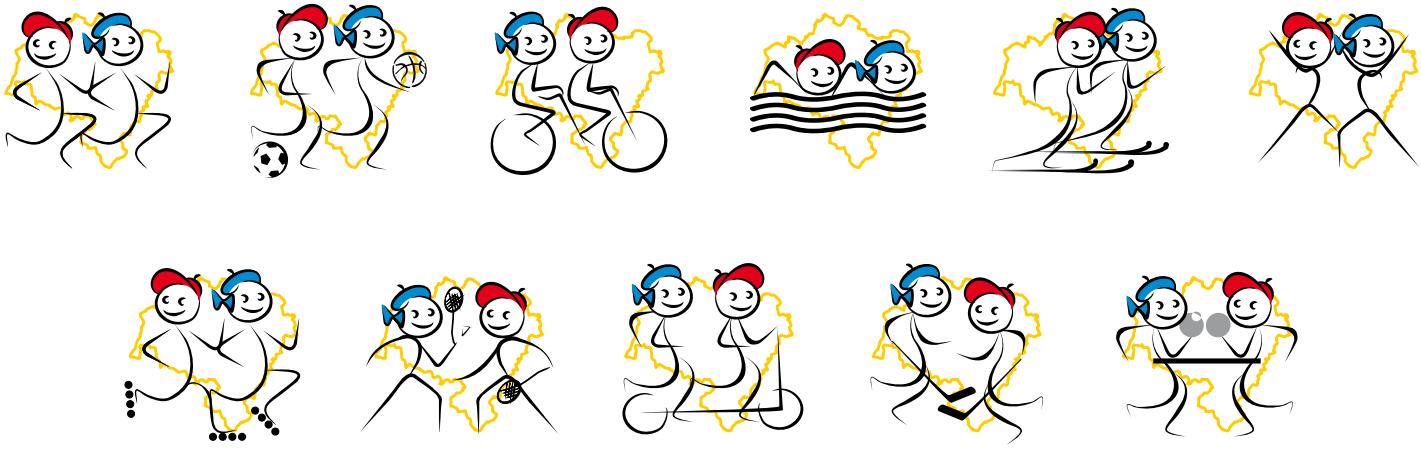
GRA ŻYWY KOSZ

- cel wychowawczy – współdziałanie i rywalizacja: my – oni
- cel psychomotoryczny – orientacja przestrzenna, różnicowanie ruchów, doskonalenie szybkości reagowania na bodźce wzrokowe, słuchowe i czuciowe
- cel dydaktyczny – doskonalenie podań i chwytów piłki w ruchu
- liczba osób – dowolna, parzysta
- przybory – piłka, dwa materace
- teren – sala sportowa lub teren otwarty

Dzielimy grupę na dwa zespoły. Każdy z nich jest oznaczony szarfami lub znacznikami, a zawodnicy w zespole otrzymują numery od 1 do „n". Gra toczy się na wyznaczonym terenie, który podzielony jest linią środkową. Na każdej połowie położony jest materac gimnastyczny w odległości co najmniej 2 metrów od ścian lub innych przeszkód stałych

(materace powinny być położone symetrycznie). Numer 1 w każdym zespole staje na materacu. Grę rozpoczynamy rzutem sędziowskim. Zawodnik, który jest w posiadaniu piłki nie może się z nią poruszać, ale może wykonywać z piłką obroty w miejscu na jednej nodze (pivot). W momencie gdy trzyma piłkę, jest nietykalny – nie można mu piłki wybijać, wyrywać, nie można też go popychać. Po każdym przewinieniu lub błędzie (np. bieganie z piłką) piłka jest wprowadzana do gry z najbliższej bocznej linii.

Punkt zdobywa zespół, który poda górą celnie piłkę do swojego zawodnika stojącego na materacu – „żywy kosz", a on po jej złapaniu nie wyjdzie poza materac i nie wypuści piłki. Każde wejście na materac obrońców jest przewinieniem, które karane jest rzutem wolnym. Ukarany zespół przechodzi za linię środkową, a z niej dowolny zawodnik zespołu poszkodowanego wykonuje podanie do zawodnika będącego na materacu. Jeżeli stojący na materacu chwyci piłkę i nie popełni błędu, zespół zdobywa punkt. Po każdym punkcie zmienia się osoba stojąca na materacu w zespole, który punkt zdobył, np. materac opuszcza numer 1, zaś na jego miejsce wchodzi numer 2. Zespół, który stracił punkt rozpoczyna grę od materaca przeciwnika. Gra toczona jest na czas lub do ustalonej liczby punktów.



CZĘŚĆ V

„Eduballe” – piłki, które uczą *

dr hab. **Andrzej Rokita**

Pogląd, że uczniowie powinni uczyć się poprzez działanie, praktykę, zastosowanie towarzyszył nam od stuleci. Sokrates (470-390 p.n.e), używał pytań i stawiał problemy swoim uczniom, by pobudzić ich do analizowania i myślenia.

W ostatnim dziesięcioleciu obserwuje się gwałtowny nawrót do idei aktywnej szkoły, co ma swe odbicie w zapoczątkowanych reformach szkolnych, zwłaszcza w zakresie organizowania procesu kształcenia.

Niezwykle istotnym aspektem nauczania jest odwoływanie się w czasie działalności edukacyjnej do wewnętrznej motywacji dziecka, sterowanej ciekawością, wewnętrzną pasją i zainteresowaniem, potrzebą poznania i doświadczenia czegoś niezwykłego. Także w kształceniu zintegrowanym dużą wagę przywiązuje się do wewnętrznej motywacji dziecka.

Zintegrowana edukacja obejmuje z jednej strony łączenie czy scalanie treści, a z drugiej – łączenie form aktywności dzieci.

Biorąc pod uwagę zainteresowania aktywnością ruchową uczniów oraz atrakcyjność ćwiczeń, zabaw i gier z piłką dokonano modyfikacji „tradycyjnych” piłek, umieszczając na ich powierzchniach litery alfabetu, cyfry oraz znaki matematyczne i obsługi poczty internetowej. W ten sposób powstały piłki edukacyjne „eduball”. Są to piłki do minigier zespołowych (koszykówka, piłka nożna, piłka siatkowa, piłka ręczna) w czterech kolorach (żółty, zielony, niebieski, czerwony) z namalowanymi (czarnymi) literami alfabetu (wielkie i małe litery), z cyframi od 0 do 9, ze znakami działań matematycznych (dodawanie (+), odejmowanie (-), mnożenie (*), dzielenie (:), większy (>), mniejszy (<), nawiasy ( )) oraz ze znakami obsługi poczty internetowej (@).

* Materiały pochodzą z książki autorstwa **A. Rokity, T. Rzepy** pt. *Piłki edukacyjne w kształceniu wczesnoszkolnym,* Wyd. AWF Wrocław 2005 oraz książki autorstwa **A. Rokity** pt. *Zajęcia ruchowe z piłkami edukacyjnymi „eduball” w kształceniu zintegrowanym a sprawność fizyczna oraz umiejętności czytania i pisania uczniów,* Wyd. AWF Wrocław 2008.

Cyfry, litery i znaki oraz kolory umieszczone na piłkach edukacyjnych umożliwiają ich wszechstronne wykorzystanie niemal we wszystkich dziedzinach wiedzy zawartej nie tylko w *Podstawach programowych kształcenia ogólnego.* Dzieci, uczestnicząc w zajęciach ruchowych z piłkami edukacyjnymi, poznają litery, zasady ortografii, kolory, znaki matematyczne i interpunkcyjne oraz mnóstwo zasad związanych z kształceniem językowym i matematycznym, jak również kształtują zdolności motoryczne i doskonalą umiejętności ruchowe.

Wydaje się również, że takie treści kształcenia, jak: czytanie głośne sylab, wyrazów, zdań i tekstów, pisanie liter, łączenie liter w sylaby, pisanie wyrazów, zdań, liczenie (przeliczanie przedmiotów, niezależność liczby przedmiotów od sposobów ich przeliczania, porównywanie liczebności zbiorów), działania arytmetyczne (dodawanie, odejmowanie, algorytmy dodawania i odejmowania pisemnego, mnożenie, algorytm mnożenia pisemnego przez liczby jednocyfrowe, dzielenie), kolejność wykonywania działań, można realizować wykorzystując ruch oraz piłki edukacyjne „eduball" jako czynniki motywujące dzieci do edukacji prowadzonej w systemie szkolnym.

Dzieci, uczestnicząc w zajęciach ruchowych z piłkami doskonalą podania i chwyty piłki, kozłowanie i rzuty, odbicia i przyjęcia oraz strzały do bramki, jak również wiele innych umiejętności ruchowych. Zajęcia ruchowe z piłkami determinują również rozwój zdolności motorycznych dzieci.

Dotychczasowe doświadczenia i badania efektów kształcenia z piłkami edukacyjnymi „eduball" (przeszło 10-letnie) wskazują, że łączenie aktywności ruchowej z umysłową na poziomie edukacji wczesnoszkolnej było bardzo dobrym pomysłem.

W związku z możliwością tworzenia autorskich programów nauczania proponuje się wykorzystanie piłek edukacyjnych „eduball" do nabywania biegłości w zakresie podstawowych działań matematycznych oraz do realizacji wybranych zagadnień z zakresu języka polskiego, języków obcych, jak również w zintegrowanej edukacji szkolnej, w psychopedagogicznej pracy terapeutycznej i w gimnastyce korekcyjno-kompensacyjnej.

Wprowadzenie i wykorzystanie piłek edukacyjnych w kształceniu zintegrowanym nie tylko wzbogaca proces dydaktyczno-wychowawczy, ale znacznie go uatrakcyjnia. Jakże często słyszymy, że ulubionym dniem pobytu dziecka w szkole jest dzień, w którym zaplanowane są zajęcia związane z aktywnością ruchową, a piłki te stwarzają możliwość łączenia aktywności ruchowej z przekazywaniem wiedzy z różnych dziedzin ujętych w programach edukacyjnych.

O szczególnej wartości tego typu zajęć stanowią możliwości oddziaływań równocześnie na sferę ruchową, emocjonalną, intelektualną i społeczną dziecka. Poprawiają relacje integracyjne grupy, a także wzmacniają poczucie własnej wartości uczniów, dają możliwość udziału w decyzjach grupowych, rozwijają indywidualne umiejętności decyzyjne. Nie bez znaczenia, szczególnie w klasach, w których bywają dzieci niepełnosprawne, jest przestrzeganie zasady, aby każde dziecko było przydatne grupie, a grupa dziecku, wtedy można rozwijać i wzmacniać empatię. Ponadto, wykorzystywanie piłek edukacyjnych w zajęciach ruchowych przyczynia się do rozwijania pamięci wzrokowej, słuchowej, spostrzegawczości, koncentracji uwagi, orientacji kierunku (strona prawa, lewa, skos), określenia położenia przedmiotów (piłek) względem siebie (przed, za, obok) oraz koordynacji wzrokowo-ruchowo-słuchowej, jak również logicznego myślenia. Zajęcia te pozwalają na wielokrotne powtarzanie tych samych czynności, które niezbędne są do opanowania biegłości przedmiotowej w danym zakresie rozwiązywania łatwych zadań. Dają szansę wszystkim dzieciom doskonalenia sfery ruchowej podczas rozwiązywania łatwych zadań myślowych, a dzieciom mniej sprawnym ruchowo o większych walorach intelektualnych pozwalają „zaistnieć" również jako jednostkom przydatnym przy rozwiązywaniu nie tylko zadań myślowych, ale także motywuje ich do trudniejszych działań ruchowych – uczą współpracy i „polegania na sobie".

Programując treści dydaktyczne z wykorzystaniem piłek edukacyjnych w ćwiczeniach, zabawach i grach powinno korzystać się z podstaw programowych oraz testów obowiązujących w danej klasie. Jeżeli np. w klasie II szkoły podstawowej stosowany jest test z zakresu ortografii (pisownia wyrazów z „ó" lub „u", „ch" lub „h", „rz" lub „ż" oraz pisownia wielką literą), to treścią zajęć ruchowych powinny być ćwiczenia, zabawy i gry z piłkami edukacyjnymi odnoszące się do ortografii. W podobny sposób należy postępować (przy uwzględnianiu zakresu materiału i testów) w programowaniu zajęć z matematyki, informatyki, języka obcego oraz innych dziedzin.

A zatem, zabawowe formy aktywności ruchowej z piłkami edukacyjnymi „eduball" nabierają szczególnego znaczenia – dziecko zdobywa wiedzę i umiejętności nie tylko ruchowe – istnieje bowiem szansa na łączenie zajęć ruchowych z doskonaleniem wiedzy i umiejętności z języka polskiego, matematyki, języków obcych oraz z realizacją zadań zintegrowanej edukacji szkolnej.

Więcej informacji o „eduballach" i efektach kształcenia z ich wykorzystaniem w zajęciach ruchowych na stronie internetowej Katedry Zespołowych Gier Sportowych AWF Wrocław (http://www.awf.wroc.pl/pl/structure/unit/1818/1818/EDUBAL).

Zapraszam.

ZAJĘCIA RUCHOWE Z „EDUBALLAMI" ZINTEGROWANE Z TREŚCIAMI JĘZYKA POLSKIEGO (CZYTANIEM I PISANIEM)

Większość zadań i czynności myślowych wykonywanych przez pierwszoklasistę, ma u swego podłoża działanie ruchowe ręki. Powodzenie w pierwszych próbach odwzorowania liter, cyfr i symboli uwarunkowane jest w tym samym stopniu poprawną percepcją wzrokową, zdolnością rozpoznawania kształtów, zdolnością myślenia symbolicznego, co możliwością wykonywania ruchów manualnych w sposób skoordynowany i dokładny.

Oznacza to, że w przypadku nauki pisania i czytania analizator wzrokowy odgrywa szczególną rolę. Dzieje się tak, gdyż warunkiem poprawnego zapisu, szybkiego tempa i dobrego poziomu graficznego pisma jest możliwość śledzenia wzrokiem czynności pisania, ruchu ręki i powstającego zapisu.

Dlatego też, niezwykle istotne stają się ćwiczenia, zabawy i gry, w czasie których dziecko ma możliwości doskonalenia koordynacji wzrokowo-ruchowej (np. wykorzystując piłki edukacyjne).

Zaburzenia współdziałania oka i ręki, czyli zaburzenia koordynacji wzrokowo-ruchowej, mogą mieć różne przyczyny. Mogą wynikać z nieprawidłowego współdziałania ośrodków wzrokowych i motorycznych w korze mózgowej. Konsekwencją takich zaburzeń jest wolne tempo pisania, niski poziom graficzny (dysgrafia) i błędy w pisaniu (dysortografia). Inną przyczynę nieprawidłowego współdziałania tych dwóch organów upatruje się w skrzyżowaniu dominacji oka i ręki. Niektórzy autorzy widzą związek między skrzyżowaną lateralizacją oka i ręki a specjalnymi trudnościami w czytaniu (dysleksja) i pisaniu (dysortografia), które charakteryzuje określony typ błędów, tj. pismo lustrzane, odczytywanie wyrazów od końca do początku, czyli od prawej do lewej strony.

Naczelnym celem edukacji polonistycznej dzieci klas I–III jest nabywanie przez nie kompetencji komunikacyjnych pozwalających na wykorzystywanie języka jako narzędzia zdobywania wiedzy i poznania. Przyjmuje się, że wyposażenie dziecka w umiejętności językowe odbywa się przez planowanie sytuacji prowokujących do posługiwania się językiem w różnych kontekstach. W zależności od wieku dziecka wywoływanie takich sytuacji odnosić się może do czynności dnia codziennego (mycie, jedzenie, gry i zabawy itp.).

Spośród wielu funkcji, jakie pełnią gry i zabawy w pracy z dziećmi klas początkowych, najważniejszymi są ich wartości poznawcze i kształcące, które umożliwiają rozwijanie indywidualnych zainteresowań i potrzeb, poznawanie, a często również twórcze wykorzystywanie zdobytych wiadomości i umiejętności w praktycznym działaniu oraz przeobrażaniu rzeczywistości. Równie ważne są ich wartości wychowawcze, bowiem uczą współpracy i współdziałania w zespole, właściwego zachowania w różnorodnych sytuacjach życia codziennego, cierpliwości, wytrwałości itp. Podczas lekcji z wykorzystaniem ćwiczeń, zabaw i gier dydaktycznych dzieci kształcą także sprawność językową, co ma ogromny wpływ na bogacenie oraz zapamiętywanie właściwego słownictwa i związków wyrazowych, operowanie poprawnymi zdaniami według reguł i norm gramatycznych.

Współczesna pedagogika dostrzega znaczenie zabaw w przypadku opóźnień i zahamowań emocjonalnych, a także zaniedbań językowych. Dzięki odpowiednio dobranej zabawie jest możliwe osiąganie w przyszłości upragnionych przez dziecko sukcesów szkolnych, motywujących je do pokonywania trudności w nauce i pracy. Podstawowym argumentem uzasadniającym stosowanie gier i zabaw w procesie dydaktycznym jest wywoływanie zwiększonego zainteresowania i napięcia emocjonalnego, warunkujących szybkie uczenie się i rozwój osobowości dziecka. Zdobyta w czasie zabaw dydaktycznych wiedza oraz doświadczenie stają się bardziej operatywne i wykorzystywane twórczo w wielu innych konkretnych sytuacjach.

Wydaje się, że nabywanie przez dzieci kompetencji językowych oraz wzbogacanie słownictwa w czasie gier i zabaw ruchowych z piłkami edukacyjnymi nie jest zbyt trudne. Wynika to z wielu względów (m. in. dobrowolności udziału w zabawie, nieograniczonej możliwości jej modyfikowania itp.).

Litery, litery

Opis: dzieci siedzą na obwodzie koła, każde trzyma w rękach piłkę edukacyjną z literą. Nauczyciel podaje przykład wyrazu dwuliterowego (np. ul.) Na to hasło wstają dzieci posiadające piłki z literą „u" i „l", obiegają siedzących i wracają na swoje miejsce. Wygrywa dziecko, które szybciej obiegnie okręg i wróci na swoje miejsce.

Uwagi organizacyjne: dwuliterowy wyraz pozwala dzieciom na zrozumienie zasady obowiązującej w zabawie. Można wprowadzić dłuższe wyrazy, wtedy w zabawie uczestniczy większa liczba dzieci. Według uznania prowadzącego – dziecko, które pierwsze obiegło grupę, podaje kolejny wyraz (ew. następny wyraz wypowiada dziecko, które przybiegło ostatnie). Aby zachować zasadę „równych szans", należy

po każdym wyrazie (lub po kilku) dokonać wymiany piłek między dziećmi (np. o dwa miejsca w prawo). Jeżeli zostanie podany wyraz, a w grupie dzieci nie będzie osoby posiadającej piłki z literą występującą w wypowiedzianym wyrazie, wtedy nikt nie biegnie (ew. można wprowadzić piłkę - Yokera, np. ze znakiem X, który zastępuje każdą literę).

Interpretacja: w czasie zabawy dzieci uczą się koncentracji uwagi, pisowni wyrazów, wzbogacają słownictwo, spostrzegawczość, szybkość reagowania, kształtują zdolności motoryczne.

Wywoływanie liter alfabetu

Opis: dzieci siedzą na obwodzie koła, każde trzyma piłkę edukacyjną. Zabawę rozpoczyna prowadzący, podrzucając piłkę bez litery (np. piłkę niebieską lub czerwoną) w górę, wypowiadając dowolną głoskę (np. „C"). Dziecko posiadające piłkę z literą „C" wstaje i chwyta piłkę podrzuconą przez nauczyciela, następnie podrzuca ją w górę, wywołując kolejną dowolną głoskę (np. „H") i zajmuje wolne miejsce po osobie, która miała piłkę z literą „H".

Uwagi organizacyjne: dla ułatwienia można przyjąć, że dzieci zajmują miejsca na obwodzie okręgu zgodnie z kolejnością liter występujących w alfabecie – abc itd.

Interpretacja: dzieci uczą się koncentracji uwagi, kolejności występowania liter w alfabecie, wzbogacają spostrzegawczość, orientację w przestrzeni oraz kształtują zdolności motoryczne.

Wyścigi rzędów – opanowanie układu liter występujących w alfabecie

Opis: dzieci siedzą w rzędach w układzie zgodnym z kolejnością liter występujących alfabecie, trzymając piłki edukacyjne (maksymalnie siedmioro dzieci w rzędzie).

W pierwszej zabawie doskonalimy znajomość układu maksymalnie siedmiu pierwszych liter alfabetu A, B, C, D, E, F, G, w drugiej, kolejne siedem liter itd.

Nauczyciel wywołuje dowolną głoskę (np. od A do G). Dziecko posiadające piłkę z tą literą biegnie do wyznaczonego miejsca, wykonując postawione przez prowadzącego zadanie ruchowe (np. toczenie piłki, kozłowanie zakończone rzutem do kosza lub innego celu). Zwycięża osoba, która szybciej poprawnie wykona zadanie – zdobyte punkty sumujemy dla zespołu.

Odmiana wyścigu: nauczyciel wywołuje osobę posiadającą piłkę z literę np. „C", ale z wywołaną osobą biegnie uczeń posiadający piłkę z literą (następną po „C" tzn. „D").

Odmiana wyścigu II: prowadzący wywołuje osobę posiadającą piłkę z literą „C", lecz z nią biegnie uczeń trzymający piłkę z literą „B".

Interpretacja: dzieci opanowują kolejność liter występujących w alfabecie (ta umiejętność pozwala na sprawne posługiwanie się słownikiem) oraz doskonalą wybrane umiejętności ruchowe.

Wyścigi rzędów – pisownia „wielką literą"

Opis: dzieci siedzą w rzędach trzymając piłki edukacyjne. Nauczyciel wypowiada różne wyrazy pisane małą lub wielką literą. Zadanie ruchowe (bieg, kozłowanie piłki itp.) wykonują uczniowie tylko wtedy, gdy wyrazy pisane są od wielkiej litery np. Ala, Ewa, Polska, Belgia, Czechy, Kraków, Wisła, Dunaj, Ural, itd.

Odmiana – uczniowie wykonują zadanie ruchowe wtedy, gdy wyrazy pisane są małą literą (np. agrest, błoto, duet, ukrop).

Uwaga – prowadzący zwraca szczególną uwagę na te wyrazy i zasady pisowni wielką literą, które sprawiają dzieciom najwięcej problemów. Nauczyciel może wymawiać wyrazy w dowolnej kolejności (pisane wielką lub małą literą).

Interpretacja: dzieci zapoznają się z zasadami pisowni wyrazów wielką literą, doskonalą koncentrację uwagi i wybrane umiejętności ruchowe.

Sylaby

Opis: dzieci, kozłując piłki edukacyjne, bawią się nimi (np. rzucają do kosza itp.), rozbiegają się po sali, poruszając się w rytmie muzyki. W momencie wyłączenia płyty lub kasety dzieci jak najszybciej łączą się ze sobą, tworząc sylaby. Po kolejnym włączeniu muzyki dzieci „sylaby" tworzą kolejno dwu-, a następnie trzysylabowe wyrazy.

Uwagi organizacyjne: można wprowadzić współzawodnictwo, dzieląc dzieci na dwie grupy: zwycięża zespół, który utworzy więcej sylab, więcej wyrazów dwu-, trzy- i wielosylabowych, najdłuższych itd.

Interpretacja: dzieci doskonalą umiejętność tworzenia sylab, tworzenia wyrazów, odczytywania sylab, odczytywania wyrazów oraz doskonalą wybrane umiejętności ruchowe.

Wyrazy, wyrazy

Opis: każde dziecko posiada piłkę edukacyjną, poruszając się w dowolny sposób, bawiąc się nią. Na sygnał prowadzącego dzieci zatrzymują się i wymawiają wyraz, (ewentualnie wyrazy) rozpoczynające się na głoskę, której znak graficzny – litera znajduje się na trzymanej piłce (dziecko posiadające piłkę z literą „T" wypowiada np. tata, tort, tron, teraz itp.

Odmiana: dziecko po wypowiedzeniu wyrazu ma prawo wykonać rzut do kosza lub inne zadanie ruchowe tyle razy, ile występowało liter w wyrazie (np. gdy uczeń powie „krowa" może wykonać rzut do kosza 5 razy itd.). Po każdym wykonanym zadaniu dzieci wymieniają się piłkami między sobą.

Interpretacja: dzieci wzbogacają słownictwo oraz umiejętności ruchowe.

Samogłoski, spółgłoski

Opis: każde dziecko posiada piłkę edukacyjną i porusza się w sposób ustalony przez nauczycie-

la. Na sygnał prowadzącego dzieci zatrzymują się. Osoby posiadające piłki z samogłoską unoszą je nad głowę. Dzieci, które trzymają piłki ze spółgłoskami wykonują np. przysiad. Można wprowadzić inne zadania ruchowe wyraźnie różnicujące dzieci posiadające piłki z samogłoską, czy spółgłoską.

Odmiana: na sygnał nauczyciela dzieci dobierają się parami (według oznaczonych na piłkach głoskach) z osobą posiadającą piłkę z samogłoską – tworząc w ten sposób sylaby, a następnie wyrazy.

Interpretacja: dzieci doskonalą zapamiętywanie spółgłosek i samogłosek, uczą się tworzenia sylab i wyrazów, wzbogacają słownictwo oraz doskonalą umiejętności ruchowe.

Tworzenie zdań

Opis: każde dziecko posiada piłkę edukacyjną. Uczniowie dobierają się w zespoły 3–4-osobowe. Wszyscy poruszają się bawiąc się piłkami w sposób ustalony przez nauczyciela. Na sygnał prowadzącego uczniowie zatrzymują się, układają i zapisują zdanie z trzech lub czterech wyrazów rozpoczynających się od liter umieszczonych na trzymanych piłkach (np. dzieci z piłkami „K", „J", „P" zdania: Kret jest piękny. Piotrek je krakersy. Jeszcze ktoś przyjdzie itp.).

Interpretacja: dzieci doskonalą zasady pisowni wielką literą, doskonalą umiejętność tworzenia prostych zdań, współpracę z innymi uczniami oraz doskonalą umiejętności ruchowe.

Berek – ortografia

Opis: jedno (lub więcej) dzieci posiada piłkę edukacyjną z literą „U" i jest „berkiem". Zadaniem „berka" jest dotknąć piłką złapaną osobę. Uczeń dotknięty piłką staje się „berkiem", chyba że wypowie wyraz z literą, w którym występuje „U". W ten sposób broni się przed „berkiem". Jeżeli osoba złapana pomyli się i wypowie wyraz z literą „Ó" zostaje berkiem. Uczeń zostaje berkiem również wtedy, gdy powtórzy wyraz już wypowiedziany.

Odmiana: takie same zasady można stosować, gdy berkiem jest osoba posiadająca piłkę z literą „Ó". Podobne berki można wykorzystać do opanowania zasad pisowni „Rz" i „Ż", „Ch" i „H".

Interpretacja: dzieci doskonalą zasady pisowni wyrazów z „Ó", ,,Rz", ,,Ż", wzbogacają słownictwo (szczególną uwagę poświęcamy tym wyrazom, których pisownia sprawia dzieciom najwięcej problemów) oraz doskonalą umiejętności ruchowe.

Doskonalę ortografię

Opis: dzieci dzielimy na dwie grupy. Wszyscy uczniowie posiadają piłki edukacyjne, ale bez litery „Ó". Na sygnał, nauczyciel rzuca obu grupom piłki z „Ó". Zadaniem uczniów jest utworzyć jak najwięcej wyrazów zawierających literę „Ó" z posiadanych piłek. Zwycięża zespół, który ułoży ich więcej.

Odmiana: podobne zasady gry wprowadzamy doskonaląc pisownię wyrazów z „Rz", „Ż", „CH", i „H".

Interpretacja: dzieci doskonalą opanowanie zasad pisowni wyrazów z ,,Ó", ,,Rz", ,,Z", wzbogacają słownictwo oraz kształtują zdolności motoryczne.

Piłki, ułóżcie się w wyrazy

Opis: dzieci siedzą w dwóch grupach na obwodzie dwóch kół. Każda osoba posiada piłkę edukacyjną. W środku pierwszego koła znajdują się piłki z „Ż", „Rz" w drugim np. „Ó" i „U". Zadaniem uczniów jest ułożyć z piłek wyrazy, w których występują: „Rz" i „Ż" oraz „Ó" i „U", jak również zapisać je na kartce. Wygrywa zespół, który ułoży więcej wyrazów. Po wykonaniu zadania następuje zmiana miejsc grup.

Interpretacja: dzieci wzbogacają słownictwo oraz zasady pisowni wyrazów z „Rz", „Ż", „Ó", „U", „Ch" i „H", jak również kształtują zdolności motoryczne.

ZAJĘCIA RUCHOWE Z „EDUBALLAMI" ZINTEGROWANE Z TREŚCIAMI MATEMATYCZNYMI

Na przestrzeni ostatnich lat wiele rozważań poświęcono nie tylko efektom uzyskiwanym przez uczniów w zakresie kompetencji matematycznych, ale także metodom kształcenia w tym zakresie. Poszukiwano różnych dróg pozwalających na „przyśpieszenie naturalnego rozwoju dziecka". I tak w latach 70. poprzedniego wieku próbowano zerwać z „tradycyjnym" modelem nauczania matematyki w klasach początkowych w oparciu o podstawowe działania matematyczne – dodawanie, odejmowanie, mnożenie, dzielenie w określonych zakresach liczb od 10, 20 itd.

„Przyśpieszenie matematyczne" w rozwoju dziecka miały wprowadzić treści programów szkolnych realizowane w latach 70. ubiegłego wieku (m. in. w zakresie języka teorii mnogości, równań, grafów, rozbudowy symboli matematycznych). Przyjęte z dużym zapałem, proponowane przez Ministerstwo Edukacji Narodowej treści programowe nie cieszyły się powodzeniem zarówno uczniów, nauczycieli oraz rodziców, którzy już na tym poziomie po „tradycyjnym" systemie kształcenia nie potrafili pomóc własnym dzieciom.

Nie bez znaczenia dla procesu nabywania umiejętności matematycznych jest fakt, że ponad 50% dzieci w młodszym wieku szkolnym nie posiada gotowości psychicznej do uczenia się tych umiejętności. Sytuacja ta wywołuje niekorzystne następstwa psychologiczne w postaci obniżenia poczucia jakości życia prowadzącego do zaburzeń przystosowania społecznego, co również wiąże się z opóźnieniem tempa rozwoju myślenia operacyjnego.

Tradycyjny model działań edukacyjnych w zakresie matematyki najczęściej sytuował dziecko bardziej jako odbiorcę, niż aktywnego uczestnika działań praktycznych odnoszących się do rzeczywistych „sytuacji" matematycznych, z jakimi ono spotyka się w życiu codziennym. Powodowało to niezłe opanowanie wybranych umiejętności matematycznych, a nabywanie tak zwanej „biegłości matematycznej" pozostawało na niskim poziomie.

Przyjęcie konstruktywizmu jako alternatywy dla tradycyjnego modelu nauczania matematyki daje szanse zbliżenia wiedzy matematycznej do sytuacji życiowych, w których dziecko się znajduje. Pożądane jest, by nauczanie matematyki przyczyniło się do rozwijania w dziecku cech umysłowych, przydatnych przy analizowaniu nowych, niespotykanych poprzednio sytuacji. Młodsze dzieci badają rzeczywistość przede wszystkim przez działanie, poznają ją wykonując różnorodne praktyczne działania. Z licznych doświadczeń psychologów, pedagogów wynika, że dziecko jest zdolne do osiągnięcia czegoś w działaniu dużo wcześniej, niż może sobie uświadomić, co naprawdę osiąga, a tym bardziej zanim zdoła wyrazić to słowami.

Dlatego dla rozwoju myślenia matematycznego szczególnie ważne jest, aby czynności dziecka były wykonywane w sposób świadomy i ukierunkowany na określony cel. Najkorzystniejsze są zadania, które pozwalają dziecku zdać sobie sprawę, czy osiągnęło ono zamierzony cel, czy też popełniło jakiś błąd i na czym on polegał. Wiadomo, że do abstrakcyjnych pojęć matematycznych, będących celem nauczania, prowadzi droga od samodzielnej zabawy, przez celową działalność najpierw konkretną, następnie umysłową. Jeżeli dziecko nie zdobędzie odpowiednich doświadczeń umysłowych przez wykonywanie konkretnych czynności, to nie będzie przygotowane do rozumienia związanych z tym pojęć matematycznych.

Dlatego też wydaje się, że jedną z najlepszych metod w kształceniu zintegrowanym jest włączenie do procesu nauczania odpowiednio pomyślanych gier i zabaw. Dzieci od najmłodszych lat z przyjemnością grają w różne gry, organizują różne zabawy i zawody. Wszystkie te formy stanowią dla dzieci rozrywkę, która jest przeciwstawieniem obowiązków szkolnych. Wprowadzając do nauki szkolnej elementy gier i zabaw stwarzamy sytuacje, w których dzieci będą się angażowały w to, co robią, będą chętniej pracowały i dążyły do osiągnięcia jak najlepszych wyników. Jeśli rozwiązanie zadania matematycznego łączy się z wygraną, to dziecko angażuje się emocjonalnie, rozwiązuje zadania ze spotęgowanym zainteresowaniem, przy czym materiał zawarty w zadaniu zostaje bez większych wysiłków przyswojony. W grze większe szanse ma ten, kto gra lepiej, a więc kto potrafi przewidywać, poszukiwać, eliminować niepotrzebne kroki, jest pomysłowy i szybko się orientuje. Jest to więc tym samym taki typ aktywizacji dziecka, który pobudza do samodzielnego myślenia.

W miarę rozwoju dziecka zgadywanie, niepotrzebne powtarzanie pewnych czynności i chaotyczne działanie zanikają. Coraz wyraźniej daje się zauważyć wpływ czynnika rozumowego na podejmowane przez dziecko decyzje. Powodzenie gry czy zabawy w dużej mierze zależy od nauczyciela, od jego umiejętności prowadzenia lekcji z werwą, uaktywniania wszystkich dzieci, a w pewnych sytuacjach prowokowania jednych dzieci do udzielenia pomocy innym dzieciom. Udział w grze lub zabawie jest dla dziecka często okazją do uwierzenia we własne możliwości, pozbywania się nieśmiałości i ujawniania zdolności, a dla nauczyciela metodą poznania swego wychowanka.

Wiele gier i zabaw matematycznych organizuje się z użyciem różnego rodzaju zabawek i pomocy naukowych. Jeśli dzieci nie miały wcześniej do czynienia z tymi przedmiotami, trzeba pozwolić im na swobodną zabawę bez narzucania reguł. Klocki logiczne, które są jednym ze znanych materiałów do rozwijania pojęć logicznych u dzieci, umożliwiają organizowanie wielu gier i zabaw. Ograniczenie się jednak do klocków, jako jedynej pomocy, może doprowadzić do nabywania przez dziecko tylko wprawy w układaniu klocków, a nie do zrozumienia pewnych pojęć. Ważne jest, aby dziecko miało do czynienia z różnym materiałem o takiej samej strukturze matematycznej, a różnym wyglądzie zewnętrznym.

Gry i zabawy, które dostarczają uczniom okazji do utrwalających ćwiczeń, pełnią także funkcję motywującą, gdyż na ogół są dla dzieci po prostu atrakcyjne. Przekłada się to na atrakcyjność całości działań o charakterze matematycznym. Gry mają ponadto ważki wymiar pozamatematyczny – rozwijają umiejętność komunikowania się i współpracy, uczą przestrzegania reguł i negocjacyjnego rozwiązywania konfliktów, mogą służyć wsparciu oddziaływań wychowawczych (rywalizacja fair play, szanowanie przeciwnika, przegrywanie i wygrywanie z godnością i taktem itp.), zatem pozwalają na realizację wielu tzw. zadań ogólnych szkoły.

Rozpoznawanie cyfr

Opis: piłki edukacyjne rozsypane są na sali gimnastycznej. Dzieci dobrane w pary. Zadaniem uczniów jest znalezienie piłek oznaczonych cyframi, które wypowiada nauczyciel i ułożenie ich w wyznaczonym miejscu w ustalony sposób (np. na ławeczce gimnastycznej i w kolejności od 1 do 9 itp.). Znalezioną piłkę należy toczyć do wyznaczonego miejsca.

Odmiana: zadaniem uczniów jest znalezienie piłki oznaczonej cyfrą, którą wypowiada nauczyciel, a następnie wykonanie określonego zadania ruchowego tyle razy, ile wskazuje cyfra znajdująca się na znalezionej piłce, np. dla cyfry „5" – pięć podskoków z podrzucaniem piłki do góry i jej chwyt.

Interpretacja: dzieci, poszukując piłek edukacyjnych, rozwijają spostrzegawczość, uczą się rozróżniać cyfry i doskonalą umiejętności ruchowe.

Rozpoznawanie i tworzenie zbiorów

Opis: piłki edukacyjne rozsypane są na sali gimnastycznej. Na sygnał nauczyciela uczniowie zbierają piłki, grupując je w trzy lub cztery miejsca (np. w rogach sali itp.). Zadaniem uczniów jest podać sposoby, w jakie można pogrupować zebrane piłki (np. według cechy wspólnej – wg kolorów itp.).

Interpretacja: dzieci zapoznają się z pojęciami: zbiór, zbiory, części wspólne zbiorów oraz doskonalą umiejętności ruchowe.

Działania na zbiorach

Opis: każde dziecko posiada piłkę edukacyjną. Na sygnał nauczyciela uczniowie zbierają się w wyznaczonych miejscach na sali (np. według kolorów posiadanych piłek – żółty, zielony, niebieski, czerwony). Zadaniem uczniów jest ustalenie i omówienie cech wspólnych zbioru piłek, podzbiorów (np. kolorów, cyfr, liter, znaków, kształtu itp.).

Interpretacja: dzieci doskonalą rozpoznawanie cech wspólnych zbiorów i podzbiorów, (znaków matematycznych: dodawania (+), odejmowania (-), mnożenia (x), dzielenia (:), większy (>), mniejszy (<), równa się (=), samogłosek, spółgłosek itp.), ponadto doskonalą umiejętności ruchowe.

Rozpoznawanie liczb parzystych i nieparzystych w zbiorach piłek edukacyjnych

Opis: piłki edukacyjne rozsypane są na sali gimnastycznej. Na sygnał nauczyciela dzieci zbierają piłki według kolorów, tworząc zbiory piłek (np. zielonych, żółtych), a w tych zbiorach podzbiory liczb parzystych i nieparzystych.

Odmiana: uczniowie posiadający piłkę z cyfrą parzystą rzucają ją do jednego kosza, a dzieci posiadające piłkę z cyfrą nieparzystą do drugiego. Uczniowie wykonują tylko tyle rzutów, ile wskazuje cyfra zapisana na piłce. Zadaniem dla uczniów jest zsumowanie liczby celnych rzutów do kosza. Zwycięża grupa, która więcej razy trafi piłką do kosza (uwaga – dziecku posiadającemu piłkę z cyfrą 9 może pomagać dziecko posiadające piłkę z cyfrą 1, 8–2, 6–4 itd.).

Odmiana: po zakończonych rzutach do kosza uczniowie w swoich grupach sumują wszystkie liczby na piłkach, sumują również liczby parzyste oraz dodają liczby nieparzyste. Zwycięża zespół, który szybciej i dokładniej wykona zadanie (można wykorzystać przybory do zapisania sposobu wyliczenia wyniku – np. deska z klipsem i z kartką oraz flamaster).

Interpretacja: dzieci doskonalą rozpoznawanie liczb parzystych i nieparzystych, doskonalą współpracę i współdziałanie w grupie w trakcie wykonywania działań dodawania. Dzieci doskonalą umiejętności ruchowe.

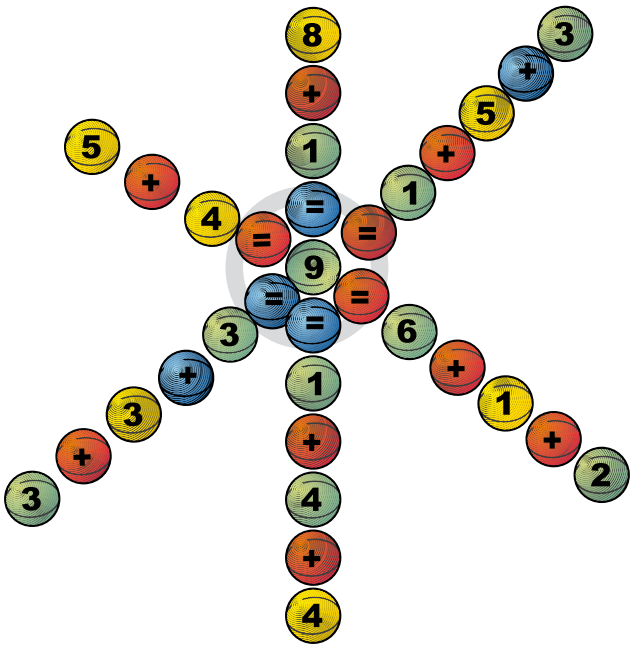
Dodawanie

Opis: każde dziecko posiada piłkę edukacyjną. Uczniowie poruszają się po sali w sposób określony przez nauczyciela. Na sygnał prowadzącego dzieci zatrzymują się, a nauczyciel, unosząc w górę piłkę ze znakiem plus (+) stawia zadania. Do liczby znajdującej się na twojej piłce dodaj liczbę (np. 1, 3, 7 itd.) oraz podaj prawidłowy wynik. Po dwóch, trzech przykładach dzieci zamieniają się piłkami.

Odmiana I: dzieci biegają po sali z piłkami edukacyjnymi, kozłując je. Na sygnał prowadzącego tworzą dowolne pary, podając sumę liczb znajdujących się na ich piłkach, a następnie wypowiadają głośno wykonane działanie (np. dwa dodać trzy, równa się pięć (2 + 3 = 5).

Odmiana II: dzieci poruszają się po sali gimnastycznej z piłkami edukacyjnymi, wykonując zadania ruchowe określone przez nauczyciela. Na sygnał prowadzącego dzieci dobierają się w trójki w taki sposób, aby utworzyć działanie dodawania (przez dwie osoby), a trzecia osoba stanowi wynik (np. dwójka dobiera piątkę i szukają siódemki). Po każdym wykonanym działaniu dzieci zamieniają się piłkami. Uwaga – dla ułatwienia jedna „suma" może być wynikiem dwóch działań (np. wynikiem jest 7 dla 6+1 oraz dla 5+2 itd.).

Odmiana III: dzieci siedzą na obwodzie koła posiadając piłki edukacyjne. W środku koła siedzi dziecko z piłką edukacyjną, na której znajduje się dowolna cyfra. Zadaniem dla uczniów jest utworzyć jak najwięcej działań dodawania, których



Rycina 1. Piłki edukacyjne w doskonaleniu umiejętności działań matematycznych w zakresie dodawania, których suma wynosi 9 (różne warianty)

sumą jest cyfra znajdująca się na piłce osoby znajdującej się w środku koła (rycina 1).

Interpretacja: dzieci doskonalą umiejętność budowy działań matematycznych w zakresie dodawania oraz nabywają biegłości w sposobach dodawania od 1 do 10, jak również kształtują zdolności motoryczne.

Wyścigi rzędów – dodawanie

Opis: każde dziecko posiada piłkę edukacyjną. Uczniowie ustawieni są w dwóch lub trzech rzędach zgodnie z kolejnością cyfr (od 1 do 9 oraz zero) zapisanych na trzymanych piłkach. Nauczyciel, a następnie wyznaczone przez niego dziecko, podaje działanie dodawania. Pierwszym zadaniem uczniów jest wyliczenie podanego działania, kolejnym wykonanie ustalonego przez prowadzącego zadania ruchowego przez ucznia posiadającego piłkę z cyfrą oznaczającą wynik dodawania. Można wykorzystać działania dodawania w zakresie od 1 do 10, a także powyżej. Jeśli wynik dodawania jest większy od 9, wtedy zadanie ruchowe wykonuje dwoje dzieci posiadających piłki z cyframi tworzącymi sumę (np.: suma wynosi 17, wtedy biegną dzieci posiadające piłki z cyfrą 1 i 7 itd.). W celu zachowania zasady „równych szans" należy dokonywać zmian miejsc zajmowanych przez dzieci w poszczególnych rzędach.

Interpretacja: dzieci doskonalą działania dodawania (w tym tworzenie i obliczanie tych działań) oraz doskonalą umiejętności ruchowe.

Odejmowanie

Opis: każde dziecko posiada piłkę edukacyjną poruszając się w dowolny sposób po sali. Na sygnał prowadzący unosi piłkę w górę ze znakiem minus (-) i podaje liczby, od której należy odjąć cyfrę znajdującą się na jego piłce. Zadaniem uczniów jest wykonanie odejmowania. Po wykonaniu działania dzieci zamieniają się piłkami. Uwaga, w sytuacji, gdy liczba odejmowana jest większa od odjemnej – działanie jest „niewykonalne".

Odmiana: dzieci poruszają się po sali z piłkami edukacyjnymi wykonując wyznaczone przez nauczyciela określone zadania ruchowe. Na sygnał prowadzącego tworzą zbiory według zasad ustalonych przez nauczyciela. W powstałych zbiorach zadaniem dzieci jest zsumować liczby znajdujące się na piłkach. Następnie nauczyciel unosi piłkę ze znakiem minus (-) i podaje działanie do rozwiązania (np. od uzyskanej sumy należy odjąć liczbę 2, 8, 7 itd. lub sumę liczb parzystych, sumę liczb nieparzystych itp.). Wygrywa zespół, który szybciej wykona działanie. Uwaga - wykonywane działania wraz z wynikami można zapisywać na przygotowanych kartkach lub tablicy.

Interpretacja: dzieci doskonalą odejmowanie oraz umiejętności ruchowe.

Wyścigi rzędów (odejmowanie)

Opis: każde dziecko posiada piłkę edukacyjną. Uczniowie siedzą w rzędach w kolejności cyfr znajdujących się na trzymanych przez nie piłkach (od 1 do 9 oraz zero). Nauczyciel, a następnie wyznaczone przez niego dziecko lub dziecko, które zwyciężyło w poprzednim wyścigu, podaje działanie odejmowania. Pierwszym zadaniem uczniów jest obliczenie różnicy podanego działania, kolejnym wykonanie (przez dziecko posiadające piłkę z cyfrą będącą wynikiem działania) zadania ruchowego określonego przez nauczyciela. Uwaga: po każdym lub po kilku działaniach dzieci zmieniają miejsca w rzędach.

Interpretacja: dzieci doskonalą odejmowanie oraz umiejętności ruchowe.

Mnożenie

Opis: dzieci z piłkami edukacyjnymi poruszają się po sali w sposób ustalony przez nauczyciela. Na sygnał prowadzącego zatrzymują się. Nauczyciel unosi piłkę ze znakiem mnożenia (x) i stawia zadanie – pomnóż liczbę znajdującą się na trzymanej przez siebie piłce przez 2, 3, 4 itd. Uwaga: po kilku przykładach dzieci wymieniają się piłkami.

Odmiana: nauczyciel (dając sygnał) unosi piłkę ze znakiem mnożenia (x). Dzieci dobierają się w pary.

Zadaniem uczniów jest pomnożyć liczbę znajdującą się na posiadanej piłce przez liczbę podaną przez prowadzącego (np. 3, 2, 5 itd.). Dzieci sprawdzają się wzajemnie (w parach) czy podane rozwiązanie jest prawidłowe.

Interpretacja: dzieci doskonalą mnożenie oraz umiejętności ruchowe.

Wyścigi rzędów (mnożenie)

Opis: dzieci siedzą lub stoją w rzędach zgodnie z kolejnością cyfr znajdujących się na trzymanych przez nie piłkach (od 1 do 9). Prowadzący podaje działanie mnożenia (np. cztery razy osiem). Startują osoby (wykonując określone zadania ruchowe), posiadające piłki oznaczone cyframi 3 i 2, ponieważ wynik równa się 32.

Odmiana: w wyścigu uczestniczy „całe działanie", czyli dzieci posiadające piłkę z cyfrą 4, 8, 3 oraz 2. W wyznaczonym przez prowadzącego miejscu, wykorzystując piłki ze znakiem „razy" (*) oraz „równa się" (=) zapisują całe działanie z rozwiązaniem przy pomocy posiadanych piłek. Po rozwiązaniu zadania wskazujemy dzieciom nie tylko na to, w jaki sposób zadanie zostało wykonane, ale również kto w nim uczestniczył, np. wynik tego działania tworzyły dzieci siedzące w rzędzie w układzie liczb obok siebie, a więc 3 i 2, a byli to Tomek i Ola. Dla utrudnienia tego działania podczas omawiania zajęć możemy spytać, kto tworzył wynik tego działania i ile on wynosił. Odpowiedź: Tomek i Ola, a wynik to 32.

Uwaga organizacyjna: w wyścigu tym stosujemy również inne działania z zakresu mnożenia (np. 7 *

8 = 56) . Stosujemy takie działania, których wynikiem są liczby składające się z kolejnych liczb (32, 56).

Interpretacja: dzieci doskonalą umiejętność mnożenia, w których wynikiem są liczby składające się z kolejnych cyfr oraz kształtują zdolności motoryczne.

Od dodawania do mnożenia

Opis: dzieci zbierają rozrzucone po sali piłki według ich kolorów, tworząc zbiory (np. zielony i żółty). Z zebranych piłek wybierają te, które posiadają cyfry powtarzające się w zbiorze (np. dwie piłki z cyfrą jeden, trzy piłki z cyfrą dwa itd.) Zadaniem dla uczniów jest zsumowanie liczb znajdujących się na wybranych piłkach.

Zadaniem dla nauczyciela jest wyjaśnienie sposobu zastępowania dodawania tych samych liczb poprzez mnożenie. W ten sposób uczniowie tworzą działania dodawania i mnożenia (np. 2+2+2=6 oraz 3x2=6).

Interpretacja: dzieci doskonalą umiejętność zastępowania dodawania tych samych liczb mnożeniem oraz kształtują zdolności motoryczne.

Tworzenie działań w zakresie mnożenia i ich rozwiązywanie

Opis: dzieci siedzą na obwodzie koła (maksymalnie po pięć – siedem osób). Jeden z uczniów posiada dowolną piłkę. Zadaniem osoby posiadającej piłkę jest rozpoczęcie budowy działania matematycznego w zakresie mnożenia (np. uczeń wypowiada głośno „3 razy" i w tym momencie podaje piłkę, tocząc do dowolnej osoby z kręgu, która chwytając ją mówi kolejny składnik mnożenia (np. 2) i przekazuje piłkę tocząc innej osobie, która podaje wynik działania (tj. 6). O czasie namysłu przy rozwiązywaniu tego typu działań może decydować odległość między dziećmi siedzącymi na obwodzie koła lub sposób przekazywania piłki – najwięcej czasu do namysłu istnieje przy wolnym toczeniu piłki po podłożu i względem dużych odległości między siedzącymi dziećmi, najmniej czasu – przy małych odległościach i odbiciach piłki sposobem oburącz górą.

Odmiana: układ i organizacja ćwiczenia jak powyżej, ale uczniowie nie chwytają piłki, gdy wynik mnożenia jest cyfrą nieparzystą (np. 3, 5, 7 itp.).

Interpretacja: dzieci doskonalą działania matematyczne w zakresie mnożenia oraz umiejętności ruchowe.

Wyścigi rzędów

Opis: dzieci siedzą lub stoją w rzędach zgodnie z kolejnością cyfr znajdujących się na trzymanych piłkach (od 1 do 9 oraz zero). Prowadzący podaje działanie z zakresu mnożenia. Jeżeli wynik działania jest większy od 9, wtedy startuje dwoje dzieci (np. nauczyciel podaje działanie: cztery razy sześć, dzieci wyliczają wynik 24, co oznacza, że startują osoby posiadające piłki z cyframi dwa i cztery).

Uwaga: po kilku działaniach dzieci zmieniają miejsca w rzędach, równocześnie zamieniając się piłkami.

Interpretacja: dzieci doskonalą działania matematyczne w zakresie tabliczki mnożenia oraz umiejętności ruchowe.

Dzielenie całości na dwie i trzy równe części

Opis: dzieci poruszają się po sali w sposób ustalony przez nauczyciela, trzymając piłki edukacyjne. Na sygnał prowadzącego uczniowie ustawiają się w wyznaczonych miejscach w dwóch grupach, tak żeby w każdej grupie było tyle samo dzieci. Jeżeli będzie nieparzysta liczba osób, uczeń pozostający poza grupami ma za zadanie policzyć i sprawdzić, czy zadanie zostało poprawnie wykonane.

Odmiana: piłki edukacyjne są rozsypane po sali. Zadaniem dzieci jest podzielenie piłek na dwie równe części – policzenie ich wszystkich oraz policzenie ich w uzyskanych zbiorach po podzieleniu. Kolejnym zadaniem może być podzielenie piłek żółtych, zielonych na dwie równe części i każdą kolejną grupę na następne dwie itd. Następnym zadaniem dla uczniów może być dzielenie wszystkich piłek na 3 równe części, policzenie ich oraz zsumowanie piłek w każdym zbiorze.

Interpretacja: dzieci doskonalą umiejętność dzielenia całości na dwie oraz trzy równe części. Uczniowie zapoznają się z pojęciem dzielenia przez dwa oraz dzielenia na połowę, jak również doskonalą umiejętności ruchowe.

Dzielenie

Opis: dzieci poruszają się po sali w sposób ustalony przez nauczyciela, trzymając piłki edukacyjne. Na sygnał, prowadzący unosi piłkę ze znakiem podzielić (:) i podaje działanie (np. piętnaście podzielić na pięć równa się...?). Dzieci posiadające piłkę z cyfrą trzy wykonują zadanie ruchowe określone przez nauczyciela (np. unoszą piłkę do góry lub trzy razy odbijają ją o podłoże, podrzucają ją góry, trafiają do kosza itd., tyle razy, ile wynosi wynik z dzielenia).

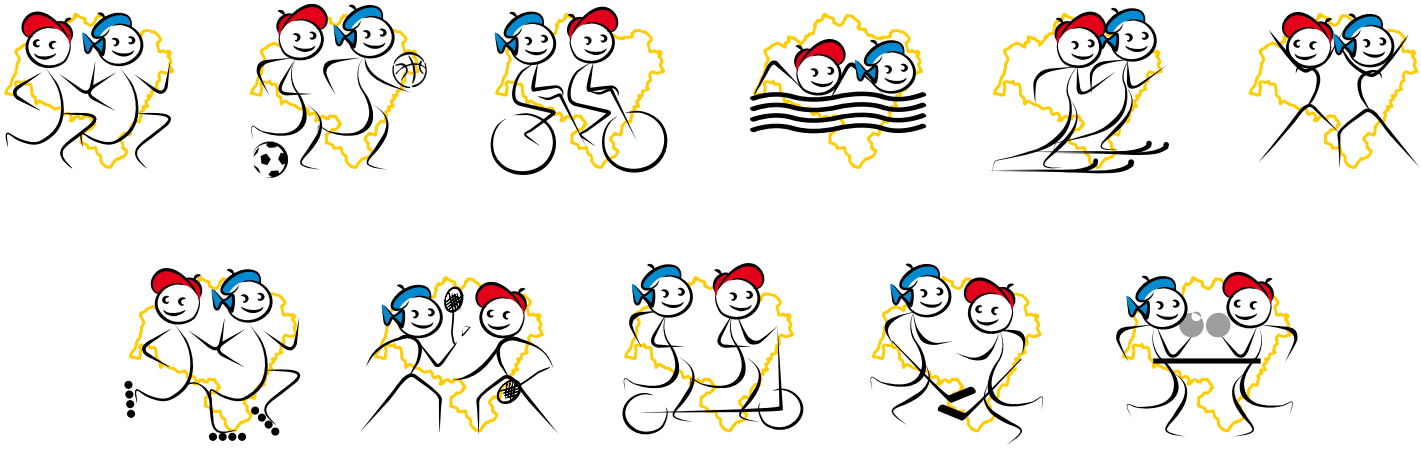
Interpretacja: dzieci doskonalą umiejętność dzielenia oraz umiejętności ruchowe.

Wyścigi rzędów „dzielenie odwrotnością mnożenia"

Opis: dzieci siedzą lub stoją w rzędach zgodnie z kolejnością cyfr znajdujących się na trzymanych piłkach (od 1 do 9). Prowadzący podaje działanie z zakresu dzielenia (np. dwadzieścia podzielić na cztery) wtedy startuje osoba posiadająca piłkę z cyfrą określającą wynik działania (w tym przypadku pięć), wykonując określone zadania ruchowe (np. kozłowanie lub toczenie piłki).

Uwaga: po kilku działaniach dzieci zmieniają miejsca w rzędach równocześnie zamieniając się piłkami.

Interpretacja: dzieci doskonalą umiejętność dzielenia oraz umiejętności ruchowe.



CZĘŚĆ VI

Założenia programu Athletics Kids

PROGRAM IAAF KID'S ATHLETICS

Tekst na podstawie podręczników programu Kid's Athletics opracowanych przez Grupę Roboczą w składzie: Charles Gozzoli (Francja), Jamel Simohamed (Algieria), Abdel Malek el Habil (Maroko)

Tekst i ilustracje zamieszczono za zgodą IAAF

Opracowanie: **Justyna Serafińska-Gruman –** Lektor IAAF / PZLA
Jerzy Skucha, Sebastian Chmara, Janusz Szydłowski – PZLA

I. Założenia programu

Kid's Athletics to największy na świecie unikalny projekt w zakresie sportu powszechnego. Od 2005 roku objął swoim działaniem ponad 1,5 mln dzieci w ponad 160 krajach świata. Program umożliwia każdemu dziecku udział w lekkoatletycznej zabawie, w każdym środowisku. Zajęcia odbywają się poprzez cykl imprez lekkoatletycznych, ćwiczenia przeprowadzane są w formie zabawowej. Kid's Athletics ma za zadanie wprowadzenie dzieci w świat lekkiej atletyki, a nie nauczenie często skomplikowanych technik.

Główne cele programu:

- poprawa stanu zdrowia oraz sprawności fizycznej dzieci i młodzieży szkolnej,
- promowanie nowych, atrakcyjnych form zajęć ruchowych,
- zachęcanie uczniów do podejmowania nowych form aktywności fizycznej,
- określenie preferencji w wyborze aktywności fizycznej uczniów,
- wsparcie nauczycieli edukacji wczesnoszkolnej i WF w planowaniu i przeprowadzaniu ciekawych zajęć,
- zachęcenie rodziców do zainteresowania się prozdrowotną aktywnością fizyczną swoich dzieci,
- poprawa i rozwijanie zdolności motorycznych dzieci i młodzieży,
- zapoznanie dzieci i młodzieży z różnymi sportami,
- promocja lekkiej atletyki jako najbardziej popularnego oraz pierwszoplanowego sportu w szkołach podstawowych.

Walory organizacyjne:

- duża liczba dzieci jest aktywna w tym samym czasie,
- rywalizacja odbywa się w zespołach mieszanych ze względu na płeć (5 dziewcząt i 5 chłopców),
- dzieci doświadczają różnorodnych i zmiennych form ruchu – wszyscy uczestniczą we wszystkich zabawach,
- wszyscy uczestnicy zespołu przyczyniają się do wyniku zespołowego,
- wymagane umiejętności ruchowe dostosowane są do wieku i poprawiają zdolności koordynacyjne,
- struktura imprezy, zasady, regulamin i system punktowania są łatwe do zrozumienia,
- organizacja zawodów wymaga obecności niewielkiej liczby sędziów i asystentów.

II. Organizacja zawodów

Wyniki poszczególnych konkurencji rozgrywanych w ramach KA nie wymagają użycia żadnego systemu komputerowego, ani specjalistycznych wiadomości ze strony nauczycieli nauczania początkowego, instruktorów sportowych, czy sędziów.

Liczba zespołów uczestniczących w zawodach musi być dostosowana do ilości sprzętu sportowego. Ważne jest, by każdy zespół przechodził płynnie między poszczególnymi konkurencjami. Zespół powinien się składać z 8–12 zawodników i zawodniczek. Liczba sędziów potrzebnych do organizacji zawodów zamieszczona jest poniżej w opisie poszczególnych konkurencji. Dla sprawnej organizacji zawodów potrzebne jest zatrudnienie sędziego głównego, spikera, osoby odpowiedzialnej za zapisywanie wyników na tablicy oraz podliczenie punktów. Wyniki uzyskane w poszczególnych konkurencjach przez drużynę zestawiane są z rezultatami pozostałych ekip. Za pierwsze miejsce przyznaje się największą liczbę punktów (np. na 8 zespołów maksymalną liczbą punktów dla najlepszego zespołu w danej konkurencji jest 8 punktów).

Propozycja konkurencji do rozegrania zawodów Kid's Athletics w kategorii 7–8 lat

1) Wahadłowa sztafeta sprintersko-płotkarska
2) Formuła I
3) Skoki dodawane
4) Drabinka koordynacyjna
5) Skoki na krzyżaki
6) Skakanka
7) Rzut piłką lekarską w tył przez głowę

III. Konkurencje

Wahadłowa sztafeta sprintersko-płotkarska

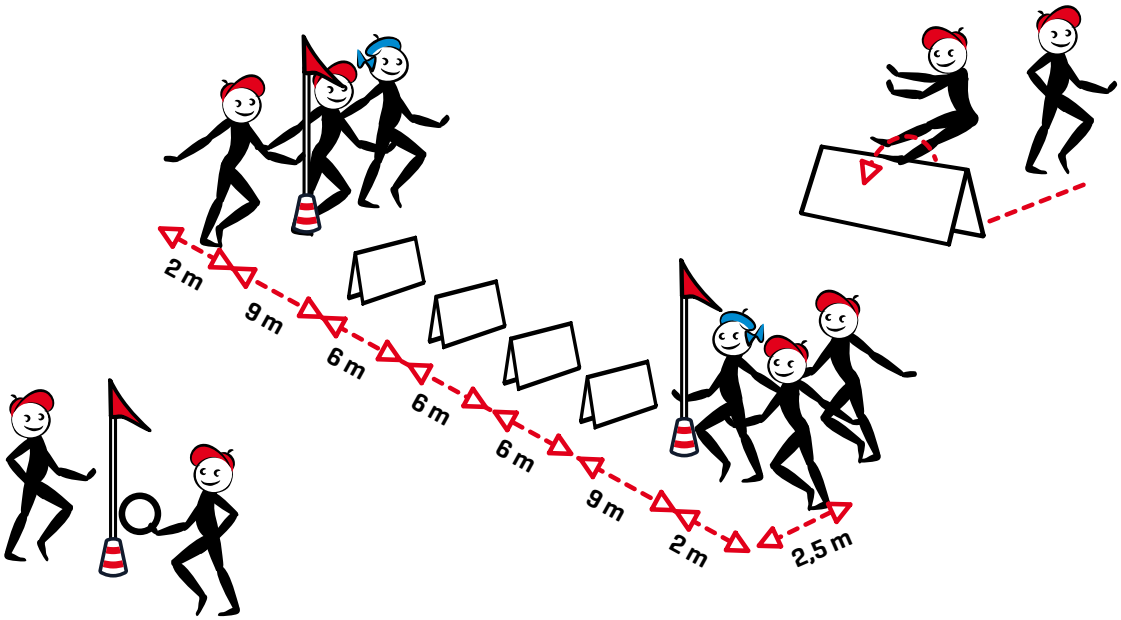
Konkurencja wymaga umiejętności pokonywania niskich przeszkód w biegu oraz rozplanowania i dostosowania kroków na zadanym ograniczonym odcinku.

Bezpieczeństwo uczestników: wybór odpowiedniego terenu (miękki, nieśliski, płaski) do tej kon-

kurencji jest niezwykle ważny. Istotny jest również dobór płotków (bezpieczne: lekkie, stabilne, itd.). Tory powinny być dostosowane do różnych poziomów uczestników.

Drużynę dzieli się na dwa zespoły. Po komendzie startowej zawodnik rozpoczyna bieg płaski, następnie przekazuje pałeczkę lub ringo zawodnikowi po przeciwnej stronie toru, który rozpoczyna bieg przez płotki. Konkurencja kończy się, gdy wszyscy członkowie drużyny wykonają zarówno sprint, jak i bieg płotkarski. Wynik (czas) drużyny jest mierzony za pomocą stopera od momentu startu pierwszego zawodnika na pierwszym dystansie do ostatniego zawodnika biegnącego przez płotki.

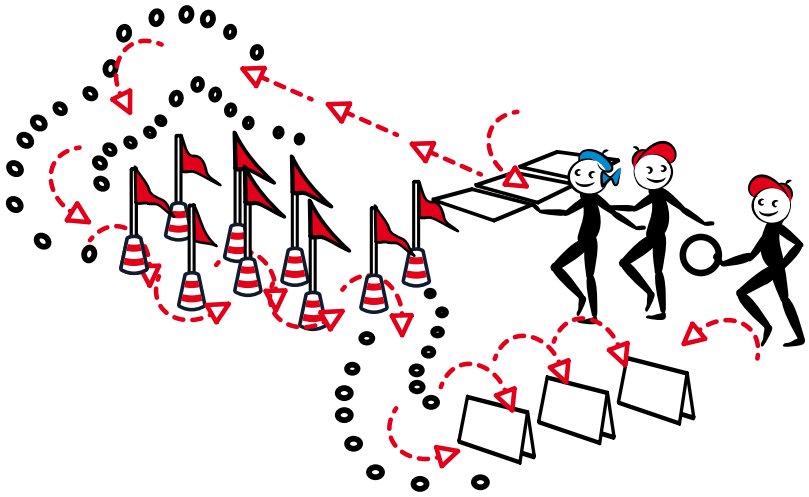
Sędziowie (dwoje sędziów):
- dają komendę startu,
- kontrolują wykonanie konkurencji,
- mierzą czas,
- dbają o bezpieczeństwo prowadzonej konkurencji,
- zapisują wynik w karcie zawodów.



Formuła I

Bieg Formuła I jest wieloaspektową konkurencją łączącą przewrót w przód, sprint, slalom i płotki. Każdy z tych elementów może być przedmiotem treningu przygotowawczego.

Bezpieczeństwo uczestników: bezpieczny tor i sprzęt, maksymalny dystans 60–70 m.



W Formule I jednocześnie może startować do trzech drużyn. Zawodnicy po starcie wykonują przewrót w przód, następnie biegną po wyznaczonej trasie i slalomem między chorągiewkami, potem pokonują trzy przeszkody (płotki) i przekazują pałeczkę/ringo następnemu zawodnikowi. Wynik (czas) drużyny jest mierzony za pomocą stopera od momentu startu pierwszego do ostatniego zawodnika.

Sędziowie (liczba sędziów – starter, 3 sędziów mierzących czas, 3 sędziów na trasie biegu)
- dają komendę startu,
- kontrolują wykonanie prób,
- mierzą czas,
- dbają o bezpieczeństwo,
- zapisują wynik w karcie zawodów.

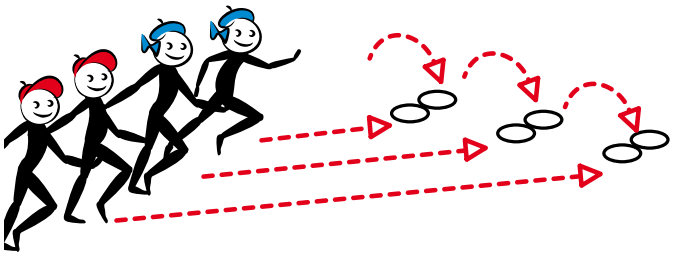
Skoki dodawane

Konkurencja skocznościowa, kładąca nacisk nie tylko na siłę kończyn dolnych, ale także na koordynację ramion i nóg, symetrię kończyn dolnych i wreszcie na zaakceptowanie przez dzieci zachwiania w przód, występującego przy skoku.

Bezpieczeństwo uczestników: bezpieczeństwo przy tej konkurencji zagwarantuje miękkie i nieśliskie podłoże oraz dostarczenie dzieciom wymaganych instrukcji na temat amortyzacji (cichego lądowania) przy zeskoku.

Każdy zawodnik wykonuje skok obunóż, w miejscu lądowania pierwszego zawodnika (linia pięt) swój skok rozpoczyna następny zawodnik. Wynikiem drużyny jest suma skoków wszystkich członków drużyny zmierzona za pomocą miary.

Sędziowie:
- kontrolują wykonanie prób,
- mierzą długość wszystkich skoków,
- zapisują wynik w karcie zawodów.

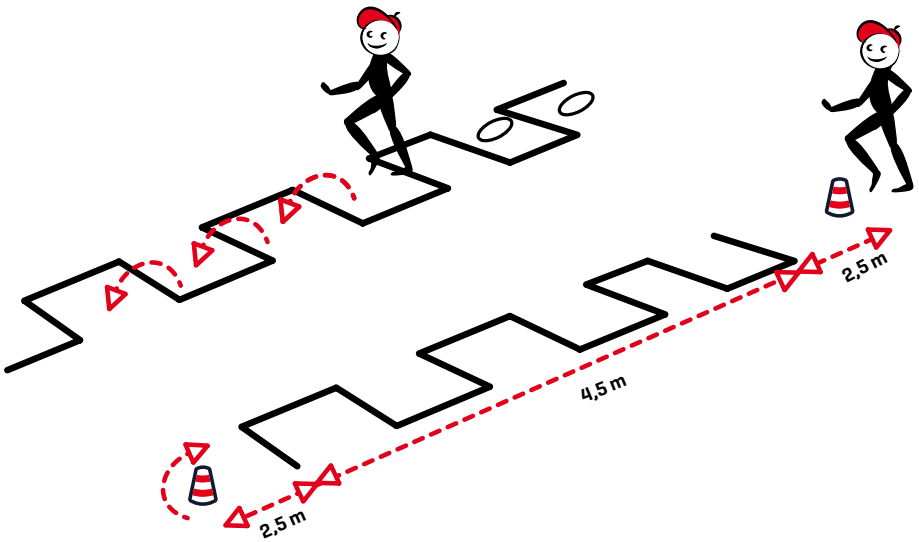


Drabinka koordynacyjna

Analiza konkurencji: konkurencja z drabinką koordynacyjną wymaga precyzji przy stąpaniu pomiędzy szczeblami drabinki przy zachowaniu odpowiedniej prędkości biegowej oraz umiejętności biegu z dużą częstotliwością kroków.

Bezpieczeństwo uczestników: znaczniki na podłożu tworzące drabinkę muszą być bezpieczne, zaś podłoże – miękkie i nieśliskie. Przed tą konkurencją niezbędna jest sesja rozgrzewkowa.

Zawodnicy, na sygnał prowadzącego na pierwszym odcinku biegną przez drabinkę koordynacyjną, starają się, by podstawić krok między poszcze-

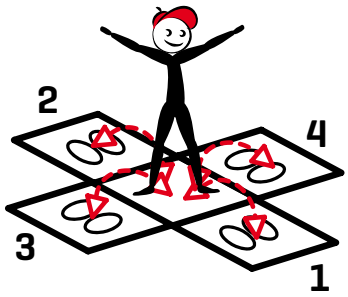


gólnymi liniami drabinki, następnie zawracają za słupkiem i jak najszybciej pokonują dystans powrotny, przekazują pałeczkę/ringo kolejnemu zawodnikowi. Drużyna ma dwa podejścia do wykonania konkurencji. Wynik (czas) drużyny jest mierzony za pomocą stopera od momentu startu pierwszego do ostatniego zawodnika. Liczy się lepszy czas z dwóch biegów.

Sędziowie:
- dają komendę startu,
- kontrolują wykonanie prób,
- mierzą czas,
- dbają o bezpieczeństwo zawodników,
- zapisują wynik w karcie zawodów.

Skoki na krzyżaki

Konkurencja ta wymaga opanowania odbicia obunóż przy wykorzystaniu koordynacji nerwowo-mięśniowej, a także dobrej koncentracji przy długich i szczegółowo zaprogramowanych sekwencjach skoków.



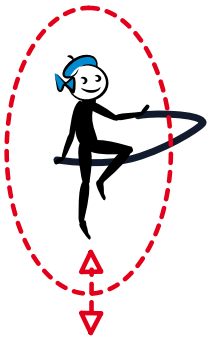
Bezpieczeństwo uczestników: podłoże musi być nieśliskie/porowate i idealnie równe. Znaczniki pól powinny być wyraźnie ponumerowane i bezpieczne.

Każdy członek drużyny ma 15 sekund, by ukończyć cykl skoków na polach 1, 2, 3, 4. Za każdy ukończony cykl zdobywa jeden punkt dla drużyny. Każdy zawodnik wykonuje dwie próby, z których do punktacji drużynowej zaliczany jest lepszy rezultat.

Sędziowie:
- dają komendę startu,
- kontrolują wykonanie prób,
- mierzą czas oraz liczą cykle,
- zapisują wynik w karcie zawodów.

Skakanka

Konkurencja wymaga koordynacji ruchów rąk i nóg oraz przynajmniej podstawowej umiejętności skoków obunóż. Należy też kontrolować maksymalną prędkość ruchów.



Konkurencję należy przeprowadzać na miękkim i nieśliskim podłożu. Długości skakanek muszą być dostosowane do poszczególnych zawodników.

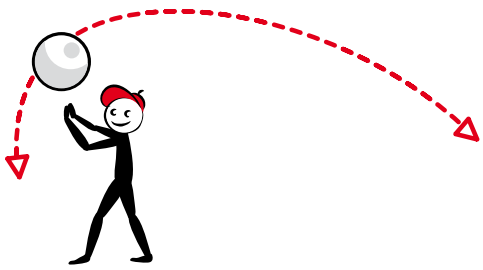
Zawodnik ma za zadanie skoczyć obunóż jak najwięcej razy przez skakankę w ciągu 15 sekund. Każde uderzenie skakanki o podłoże jest liczone przez sędziego. Najlepsze wyniki z dwóch prób każdego ćwiczącego zaliczane są do rezultatu całej drużyny.

Sędziowie:
- dają komendę startu,
- kontrolują wykonanie prób,
- mierzą czas oraz liczą cykle,
- zapisują wynik w karcie zawodów.

Rzut piłką lekarską w tył przez głowę

Ta konkurencja rzutowa sprzyja polepszeniu koordynacji pracy rąk i nóg podczas rzutu. Rzut ze stabilnej pozycji na obu stopach w tył wymaga opanowania przynajmniej w minimalnym stopniu odruchowego zachwiania w tył. Rzut piłką lekarską jest sprawdzianem umiejętności siłowych i siłowo-szybkościowych.

Bezpieczeństwo uczestników: piłka lekarska dostosowana do możliwości zawodników i miękkie podłoże (trawa, maty, piasek) na wypadek upadku w tył.



Zawodnik staje w niewielkim rozkroku tyłem i w półprzysiadzie w kierunku rzutu. Przed wyrzu-

tem ćwiczący może wykonać kilka przedmachów. Po wykonaniu rzutu i po wylądowaniu piłki lekarskiej w polu, zawodnik może przekroczyć linię rzutu.

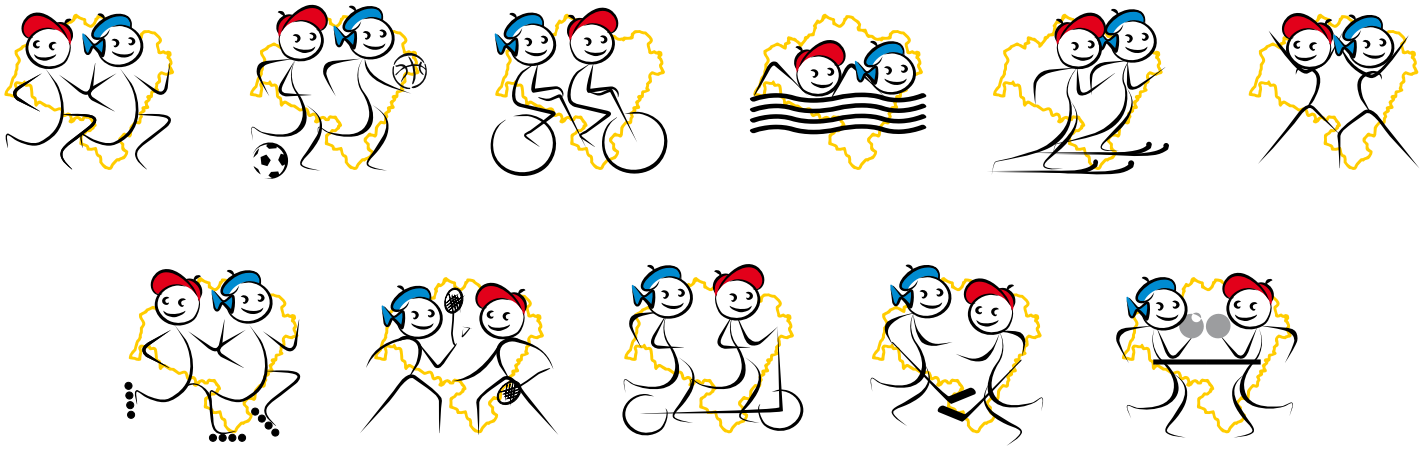
Każdy zawodnik wykonuje dwie próby, z czego lepsza z nich zapisywana jest do karty zawodów.

Sędziowie:
- kontrolują wykonanie prób,
- dbają o bezpieczeństwo grupy i zabezpieczają pole rzutu,
- mierzą odległość rzutu pod kątem 90 stopni od linii rzutu,
- odrzucają piłkę lekarską na linię rzutu,
- zapisują wynik w karcie zawodów.

Więcej propozycji zawodów oraz ćwiczeń wchodzących w skład programu Kid's Athletics zainteresowani nauczyciele mogą znaleźć w podręcznikach programu KA, które są dystrybuowane przez Polski Związek Lekkiej Atletyki oraz Szkolny Związek Sportowy „Dolny Śląsk" we Wrocławiu.

CZĘŚĆ VII

Projekty i konspekty zajęć i imprez sportowo-rekreacyjnych opracowane przez nauczycieli edukacji wczesnoszkolnej, wychowania fizycznego i nauczycieli akademickich dostosowane do założeń programu Sprawny Dolnoślązaczek



W tej części Przewodnika zawarte zostały projekty i konspekty przesłane na konkursy ogłoszone przez Urząd Marszałkowski Województwa Dolnośląskiego, Kuratorium Oświaty we Wrocławiu i Szkolny Związek Sportowy „Dolny Śląsk" we Wrocławiu, który pilotuje realizowany w dolnośląskich szkołach program Sprawny Dolnoślązaczek, a także pomysły nauczycieli akademickich współpracujących w programie, które mogą zostać wykorzystane w lekcjach wychowania fizycznego realizowanych w ramach programu Sprawny Dolnoślązaczek.

Idea tych konkursów zrodziła się po przeprowadzonych pokazowych zajęciach wychowania fizycznego w czterech punktach konsultacyjnych (w: Jeleniej Górze-Sobieszowie, Świdnicy, Lubinie i we Wrocławiu), zorganizowanych dla nauczycieli realizujących program Sprawny Dolnoślązaczek w klasach I–III dolnośląskich szkół podstawowych. Obserwując należycie przygotowane i sprawnie prowadzone przez nauczycielki edukacji wczesnoszkolnej oraz nauczycieli wychowania fizycznego zajęcia ruchowe z uczniami klas I–III, postanowiono zachować ten dorobek, a nawet go poszerzyć.

Zamieszczone tu opracowania są godne upowszechnienia, gdyż zostały przygotowane przez pedagogów edukacji wczesnoszkolnej i sprawdzone w praktyce, w toku różnego rodzajów zajęć ruchowych na sali gimnastycznej, boisku, na pływalni, w terenie – latem i zimą. Traktujemy ten zestaw jako wzorzec, ale także jako źródło inspiracji własnych pomysłów i oryginalnych rozwiązań dydaktyczno-wychowawczych.

Agnieszka Zambroń-Wojtak – Szkoła Podstawowa w Kopańcu

MALI BOHATEROWIE – POLA I RYŚ O WSPOMNIENIACH – MARZENIACH SPORTOWEJ SZKOŁY 2012/2013

Cześć! Nazywamy się Pola i Ryś. Jesteśmy uczniami II klasy szkoły podstawowej. Mieszkamy na Dolnym Śląsku. Opowiemy Wam o naszych szkolnych, sportowych marzeniach. Także o miłych wspomnieniach ostatniego roku szkolnego. Mama Poli mówiła, że w życiu ważna jest sprawność fizyczna i zdrowie. Tato Rysia, chciałby aby Ryś uprawiał jakiś sport, np. piłkę nożną albo narciarstwo biegowe. Pani w szkole zwraca uwagę na czystość i odpowiedni strój sportowy, a także na bezpieczeństwo w czasie naszych bardzo aktywnych zabaw.

To wszystko musi mieć jakieś magiczne znaczenie!

Wrzesień

Pamiętamy naszą pierwszą lekcję wychowania fizycznego. Usłyszeliśmy donośny dźwięk gwizdka! Wszyscy byli bardzo podekscytowani, drżeliśmy, nie wiadomo, czy z wielkiej radości czy dziwnego strachu. To coś zniknęło po naszej pierwszej zabawie „To ja".

Pani ustawiła nas w równym szeregu. Dowiedzieliśmy się o różnych ustawieniach na zbiórce, stroju sportowym, poznaliśmy naszą małą salę gimnastyczną i jej podstawowe urządzenia.

Potem znowu była zabawa: „Kto to jest?"

Pobiegliśmy jeszcze na boisko szkolne – jest piękne i duże. Mogliśmy biegać tyle, ile chcieliśmy. Ale za chwilę czekaliśmy niecierpliwie na pomysły naszej Pani. Na zakończenie uczestniczyliśmy w zabawach – wyścigach biegowych. Pola była uradowana, bo wygrała dwa razy z Rysiem.

Wszyscy zapamiętaliśmy tajemniczo brzmiące hasło „SPRAWNY DOLNOŚL..."

Niebawem w naszej szkole pojawił się świecący niczym żarówka plakat, a przy nim gromadka dzieciaków. Po znaczkach wiedzieliśmy, że ma to związek ze sportem. Starsze dzieci przeczytały, że to „Sprawny Dolnoślązaczek"– więcej informacji na stronie internetowej szkoły.

Wszystko wyjaśniło się na lekcji wychowania fizycznego. Otrzymaliśmy kolorowe legitymacje, do których wkrótce dołączymy własne zdjęcia. Wiemy już o zasadach zdobywania odznak: Rowerzysty-Turysty, Piłkarza, Gimnastyka-Tancerza, Saneczkarza-Narciarza, Lekkoatlety i Pływaka.

I to wszystko przez cały rok nauki w szkole!

Obiecaliśmy sobie z Rysiem, że zdobędziemy wszystkie sprawności!

W połowie września w naszej szkole odbyło się zebranie z rodzicami. Nasi rodzice dowiedzieli się również o programie Sprawny Dolnoślązaczek i otrzymali od Pani ulotkę z najważniejszymi informacjami. Wypełnili ankietę na temat programu, wyrazili chęć współpracy oraz zamieścili swoje uwagi i propozycje.

Pani poinformowała rodziców, że ma jeszcze dla nas niespodziankę, którą otrzymamy w Dniu Edukacji Narodowej. Rozpoczęliśmy naszą przygodę ze sportem na lekcjach wychowania fizycznego.

Trzy razy w tygodniu uczestniczyliśmy w zabawach i grach biegowych, skocznościowych, rzutowych, równoważnych, z różnymi piłkami i dziwnymi przedmiotami. Były bardzo różnorodne, a my nigdy się nie nudziliśmy. Pokonywaliśmy trasę wokół boiska szkolnego najpierw marszem, potem truchcikiem i marszobiegiem. Doszły zadania z przeszkodami. Ryś uwielbiał skakać przez krzaki, omijać wystające korzenie i małe drzewka. Świetnie biegał między topolami. Pola myślała, że nie wykona dobrze przewrotu w przód, ale z górki na trawie to chyba każdy potrafi.

Wkrótce Pani poprosiła o zadanie domowe:

Co warto zobaczyć i zwiedzić w okolicy mojego domu?

W jakie dary natury obfitują nasze sklepy warzywne przed nadejściem jesieni?

Wybraliśmy miejsce naszej pierwszej wycieczki pieszej. Rozpoczęliśmy przygotowania:

- trasa wyprawy po okolicy – mapa, regulamin wycieczki, odpowiedni strój,
- orientacja w przestrzeni – „gdzie jest południe", „w którym kierunku jest mój dom" i ... po wycieczce mieliśmy wiele kolorowych zdjęć.

Został nam jeszcze jeden tydzień września, a w domach nasi rodzice szykowali już rowery.

■ Test rowerowy:

Pani posłużyła się próbą sprawnościową dla klasy II z *Przewodnika Sprawnego Dolnoślązaczka*.

- ruszanie z miejsca dowolnym sposobem,
- jazda po prostej 20 m z przejazdem w połowie dystansu przez bramkę szerokości 1 m,
- zawracanie na obszarze o promieniu 3 m – wykonanie półtora koła wokół stojaka,
- jazda slalomem między 5 stojakami na odcinku 10 m,
- zatrzymanie się w wyznaczonym miejscu,
- wzięcie ringo w jedną rękę. Ruszenie na rowerze i dowiezienie ringo do miejsca rozpoczęcia próby.

W słoneczne wrześniowe przedpołudnie byliśmy grupą przygotowaną na prawdziwy wyścig kolarski. Ale spokojnie, dzisiaj miał być tylko prosty tor.

Ćwiczyliśmy wsiadanie na rower i startowanie, ruch prawostronny, mijanie przeszkód – znaczników, skręcanie w prawo i w lewo, zatrzymywanie się.

Otrzymaliśmy od Pani kartki ze znakami drogowymi, było ich kilka. Pani wyjaśniła, co one oznaczają. Do tego najważniejsze zasady bezpiecznego poruszania się po drodze. To wszystko miało nam się przydać w przyszłości do egzaminu na kartę rowerową.

Ryś obiecał, że będzie wyszukiwał poznane znaki w czasie wyjazdów rodzinnych do miasta.

Październik–Listopad

W Dniu Nauczyciela, tak jak obiecała nasza Pani, dzieci z klas I–III otrzymały pięknie wydane książeczki – dzienniczki. To były *Dzienniczki własnego rozwoju i sprawności*. Otrzymaliśmy je z rąk samego wójta naszej gminy. Usłyszeliśmy, że wójt będzie nam kibicował przez cały rok i w czerwcu z miłą chęcią spotka się z nami na zakończenie programu.

O dzienniczki mieliśmy dbać aż do klasy VI. Miały być zapisem i historią działalności sportowej, naszego rozwoju fizycznego, rozwoju naszej sprawności przez cały okres szkoły podstawowej. Pierwszą stronę mieliśmy przygotować z rodzicami. Kolejne – na bieżąco w czasie zadań na lekcjach z naszą Panią. Dwa razy w roku, jesienią i wiosną, zaplanowane były pomiary ciała z oceną postawy ciała oraz testami sprawności fizycznej. Było tam również miejsce na potwierdzenie działalności związanej ze „Sprawnym Dolnoślązaczkiem", np. mogliśmy umieścić krótką notatkę z interesującej wyprawy, wyjazdu na narty, zbierać autografy znanych sportowców, czy wkleić bilet z dużej imprezy sportowej. Pola zapowiedziała, że wkrótce wpisze sobie do dzienniczka miejsce zdobyte w konkursie tańca, gdyż trenuje tańce towarzyskie w szkole tańca i wyjeżdża na różne konkursy i obozy taneczne.

■ Jesienna wyprawa terenowa.

Na południe od naszej szkoły rozciąga się pas lasu. Właśnie dzisiaj, w chłodny, ale słoneczny dzień wyruszyliśmy na naszą pieszą wycieczkę.

Pola miała apteczkę, ja byłem odpowiedzialny za kontrolowanie trasy. Wiedzieliśmy, jakim szlakiem będziemy iść. Po drodze zaplanowane były zadania sportowe. Szliśmy żywym tempem, od czasu do czasu przystawaliśmy, obserwując przyrodę. Wtedy nasz kolega fotograf robił nam zdjęcia.

Przed dojściem do szkoły, nasza Pani ogłosiła sportowego mistrza wycieczki, który zdobył najwięcej punktów na trasie. Biliśmy mu brawo!

Potem Pani pogratulowała nam wszystkim, dowiedzieliśmy się, że przeszliśmy prawie 5 km, a następna wycieczka czeka nas na wiosnę.

■ Leśne zadania sportowe:
- rzuty szyszkami do celu,
- podbiegi pod górę,
- sztafetowe biegi z patykiem,
- pięcioskoki obunóż,
- przejścia równoważne po leżącym drzewie,
- zabawa w chowanego przy skałach.

Nasze znaczki turysty-rowerzysty czekały do wiosny, my tymczasem poznawaliśmy piłki do gier zespołowych: piłki nożnej, koszykówki, piłki ręcznej, siatkówki. Pani pokazała nam jeszcze piłeczki palantowe, tenisowe oraz piłki lekarskie. Rozpoczął się czas zabaw z piłkami. „Oswajaliśmy" piłki do siatkówki, do piłki ręcznej i do koszykówki. Bawiliśmy się nimi podrzucając, chwytając, podając do kolegów, rzucając na ścianę i kozłując. Uwielbialiśmy grę w „zbijanego" i „dwa ognie". Grając, uczyliśmy się coraz szybciej i celniej rzucać piłką oraz ją chwytać. Wkrótce coraz lepiej radziliśmy sobie z piłką koszykową – kozłowaliśmy piłkę jedną ręką, rzucaliśmy do kosza. Graliśmy w „grę do 5 podań" i „żywego kosza".

Pani zrobiła nam sprawdzian biegów wahadłowych z kozłowaniem i rzutami do kosza. Powiedziała, że spisaliśmy się świetnie. Ryś był najlepszy, zadanie wykonał z czasem poniżej jednej minuty.

Na kolejnej lekcji bawiliśmy się z Panią piłką plażową. Piłek było więcej, więc w parach lub grupach odbijaliśmy piłkę do siebie tak, żeby jak najmniej spadała na podłoże. Początkowo nie było to takie proste, ale po jakimś czasie zagraliśmy przez siatkę. Pani wyjaśniła nam, jak prawidłowo odbija się taką piłkę, jakimi sposobami i jak się nią zagrywa. To trudne, ale troszkę poćwiczyliśmy.

Wróciliśmy do gry z piłką plażową, ale na zasadach gry w piłkę siatkową. A nią graliśmy w „Rzucankę siatkarską". Rozegraliśmy kilka meczy na punkty.

Nadszedł czas zabaw z piłką nożną – chłopcy nie mogli się już doczekać. Przez kilka pierwszych lekcji nie można było w ogóle używać rąk, co było trudne dla dziewczynek. Prowadziliśmy piłkę nogą – prawą i lewą, omijaliśmy przeszkody, robiliśmy slalomy i zygzaki, strzelaliśmy na bramkę. Piłka musiała być ciągle przy nodze.

Pani podzieliła klasę na dwa zespoły: dziewcząt i chłopców. W takich grupach bawiliśmy się, ćwiczyliśmy i graliśmy. Chłopcy byli dość szybcy i mocno uderzali piłkę nogą, dziewczynki raczej ostrożnie i delikatnie poruszały się z piłką. Jedynie Pola z koleżanką mogły konkurować z chłopcami.

Czasem graliśmy tak, że Pani była w drużynie z dziewczynkami, a chłopcy w przeciwnym zespole. Wtedy wszyscy bardzo się angażowali, a chłopcy za wszelką cenę chcieli wygrać. To były niezapomniane chwile.

Braliśmy udział w wielu piłkarskich wyścigach drużynowych. Pani dodawała nam jeszcze zadania z piłki siatkowej, koszykowej i ręcznej. Zagraliśmy kilka meczy piłkarskich. Z sali wychodziliśmy zawsze zmęczeni, rozgrzani do czerwoności, ale radośni i z pozytywnymi emocjami. Zdobywaliśmy dużo „plusów" za aktywność, zwycięstwa w wyścigach, sportową rywalizację, dobrze rozegrane mecze. W ten sposób wszystkie dzieci zdobyły sprawność piłkarza!

Grudzień–Styczeń

- Zabawa w Mikołaja – festyn sportowy z okazji mikołajków.

Tego się nikt nie spodziewał, ale my, drugoklasiści zostaliśmy Świętymi Mikołajami! Zaprosiliśmy oddział przedszkolny naszej szkoły na zabawę sportową. Przygotowaliśmy salę, założyliśmy czapki mikołajowe, czerwone spodenki i białe koszulki. W bezpiecznym, ale widocznym miejscu położyliśmy wielki wór z prezentami. Byliśmy do tej akcji dobrze przygotowani. Pani przywitała wszystkie dzieci, zapraszając je do wesołej zabawy. A nasz sportowy wodzirej rozpoczął rozgrzewkę przy mikołajowej piosence. Powstało duże koło. Kolejni drugoklasiści prezentowali fantastyczne ćwiczenia. Następnie maluchy losowały swojego Mikołaja – opiekuna. Pola bawiła się z małym Karolem. W parach robili przysiady, podskoki, toczyli do siebie piłkę, podawali ją i chwytali. Nagle na sali pojawiły się taczki, zajączki, raczki i koziołki. Przeszkolone zuchy z II klasy zorganizowały przedszkolakom wyścigi rzędów. To już była prawdziwa rywalizacja i wszyscy otrzymywali gromkie brawa. Starsze dzieci w każdym momencie służyły pomocą młodszym. Na koniec to już tylko prezenty, prezenty i prezenty...

Przez kolejne tygodnie stawaliśmy się gimnastykami i gimnastyczkami.

Rozpoczęliśmy od zbiórek, ustawień na sygnał, uczyliśmy się różnych pozycji wyjściowych. Zwracaliśmy uwagę na wyprostowaną postawę ciała i dokładność wykonywanych ćwiczeń. Ćwiczyliśmy gibkość na materacach. Przetaczania były dla nas łatwe, potrafiliśmy zrobić przewrót w przód, a Ryś zrobił prawie bez błędów przewrót w tył.

Największą frajdą były dla nas skoki gimnastyczne z odskoczni na stertę materaców.

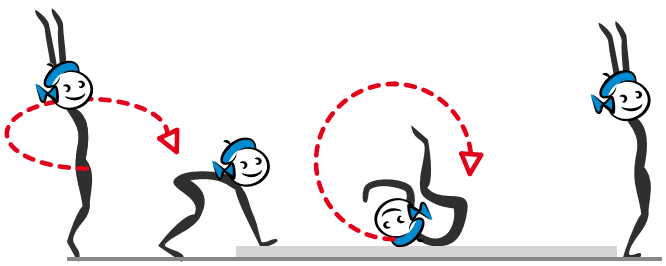
Na drabinkach ćwiczyliśmy mięśnie brzucha i grzbietu, byliśmy coraz silniejsi i sprawniejsi.

Dziewczynkom podobały się ćwiczenia równoważne na ławeczkach, bawiły się w gimnastyczki. Pani zaproponowała chętnym dziewczynkom prosty układ gimnastyczny. Wykonywały go z obręczami przy krótkim utworze muzycznym.

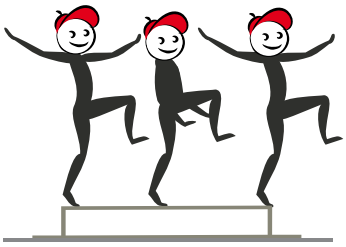
- Sprawdzian z gimnastyki

Akrobatyka – próba o charakterze zwinnościowym (na materacu):

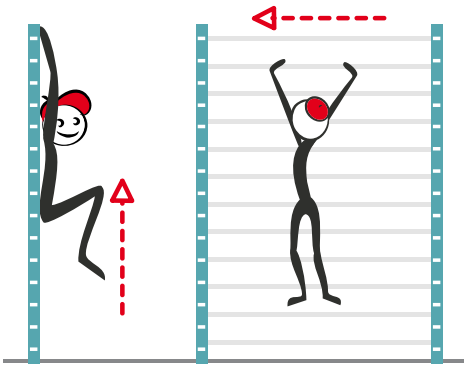
- z postawy tyłem do materaca podskok z półobrotem, przysiad podparty i przewrót w przód do przysiadu podpartego – wyprost do postawy.



- Próba równowagi i zwinności na belce odwróconej ławeczki:
  - z kółkiem ringo na głowie, przejście po belce „krokiem bociana" z klaśnięciem pod kolanem i następnie wymachem ramion w bok,
  - odłożenie przyboru i z dochwytem za belkę, 4 przeskoki zawrotne.



- Ćwiczenia na drabinkach:
  - w zwisie przodem – przejście rękami przez jeden pełny segment drabinki,
  - w postawie zwieszonej tyłem 2 x podciągnięcie ugiętych nóg.



Wkrótce na naszych lekcjach zagościła muzyka.

Ćwiczyliśmy i poruszaliśmy się w rytm muzyki, tworzyliśmy improwizacje ruchowe do bardzo różnorodnych melodii i utworów muzycznych.

Uczyliśmy się podstawowych kroków do tańców towarzyskich, narodowych i popularnych. W tych lekcjach pomocna była Pola, która uczęszcza na tańce i mogła pokazywać nam kroki i figury. Spodobał nam się taniec „cha–cha" i „lambada".

Pani zaproponowała, że będziemy tworzyć układ taneczny – disco do wybranej muzyki. Szlifowaliśmy go przez dwa tygodnie.

Po feriach chcieliśmy go zaprezentować dzieciom w walentynki.

Tak się też stało, dostaliśmy gromkie brawa i w ten sposób zdobyliśmy kolejną odznakę gimnastyka–tancerza.

W grudniu, w okresie przedświątecznym, nie mogliśmy ćwiczyć na sali gimnastycznej. Była udekorowana na „Wieczór kolęd" i „Jasełka". Śniegu za oknem też nie było. Dostaliśmy od Pani kilka tematów dotyczących zdrowia. Poprosiła, żebyśmy porozmawiali w domu z rodzicami o tym, jak można domowymi sposobami zapobiegać chorobom.

Czy słodycze to dobry sposób odżywiania? Co to są produkty nieprzetworzone? Jak mogli odżywiać się dawniej nasi przodkowie? Czy na ich stołach gościł cukier? Czy ruch i sport to nasz sprzymierzeniec w lepszym zdrowiu?

Na lekcji rozwiązywaliśmy różne rebusy, krzyżówki, zabawy prawda–fałsz, z których dowiadywaliśmy się, jak zdrowo żyć. Pani zdradziła nam kilka ciekawostek ze świata medycyny naturalnej, dietetyki i sportu.

Spodobało nam się zdanie: „Ruch jest w stanie zastąpić prawie każdy lek, ale wszystkie leki razem wzięte nie zastąpią ruchu" (Wojciech Oczko).

Otrzymaliśmy plansze do pokolorowania z takimi skarbami jak czosnek, cebula, owoce jagodowe, zielona herbata, kapusta, czysta i żywa woda.

Luty–Marzec

Na naszych przyszkolnych pagórkach na dobre zagościł śnieg. Ubrani w kombinezony, czapki i rękawiczki ruszyliśmy hartować swoje organizmy, bawić się w białym puchu. Biegaliśmy, maszerowaliśmy, robiliśmy konkursy śladów. Wyciągnęliśmy nasze zeszłoroczne sanki. Zjeżdżaliśmy z górek pojedynczo i w parach, robiliśmy wyścigi w podbiegach z sankami. Ćwiczyliśmy na nich zjazdy z nagłym zatrzymaniem oraz skręty.

Przyszła kolej na naukę biegów narciarskich. Marzymy z Polą, żeby w naszej szkole było więcej nart, butów i kijków dla takich małych dzieci jak my.

Było tylko kilka par nart, więc uczyliśmy się na zmianę w grupkach. Rozpoczęliśmy od zakładania i wiązania butów narciarskich, sprawnego wpinania ich do nart, trzymania kijków. Było dużo ćwiczeń rozgrzewkowych z nartami. Robiliśmy obroty, podskoki, chodziliśmy – „ślizgaliśmy" się po terenie płaskim, wchodziliśmy pod górkę. Poruszaliśmy się krokiem naprzemianstronnym, pochyleni zjeżdżaliśmy w dół. Uczyliśmy się hamowania i skrętów – to okazało się dla nas najtrudniejsze.

Na kolejnych lekcjach pokonywaliśmy krótkie trasy przy szkole.

Żeby otrzymać znaczek saneczkarza–narciarza musieliśmy pokonać prosty tor na śniegu. Dobraliśmy się w pary. Ja byłem z Polą.

- Test saneczkarza–narciarza (w parze):
  - start na nartach pod lekką górkę – 120 m,
  - zakręt i zjazd 100 m – ściągnięcie nart,
  - bieg z sankami pod górkę – 50 m,
  - zjazd w parze na sankach – 50 m,
  - ciągnięcie sanek z siedzącym kolegą – 20 m,
  - zmiana ciągnącego i siedzącego na sankach – 20 m do mety.

Na zakończenie sezonu zimowego zrobiliśmy konkurs śnieżnych figur – przeważały oczywiście wesołe bałwany.

Kwiecień – Maj

Z wiosną rozpoczęliśmy przygotowania do naszych ostatnich zaplanowanych działań. Chętnie wychodziliśmy na świeże powietrze, bawiliśmy się na placu zabaw i biegaliśmy wokół boiska.

Biegi przeplataliśmy marszami, a marsze – biegami.

Próbowaliśmy takich śmiesznych dla nas ćwiczeń – skipów A, B, C, a nawet D. Skakaliśmy na jednej i drugiej nodze, także obunóż.

Biegaliśmy po prostej, slalomem i zygzakiem. Tempem szybkim, wolnym i zmiennym.

Ścigaliśmy się na krótkich dystansach: od 10 m do 50 m. A na troszkę dłuższych – 150 m – uczestniczyliśmy najczęściej w biegach sztafetowych.

Pani nauczyła nas biegać z bloków startowych. Poznaliśmy komendy startowe.

Ćwiczyliśmy rzuty: najpierw w sali – były to rzuty oburącz małymi piłkami lekarskimi, a potem na boisku rzuty jednorącz piłeczkami palantowymi.

Nie mamy w szkole skoczni w dal. Tak więc w sali wykonywaliśmy skoki z krótkiego rozbiegu z odskoczni na materace.

Musieliśmy pamiętać o odbiciu z jednej nogi. Ćwiczyliśmy odbicia w górę, sięgając w kierunku obręczy do kosza, a także przeskakiwaliśmy przez rozciągniętą gumę.

Pani przypomniała nam o sezonie rowerowym. Mieliśmy poprosić rodziców, aby zorganizowali nam weekendową wycieczkę lub wyjazd rowerowy na majowy piknik.

- W maju odbyły sie nasze lekkoatletyczne sprawdziany:
  - bieg na 30 m i 60 m ze startu wysokiego,
  - rzut piłeczką palantową,
  - skok w dal z miejsca obunóż,
  - bieg crossowy na 250 m,
  - lekkoatletyczne zawody w konkurencjach lekkoatletycznych (bieg na 60 m, skok w dal, rzut piłeczką palantową).

Tuż po sprawdzianach Pani wybrała reprezentację dziewczynek i chłopców naszej klasy do startu w zawodach lekkoatletycznych. Pojechały jeszcze dzieci z klasy III i IV.

Relacja z zawodów wraz ze zdjęciami – na naszej stronie internetowej. Naprawdę warto było pojechać.

Oczywiście wszystkie dzieci zdobyły sprawność lekkoatlety, ponieważ uczestniczyły w klasowym sprawdzianie. Wyniki też były imponujące.

Święto Rodziny – to taki piknik rodzinny na terenie naszej szkoły, który odbywa się pod koniec maja. Nie zabrakło w nim akcentu sportowego:

Crossowe biegi sztafetowe 6x250 m (sześcioosobowe drużyny, składające się z przedstawiciela każdej klasy I–VI, dziecko młodsze w tym biegu biegnie na trasie z rodzicem), turniej piłkarski pomiędzy: reprezentacją uczniów (kl. V–VI), reprezentacją rodziców i reprezentacją nauczycieli.

Czerwiec

To nasz ostatni miesiąc nauki szkolnej i naszych sportowych wyczynów. Odliczaliśmy już dni do sportowego święta szkoły, czyli Dnia Sportu.

Ale najpierw był 1 dzień czerwca – Dzień Dziecka, a z tej okazji Wiosenny Rajd Pieszy, wspólnie z klasą III. Zaplanowaliśmy wyjście o godz. 9.00. Trzecioklasiści wraz ze swoją Panią rozpoczęli trasę jak my, w czasie jesiennej wędrówki, my tymczasem poszliśmy „pod prąd". Mieliśmy się minąć gdzieś na trasie i spotkać w szkole. Spotkaliśmy się najpierw na leśnej polance. Zjedliśmy nasze drugie śniadanie, troszkę odpoczęliśmy i ruszyliśmy dalej. Chcecie wiedzieć, kto okazał się szybszy? Niestety, nie my. Zabrakło nam do trzecioklasistów 5 minut, ale Panie i tak nam bardzo gratulowały.

- Sprawność pływaka:

Pani uznała, że nie będzie oceniać naszych umiejętności pływackich, bo mamy możliwość tylko trzech wyjazdów na basen. Zabawy w wodzie miały być dla nas formą odprężenia, fizycznego odreagowania i zachęcenia do nauki pływania w przyszłym roku szkolnym. Dzieci przygotowały się, przywożąc ze sobą koła, kamizelki, czepki na głowę. Na basenie mogliśmy korzystać z „deseczek" i innych pomocy do pływania. Pola nie potrafiła pływać, za to Ryś pokazał Pani, że już nauczył się pływać podczas ostatnich wakacji.

Zajęcia zaczęliśmy od oswajania z wodą, wchodziliśmy do niej, podskakiwaliśmy, maszerowaliśmy i biegaliśmy w wodzie. Potem było dużo ćwiczeń i zabaw oddechowych z wydmuchiwaniem powietrza do wody i wydechami do wody jak przy pływaniu. A tak żeby już poczuć, że utrzymujemy się na wodzie, Pani pokazała nam ćwiczenia wypornościowe: „meduza" – leżenie na wodzie na piersiach i grzbiecie, „strzałki". Nie wszystkie dzieci miały odwagę samodzielnie wykonać te ćwiczenia. Pani pomagała nam, przekonywała, że nic złego nie może się stać, bo jest przy nas. Korzystaliśmy również z małej zjeżdżalni i innych atrakcji na basenie. Byliśmy zmartwieni, że czas tak szybko ucieka i musieliśmy wychodzić już z wody.

I tak większość dzieci została Sprawnymi Dolnoślązaczkami!

Nie wszystkim udało się być na wszystkich wyjazdach na pływalnię oraz na naszych wycieczkach. Pani oznajmiła, że jest jeszcze troszkę czasu do zakończenia roku szkolnego i jeśli rodzice wybiorą się z nami na pływalnię albo na wycieczki i potwierdzą to, np. pieczątką ze schroniska, biletem wstępu albo innym pomysłem, to będzie to jak najbardziej uznane.

A my byliśmy ciekawi, jakie niespodzianki czekają na nas w czasie Dnia Sportu Szkolnego oraz jakie nagrody otrzymamy za zdobycie tytułu Sprawnego Dolnoślązaczka. Rozpoczął się ostatni tydzień roku szkolnego.

- Program Dnia Sportu Szkolnego
  - 9.00 rozpoczęcie z powitaniem wszystkich uczestników,
  - 9.30 rozgrzewka na wesoło przy muzyce,
  - 10.00 klasy I–III – zwinnościowy tor przeszkód na placu zabaw, IV–VI biegi sztafetowe z „ciągami matematyczno-językowymi",
  - 11.00 klasy I–III – wyścigi 8–osobowych drużyn, IV–VI pokazowe mecze w piłkę ręczną, nożną i koszykówkę,
  - 13.00 podsumowanie programu Sprawny Dolnoślązaczek, wręczenie dyplomów i nagród – niespodzianek,
  - 13.20 wręczenie dyplomów, medali i nagród dla najlepszych sportowców i zwycięskich drużyn.

To był piękny dzień. Starsze dzieci biegały wokół boiska, rozwiązywały jakieś tajemnicze zadania na wyznaczonym punkcie. My w tym czasie mieliśmy jak najszybciej pokonać wyznaczony tor na naszym placu zabaw: wspinaliśmy się, przechodziliśmy przez zawieszone opony, po drabinkach, przebiegaliśmy przez „ruchomy mostek", zjeżdżaliśmy dwukrotnie ze zjeżdżalni. Były to wyścigi indywidualne, więc musieliśmy uzbroić się w cierpliwość, bo chętnych było sporo. Mogliśmy w czasie oczekiwania na swoją kolejkę korzystać z pozostałej części placu albo kibicować starszym.

Po przerwie obiadowej mieliśmy drugą część zabaw sportowych na boisku.

Najpierw odbyło się losowanie dzieci do drużyn. Za chwilę byliśmy już gotowi i ustawieni do startu. Przed każdym zadaniem jedna wyznaczona osoba pokazywała sposób jego wykonania.

- Oto wyścigi, które zapamiętaliśmy:
  - bieg slalomem,
  - toczenie rękami piłki lub prowadzenie piłki nogą,
  - „sadzenie i zbieranie ziemniaków",
  - bieg po prostej z wylosowaniem i wykonaniem zadania na bramce, np. połączenie kolejno cyfr, pokolorowanie piłki, obliczenie prostego zadania matematycznego, itp.,
  - bieg po prostej oraz rzuty do celu papierowymi kulami,
  - bieg pod płotkiem,
  - bieg z przejściami przez dwie szarfy.

Mieliśmy ogromny doping ze strony starszych uczniów i wszyscy walczyliśmy do końca. Sędziowie liczyli dla naszych drużyn punkty, a my tymczasem przyglądaliśmy się pokazowym meczom w koszykówkę, piłkę ręczną i na koniec w piłkę nożną.

Po kolejnej przerwie czekaliśmy z niecierpliwością na podsumowanie Dnia Sportu. Zostaliśmy z Polą mistrzami w zwinnościowym torze przeszkód! Nasze drużyny zajęły również medalowe miejsca w wyścigach, choć nie pierwsze.

Na dekorację przybył osobiście pan wójt. Gra-

tulował wszystkim sportowcom, a już szczególnie tym najmłodszym. Przekazał naszej szkole ogromną siatkę z najróżniejszymi piłkami do gier zespołowych.

Zostaliśmy nagrodzeni za zdobycie tytułu Sprawnego Dolnoślązaczka – to były piłki i piękne koszulki z logo naszego programu.

Dostaliśmy całą masę soków z różnych owoców. Pani powiedziała, że to takie „zdrowe" soki, bez dodatkowego cukru, bo przecież owoce są same w sobie słodkie. Otrzymaliśmy na wakacje kolorowe książeczki o zdrowym stylu życia z propozycjami spędzania czasu na sportowo.

Zwycięzcy dostali dyplomy, medale i nagrody. Medalami były paczuszki owsianych ciasteczek z bakaliami zawieszone na czerwonych tasiemkach z kokardą. Chodziliśmy jak pawie, gimnastykując się przed obiektywami aparatów fotograficznych.

Mrugnęliśmy do siebie z Polą i pobiegliśmy szczęśliwi do naszej Pani.

To był udany rok w naszej klasie i szkole. Do zobaczenia w nowym roku szkolnym!

Ze sportowym pozdrowieniem!
Pola i Ryś

Magdalena Grzesiak, Joanna Juchniewicz, Beata Kolczyńska – Szkoła Podstawowa nr 30 w Wałbrzychu

LEKCJA O TEMATYCE OLIMPIJSKIEJ W KLASACH I–III

Wstępem do zorganizowania wielu szkolnych imprez sportowych będzie przeprowadzenie lekcji dla klas I–III, podczas której uczniowie zapoznają się z pojęciem olimpiady; jej symboliką: flagą, zniczem, ślubowaniem, ceremonią otwarcia i zamknięcia, nagradzaniem zwycięzców, maskotką olimpijską. Igrzyska olimpijskie to największe światowe święto sportu, którego nie można porównać z żadnymi innymi zawodami sportowymi, nawet mistrzostwami świata. Są organizowane co 4 lata i nazywane międzynarodowym świętem młodości, jednoczącym wszystkie formy aktywności fizycznej i wszystkie narody świata.

Symbolika olimpijska

Flaga olimpijska – prostokątna, przedstawia na białym tle pięć złączonych kół. Według Karty Olimpijskiej symbolizują one unię pięciu kontynentów oraz spotkanie sportowców z całego świata na igrzyskach olimpijskich. Flaga olimpijska ma sześć kolorów – pięć kół w kolorach: niebieskim, żółtym, czarnym, zielonym, czerwonym oraz szósty – biały, który stanowi tło flagi. Kolory te symbolizują barwy znajdujące się na wszystkich flagach państwowych pięciu kontynentów, a nie kolory kontynentów, jak się powszechnie interpretuje.

Flagę tę zaprojektował inicjator wskrzeszenia idei olimpijskiej, baron Pierre de Coubertin, (w 1912 r. w Sztokholmie podczas V Igrzysk Olimpijskich). Jest ona wspólnym symbolem wszystkich ekip uczestniczących w igrzyskach.

Flaga olimpijska jest jednym z najważniejszych symboli olimpijskich. Wciągana jest na maszt na stadionie olimpijskim podczas ceremonii otwarcia i pozostaje tam przez całe igrzyska, aż do ceremonii zamknięcia. Pierwszy sztandar wciągnięto na maszt podczas VI Igrzysk Olimpijskich w 1920 r. w Antwerpii. Oryginalny egzemplarz flagi znajduje się obecnie w Muzeum Olimpijskim w Lozannie.

Znicz olimpijski zapalany jest w dzień rozpoczęcia igrzysk, a gaszony podczas uroczystości zamknięcia. Ostatni zawodnik sztafety biegnie z ogniem, który sprowadzony został ze starożytnej Olimpii.

Po raz pierwszy znicz olimpijski pojawił się na Igrzyskach Olimpijskich w 1928 roku w Amsterda-

mie, a na stałe zagościł od X Igrzyskach Olimpijskich w Berlinie w 1936 roku. Wtedy też po raz pierwszy zorganizowano sztafetę z ogniem olimpijskim.

Ślubowanie olimpijskie jest składane przez jednego z zawodników oraz jednego z sędziów podczas ceremonii otwarcia igrzysk.

Sportowiec i sędzia reprezentujący kraj organizujący igrzyska trzymają róg flagi olimpijskiej i składają przysięgę. Pierwszą wersję przysięgi olimpijskiej ułożył Pierre de Coubertin, a złożył ją zawodnik Victor Boin w 1920 r. podczas Igrzysk Olimpijskich w Antwerpii. Sędziowie pierwszy raz składali przysięgę w czasie Igrzysk Olimpijskich w 1972 r. w Monachium. W późniejszym okresie, słowo „kraj" zmieniono na „drużynę". Ostatnią część ślubowania, dotyczącą dopingu, dodano w czasie IO w Sydney w 2000 roku.

Ceremoniały olimpijskie

■ Ceremoniał otwarcia:

Tradycyjnie, igrzyska otwiera trwająca kilka godzin ceremonia, której celem jest m.in. zaprezentowanie miasta i państwa, w którym odbywają się igrzyska. Stałym elementem jest defilada reprezentacji państw biorących udział w zawodach. Wchodzą one na stadion w kolejności alfabetycznej według języka używanego w państwie, które jest organizatorem igrzysk. Z uwagi na szacunek do ojczyzny igrzysk, defiladę otwiera Grecja, a kończy gospodarz zawodów.

Po wejściu na stadion wszystkich reprezentacji, głowa państwa organizującego zawody lub przewodniczący MKOl dokonuje oficjalnego otwarcia igrzysk, wypowiadając formułę: „Igrzyska Olimpijskie w... uważam za otwarte". Później, w trakcie odgrywania hymnu olimpijskiego, na maszt wciągana jest flaga olimpijska, którą wnoszą na arenę wybitne osobistości. Ostatni biegacz sztafety zapala znicz olimpijski. Często wypuszczane są gołębice – symbol pokoju. Na koniec wszyscy flagowi zbierają się w kole, a jeden wybrany zawodnik oraz jeden wybrany sędzia składają, w imieniu wszystkich zawodników i sędziów, przysięgę olimpijską.

■ Ceremonia zamknięcia

Podczas ceremonii zamknięcia odgrywa się hymny oraz wciąga na maszt 3 flagi: państwa będącego organizatorem igrzysk, przyszłego gospodarza oraz Grecji. Przemawiają ponownie przewodniczący komitetu organizacyjnego oraz przewodniczący MKOl. Przewodniczący MKOl wypowiada formułę: Igrzyska Olimpijskie w ... uważam za zamknięte, oraz „wzywa młodzież całego świata do stawienia się za 4 lata w mieście przyszłych igrzysk", po czym opuszcza się flagę olimpijską oraz gasi znicz. Stałym elementem jest również przekazanie flagi olimpijskiej przez mera (burmistrza, prezydenta) obecnego miasta–gospodarza przyszłemu organizatorowi igrzysk.

■ Maskotka igrzysk olimpijskich

Po raz pierwszy maskotka olimpijska pojawiła się w 1968 r. na Zimowych Igrzyskach Olimpijskich w Grenoble (Francja). Od tej pory na każde igrzyska projektowana jest jedna lub kilka maskotek. Zwykle są to zwierzęta charakterystyczne dla danego obszaru.

■ Scenariusz Szkolnej Olimpiady Zimowej klas I–III

Cele:
- popularyzacja zabaw na śniegu i promocja zdrowego stylu życia,
- stworzenie możliwości współzawodnictwa sportowego dzieci.

Miejsce:
- boisko szkolne, skarpa, wzniesienie, okoliczna polana.

Czas trwania:
- 2 lekcje (90 min.).

Przybory:
- sanki, krążki, lina, pachołki, bramki, stoper, taśma miernicza.

Przebieg zajęć:
- otwarcie Szkolnej Olimpiady Zimowej,
- wprowadzenie klas I–III na boisko szkolne,
- przewodniczący Małego Samorządu Szkolnego otwiera imprezę słowami: „Ogłaszam otwarcie Szkolnej Olimpiady Zimowej dla klas I–III",
- odśpiewanie hymnu szkoły, wniesienie flagi i znicza olimpijskiego,
- ślubowanie zawodników i sędziów.

Rozpoczęcie konkurencji

Część I
- ciągnięcie sanek do wyznaczonego miejsca (wyścigi rzędów),
- wydeptywanie różnych kształtów na śniegu – rozpoznawanie ich oraz nazywanie przez drużynę przeciwną,
- rzuty kulą śnieżną do celu,
- lepienie bałwana na czas,
- rozwiązywanie zagadek o tematyce zimowej i olimpijskiej.

Część II
- dobieranie się w pary starszy z młodszym i wyścigi ciągnięcia pasażera na sankach na odległość 100 m,
- zjazd z górki slalomem pomiędzy pachołkami. Liczy się czas oraz poprawność przejazdu,
- „zjazd na byle czym", w werdykcie docenia się pomysłowość i włożony wkład pracy,
- lepienie figur ze śniegu. Tematem są postacie bajkowe oraz symbole sportowe (olimpijskie). Slalom na nartach (liczy się czas).

Zakończenie:
- podsumowanie wyników,
- wręczenie dyplomów i nagród,
- zgaszenie znicza olimpijskiego,
- wyprowadzenie flagi olimpijskiej.

Monika Ilnicka – Szkoła Podstawowa w Rzeczycy

REALIZACJA W KLASACH I–III SZKOŁY PODSTAWOWEJ W RZECZYCY PROGRAMU SPRAWNY DOLNOŚLĄZACZEK Z ODNIESIENIEM DO OBOWIĄZUJĄCEJ PODSTAWY PROGRAMOWEJ

Sprawności	Wybrane treści Podstawy Programowej	Wybrane treści programu Sprawny Dolnoślązaczek	Uwagi
		klasa I	
Rowerzysta Turysta	• uczestniczy w zajęciach rozwijających sprawność fizyczną, zgodnie z regułami • potrafi pokonywać przeszkody naturalne i sztuczne	• rusza z miejsca dowolnym sposobem • jazda po prostej • zawracanie wokół stojaka • jazda slalomem	Począwszy od klasy I na zajęciach wprowadzana jest nauka znaków drogowych oraz zachowania na jezdni, co skutkuje przystąpieniem w klasie IV do egzaminu na kartę rowerową. Dzieci mają możliwość korzystania z programu koła turystycznego, gdzie są organizowane piesze wycieczki oraz rajdy krajoznawcze.
Gimnastyk	• potrafi wykonywać ćwiczenia równoważne	• próba równowagi i zwinności na belce odwróconej ławeczki • przejście po belce ławeczki z przyborem • skoki zawrotne przez ławeczkę	Dodatkowo, uczniowie uczestniczący w zajęciach korekcyjnych mają możliwość zdobywania umiejętności.
Tancerz	–	• tańczy w zespole szkolnym	W naszej szkole są organizowane zajęcia taneczne dla najmłodszych. Pokazy taneczne uświetniają szkolne imprezy okolicznościowe.
Saneczkarz	–	• samodzielne wciąganie sanek pod górkę, zjazdy na sankach z góry, zjazd z góry z zatrzymaniem, itp.	Tego typu zajęcia są organizowane w zależności od pogody.
Piłkarz Koszykarz Piłkarz ręczny	• potrafi chwytać piłkę, rzucać do celu i na odległość, toczyć ją, i kozłować	• kozłowanie • podania i chwyty • rzuty • zabawy i gry z piłką	–
Piłka nożna	–	• podania i przyjęcia piłki w miejscu prawą i lewą nogą • prowadzenie piłki prawą i lewą nogą, okrążenia stojaka	–

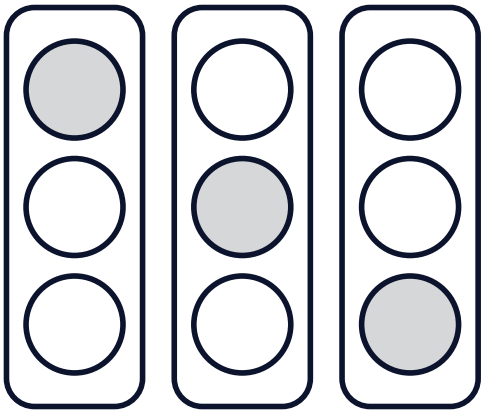
Lekkoatleta	• uczestniczy w zajęciach rozwijających sprawność fizyczną, zgodnie z regułami • potrafi pokonywać przeszkody naturalne i sztuczne	• biegi: krótkie, wytrzymałościowe, sztafetowe • skoki w dal i z miejsca • rzuty na odległość i do celu	Zajęcia organizowane są na boisku szkolnym.
Pływak	• zabawy oswajające z wodą, zasady bezpieczeństwa korzystania i zachowania się na pływalni.	• oswojenie z wodą, • pływanie z deską na piersiach	Zajęcia organizowane są raz w miesiącu i finansowane przez urząd gminy.

SCENARIUSZ KONKURSU „ZNAM PRZEPISY RUCHU DROGOWEGO" – KLASA II

- Cele poznawcze: poznanie definicji pieszego, znaków i przepisów dotyczących pieszych.
- Cele kształcące: kształcenie umiejętności rozpoznawania znaków drogowych dotyczących pieszych, nabycie umiejętności rozumienia przepisów o ruchu drogowym.
- Cele wychowawcze: zasadność przestrzegania przepisów o ruchu pieszych.

Przebieg konkursu:
- zapoznanie z tematem oraz regulaminem konkursu i punktacją zadań,
- wybranie jury,
- rozdanie zadań konkursowych,
- rozwiązywanie zadań,
- ocena jury,
- wręczenie dyplomów i nagród rzeczowych.

■ Zadanie 1.
Pokoloruj światła i napisz, co one oznaczają.



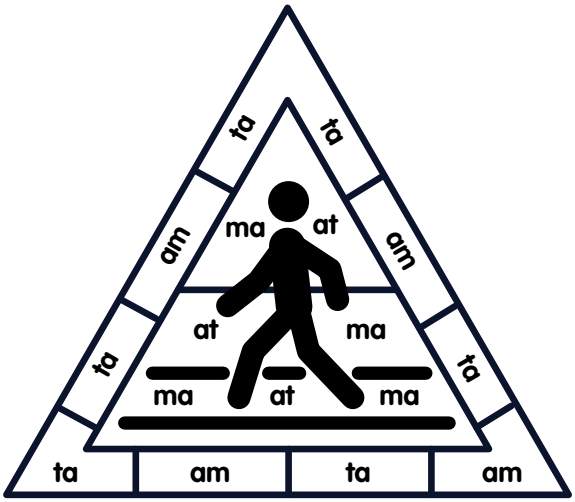
■ Zadanie 2.
Rozwiąż zagadki, prawidłową odpowiedź otocz czerwoną pętlą.

a) Stoi przy drodze ku przestrodze: uwaga – przejście dla pieszych, kierowco nie wolno się śpieszyć!
- przystanek
- drzewo
- znak drogowy

b) Stoi przy ulicy i światłami krzyczy: czerwone! Stój koniecznie! Zielone! Przechodź grzecznie!
- latarnia
- sygnalizator świetlny
- autobus

c) Ma cztery koła i głośno woła: z drogi, trzymać się z dala! Wiozę chorego do szpitala!
- autobus
- wóz strażacki
- karetka

■ Zadanie 3.
Pokoloruj znak zgodnie z instrukcją i powiedz, co on oznacza:
- ta, am – pokoloruj na czerwono;
- at, ma – pokoloruj na żółto.



■ Zadanie 4.
Uporządkuj zdania według kolejno wykonywanych czynności.

SPÓJRZ W LEWO
Spójrz, czy nic nie nadjeżdża z lewej strony.

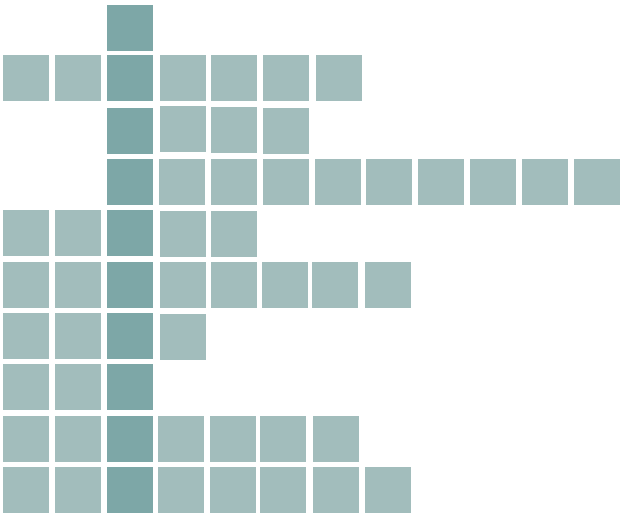
ZATRZYMAJ SIĘ
Zanim przejdziesz na drugą stronę, zatrzymaj się na brzegu chodnika.

PRZECHODŹ
Jeśli droga jest wolna – przechodź przez jezdnię.

SPÓJRZ W LEWO
Dla pewności spójrz jeszcze raz w lewo.

■ Zadanie 5.
Rozwiąż krzyżówkę i odgadnij drugą część hasła zaczynającego się słowem „Bądź".

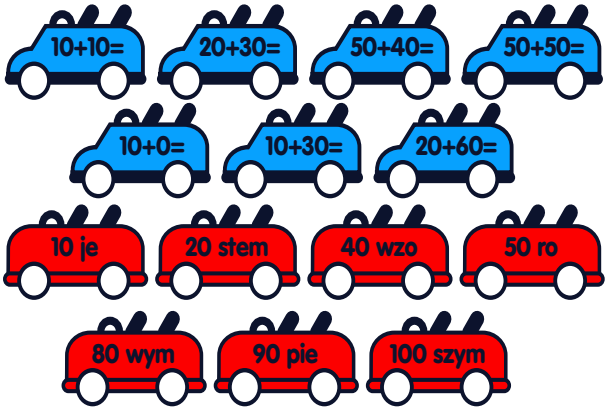
1. Światło, które zezwala na przejście przez jezdnię.
2. Stoi przy drodze na jednej nodze i pokazuje, co trzeba zrobić, a czasem czego zrobić nie wolno.
3. Nosi niebieski mundur i czapkę, zawsze możesz liczyć na jego pomoc.
4. Korzystają z niej w mieście samochody i piesi.
5. Światło, które zakazuje wchodzenia na przejście dla pieszych.
6. Nie wolno z nim rozmawiać, ani wpuszczać do mieszkania.
7. Niebezpieczny w mieszkaniu, może wybuchnąć.
8. Nie wolno rozpalać go w lesie.
9. Sport, który uprawia się na pływalni.



■ Zadanie 6.
Dokończ zagadkę.

- Miejsca, w których każda droga przypomina łuk wygięty to ostre i niebezpieczne ....
- Miejsce, gdzie drogi się przecinają tak, że krzyżyk przypominają, łatwe są do pamiętania: Ich nazwa to: .....
- Po zmroku, w deszczu, we mgle nosimy białe, żółte, pomarańczowe...

■ Zadanie 7.
Wykonaj działania na samochodach.

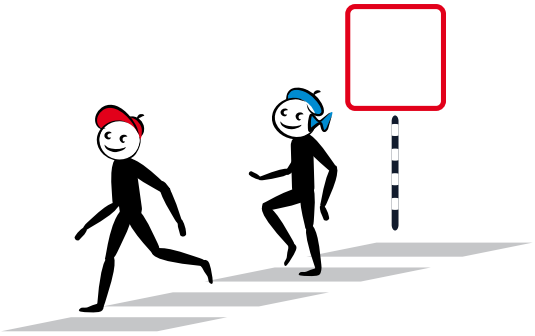


WYNIK							
SYLABA							

Odszukaj przyczepy, na których są takie same wyniki i połącz je z samochodami. Wpisz do tabeli wyniki – od najmniejszego do największego.

Wpisz sylaby i odczytaj hasło.

■ Zadanie 8.
Narysuj brakujący na tarczy znak drogowy.



Małgorzata Bieganowska – Szkoła Podstawowa w Starej Łomnicy

KONSPEKT ZAJĘĆ W TERENIE – Z SANKAMI NA ŚNIEGU

Temat: doskonalenie techniki jazdy na sankach na torze slalomowym.
Cele: kształtowanie sprawności – głównie zwinności oraz hartowanie.
Zadania:

- umiejętności: uczniowie nauczą się sprawnie jeździć slalomem na sankach,
- psychomotoryka: rozwijanie siły i koordynacji ruchowej,
- wiadomości: uczniowie przyswoją sobie zasady bezpiecznej jazdy na sankach,
- wychowawcze: uczniowie będą przestrzegać zasad bezpieczeństwa w czasie zabaw na śniegu i zjazdów na sankach.

Miejsce: teren wokół szkoły, boisko szkolne.
Czas: 45 min.
Metoda: działania praktycznego; słowna – objaśnienia, instruktaż; oglądowa – pokaz i obserwacja innych uczniów.
Uczniowie: klasa III – dziewczęta i chłopcy, liczba – 12.
Pomoce: sanki, kule śniegowe.

Lp.	Tok zajęć	Opis zadania, zabawy, gry	Czas/ liczba powtórzeń
1.	Czynności porządkowo-organizacyjne	• Powitanie, przygotowanie do zajęć – stroje odpowiednie do jazdy na sankach; zbiórka, podanie tematu lekcji.	3 min.
2.	Część wstępna rozgrzewka, przygotowanie organizmu do zajęć ruchowych na śniegu.	• zabawa bieżna „Hop na sanki"– 10 sanek ustawionych w dużym okręgu; uczniowie biegają wokół sanek po całym boisku, na sygnał siadają na sanki; odpada uczeń, dla którego zabrakło sanek; w każdym powtórzeniu usuwamy jedne sanki z boiska. Wygrywa uczeń, który zostaje na boisku z jedną parą sanek; • ćwiczenia mięśni brzucha – w leżeniu tyłem na sankach, skłon do ugiętych nóg; • ćwiczenia obręczy barkowej – w siadzie rozkrocznym na sankach, stopy na ziemi, wymachy rąk oraz skręty tułowia; • ćwiczenia rozciągające – w leżeniu tyłem na sankach ręce wyciągnięte w tył za głowę, nogi uniesione i wyciągnięte w przód nad sankami. Przeskoki zawrotne przez sanki – sanki ustawione w okręgu, uczniowie kolejno przeskakują przez sanki; • ćwiczenia wyprostne i ćwiczenia oddechowe – uczniowie stoją obok sanek, wspięcia na palcach, ręce w górze wdech, wydech z opadem rąk;	10 min. 7 x 7 x 7 x 1 kolejka 3 x
3.	Część główna	• ćwiczenia w parach – wykonanie kul śniegowych na terenie wokół boiska; ustawianie kul w wyznaczonych miejscach na boisku. Wyścigi z sankami. Dzieci ustawione w linii prostej przy krawędzi boiska, na sygnał bieg z pustymi sankami do drugiej krawędzi boiska i powrót z ominięciem przeszkody – śnieżnej kuli; • wyścigi par – dzieci ustawione na krawędzi boiska, jedno z nich siedzi na sankach, drugie trzyma sanki; na sygnał bieg do przeciwległej krawędzi boiska, zamiana ćwiczących i powrót do mety; • zjazd sankami z górki przy boisku; dzieci kolejno zjeżdżają, wracają lewą stroną na szczyt górki; • kto dalej dojedzie – zjazd z górki, zaznaczanie śladu na śniegu kulą śniegową; • slalom – zjazd z górki na sankach slalomem między 2 kulami śniegowymi; • slalom pomiędzy 3–4 kulami śniegowymi; • sprawdzian – kto dokładniej i szybciej pokona slalomem trasę zjazdu;	Łącznie 25 minut – każde ćw. 3 min. 3 x 2 x 2–3 x 5 x 5 x 2–3
4.	Część końcowa	• zabawa „Lawina" – marsz wokół boiska z sankami, na sygnał uczniowie w parach opierają się o plecy kolegi, przyjmują prawidłową postawę; • czynności porządkowe, ocena, pożegnanie; • ewaluacja w klasie – tarcza strzelecka.	5 minut

KONSPEKT ZAJĘĆ W TERENIE Z UŻYCIEM ROWERÓW

Temat: doskonalenie techniki jazdy na rowerze w terenie.
Zadania:
- umiejętności: uczniowie będą umieć sprawnie jechać rzędem w grupie,
- psychomotoryka: wzmacnianie siły mięśni nóg, rozwijanie koordynacji ruchowej – głównie równowagi,
- wiadomości: przyswojenie przez uczniów wiadomości o zasadach bezpiecznego poruszania się rowerem na drodze.

Wychowawcze: uczniowie będą stosować się do zasad bezpieczeństwa w jeździe na rowerze.

Metody: aktywnego działania; poglądowe (pokaz); słowne (instruktaż bhp).
Miejsce: drogi bite i ścieżki, teren w pobliżu szkoły.
Czas: 60 min.
Uczniowie: kl. III, dziewczęta i chłopcy – 11 uczniów.
Trasa: wokół łąk i pól w pobliżu szkoły długości około 1600 m.
Organizacja: przygotowanie karty wycieczki; rodzic jako drugi opiekun; kaski dla uczestników wycieczki; apteczka; opracowanie trasy i wyznaczenie miejsc postojowych; ustalenie sposobu komunikowania się na trasie.

Lp.	Tok zajęć	Opis zadania, zabawy, gry
1.	Czynności porządkowo-organizacyjne; 3 min.	• zbiórka, sprawdzenie stroju sportowego, kasków i sprzętu rowerowego uczniów. Przedstawienie tematu lekcji. Przedstawienie trasy rowerowej do pokonania; przedstawienie sposobu komunikowania się na trasie;
2.	Rozgrzewka; czas 8 minut; boisko szkolne.	• ćwiczenia ogólnorozwojowe – „pajacyk" krokiem dostawnym wokół roweru (rower stoi na „nóżce"); • ćwiczenia rozciągające – skłony boczne; • ćwiczenia nóg – uczniowie stoją przy rowerze, trzymając ręce na kierownicy – wymachy nóg w przód i w tył; przysiady przy rowerze; • ćwiczenia stóp – uczniowie stoją przy rowerze, trzymając ręce na kierownicy – wspięcia na palce i opad na całą stopę; • ćwiczenia oddechowe – wdech, ręce w górę, wydech ze skłonem (rower stoi na „nóżce"); • ćwiczenia bieżne – bieg po kask (kaski ustawione na ławce przy boisku) i powrót do roweru;
3.	Część główna 45 minut / teren wokół łąk i pól w pobliżu szkoły.	• marsz z rowerami, jeden za drugim prawą stroną ulicy ok. 50 m. Rodzic na początku, nauczyciel na końcu kolumny; • ćwiczenia wspinania z rowerami – prowadzenie roweru polną ścieżką na wzniesienie ok. 80 m, jeden za drugim (nachylenie stoku 45 stopni); • ćwiczenia oddechowe – na wzniesieniu – wdech – ręce w górę, wydech – ręce w dół (zwracanie uwagi na oddychanie przeponowe), jeżeli zajdzie potrzeba uzupełnianie płynów w organizmie; • określenie trasy rowerowej z wskazywaniem kierunków świata; • ćwiczenia jazdy na rowerze jeden za drugim – jazda polną drogą o twardym podłożu po „dość płaskim" terenie; zwracanie uwagi na zachowanie odstępów oraz spokojną jazdę na rowerze, omijanie kamieni, wysepek trawy, (trasa ok. 700 m); • ćwiczenia relaksacyjne i oddechowe – postój, dmuchanie „dmuchawców", (rower stoi na „nóżce"), słuchanie śpiewu ptaków i pasikoników, podziwianie piękna przyrody; • przerwa na posiłek (5 min.); omówienie dalszej trasy, przypomnienie najważniejszych przepisów drogowych dotyczących rowerzysty; sprawdzenie kasków na głowach dzieci; przypomnienie stron ciała, lewa–prawa; • ćwiczenia jazdy rowerem po drodze asfaltowej ze zmianą lidera – (prosty odcinek drogi asfaltowej mało używanej ok. 300 m), nauczyciel jedzie na początku, a rodzic na końcu kolumny rowerowej; nauczyciel demonstruje w jaki sposób ma się odbywać zmiana lidera (nauczyciel zwalnia, jadąc ciągle po lewej stronie kolumny, aż znajdzie się na jej końcu); uczniowie kolejno wykonują to ćwiczenie, aż nauczyciel znajdzie się na początku kolumny (3 powtórzenia); • ćwiczenia jazdy rowerowej w parach – uczniowie dwójkami jadą obok siebie; zwracają uwagę na odstępy i na ewentualny ruch uliczny (trasa ok. 350 m), zwalnianie na zakrętach; utrzymanie równego tempa jazdy;
4.	Część końcowa – 4 min.	• marsz z rowerami – przy drodze głównej zatrzymanie rowerów, prowadzenie rowerów poboczem (ok. 50 m) na boisko na terenie szkoły; • ćwiczenia uspokajające –„Szybujące ptaki" (marsz wokół boiska z naśladowaniem rękami spokojnych ruchów skrzydeł ptaków); • zbiórka, ocena przebiegu zajęć i uczniów, przekazanie uwag i spostrzeżeń, pożegnanie.

Ewa Mowczan – Szkoła Podstawowa nr 12 w Lubinie

KONSPEKT LEKCJI WF – NA PŁYWALNI

Temat lekcji: zabawy oswajające z wodą.
Cel lekcji: oswojenie ze środowiskiem wodnym.
Uczestnicy: kl. II – w liczbie 8.

Miejsce: pływalnia.
Przybory: piłeczki, „makarony", koła.
Czas: 45 min.

Tok zajęć	Opis zadania, zabawy, gry	Czas min.	Uwagi
1. Czynności organizacyjne.	• zbiórka, • powitanie, • podanie tematu i zadań lekcji;	10	Szereg, sprawdzenie obecności i gotowości do zajęć.
2. Ćwiczenia wstępne.	• uczniowie stają wzdłuż krawędzi pływalni, nauczyciel prowadzi rozgrzewkę. **Ćwiczenia:** • w siadzie na krawędzi pływalni „rowerek" nogami w wodzie; • w postawie plecami do brzegu – unoszenie na przemian nóg; • „czapla" – brodzenie" w wodzie, unosząc wysoko kolana i obserwując dno; • przysiady w wodzie, w postawie przodem do brzegu pływalni; • w przysiadzie dmuchanie na powierzchnię wody; • to samo ćwiczenie, lecz z wydychaniem powietrza do wody.		Przypomnienie zasad bezpieczeństwa w czasie zajęć na basenie. Wejście do wody.
3. Część główna.	Zabawy w wodzie: • „brodzenie" w wodzie z wysokim unoszeniem kolana i zagarnianiem wody rękami; • „marsz w wodzie"– ćwiczący maszerują, naśladując na hasło nauczyciela różne ruchy: słoń, piłkarz, lokomotywa, żabka, czapla, siedmiomilowe buty; • „motorówki i żaglówki" – ćwiczący na hasło „żaglówki" biegają w wodzie z uniesionymi rękami, na hasło „motorówki" biegają pochyleni w wodzie z rękami przed sobą; • „pociąg"– ćwiczący łapią się za barki i poruszają się w różnych kierunkach, na hasło „pociąg przyspiesza" przyspieszają, nie rozłączając się; • „baraszkujące niedźwiadki" – ćwiczący uderzają dłońmi w wodę wzajemnie się ochlapując; • „deszcz" – ćwiczący stają w 2 szeregach naprzeciw siebie i ochlapują się nawzajem, nie wolno się zasłaniać lub odwracać; • „odważni wojownicy" – jeden ćwiczący stoi wyprostowany, ma otwarte oczy, a pozostali chlapią na niego wodą; • „szalone koło" – ćwiczący trzymają się za ręce w kole, biegną w jednym kierunku, a na sygnał zmieniają kierunek biegu; • „ryby w sieci" – ćwiczący tworzą koło, w środku jest 3–4 uczniów, którzy próbują wydostać się z „sieci"; • „helikopter" – prowadzący stoi w środku koła i zatacza piłką koła nad głowami ćwiczących, a oni broniąc się przed upolowaniem chowają się pod wodę;	30	
4. Uspokojenie organizmu. Czynności organizacyjno-porządkowe.	• wydechy do wody przy krawędzi pływalni; • wyjście z wody; • zbiórka; • słowna ocena pracy uczniów; • pożegnanie.	5	W szeregu – uczniowie wypowiadają się na temat zajęć, zabaw, własnych osiągnięć.

dr **Ryszard Jezierski**

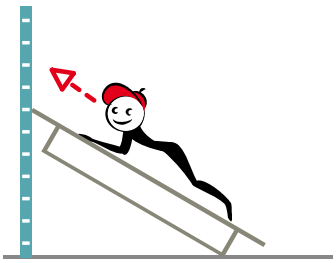
KONSPEKT ZAJĘĆ RUCHOWYCH DLA UCZNIÓW EDUKACJI WCZESNOSZKOLNEJ

Temat: kształtowanie sprawności fizycznej z użyciem nietypowych przyborów.
Cel: rozwijanie wszechstronnej sprawności fizycznej i stymulowanie autoedukacyjnej aktywności ruchowej wychowanków.
Zadania:

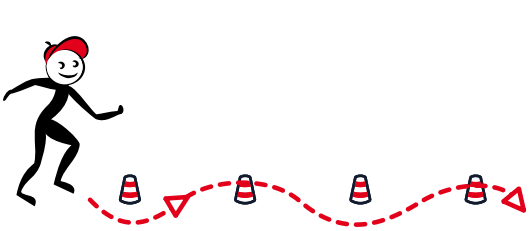
- poznawcze: zapoznanie uczniów z możliwościami ćwiczenia „z byle czym", zapoznanie z wpływem ćwiczeń na prawidłową postawę ciała;
- kształcące: kształtowanie sprawności – głównie zwinności i zręczności;
- wychowawcze: rozwijanie poczucia samodzielności w działaniu i umiejętności organizowania zabaw i ćwiczeń w zespole.

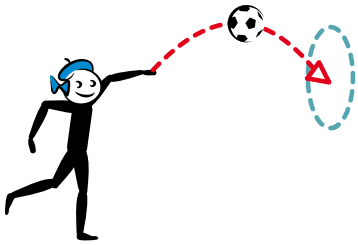
Metoda: zadaniowo-naśladowcza – „bezpośredniej celowości ruchu".
Uczestnicy: uczniowie klas I–III: dziewczęta i chłopcy
Miejsce: sala gimnastyczna.
Pomoce: puszki i butelki po napojach – wypełnione żwirkiem; gazety, woreczki, gumy, piłki gumowe i lekarskie, ławeczki gimnastyczne i drabinki (w razie braku skrzynia lub kozioł), odtwarzacz muzyki.

Tok zajęć	Opis zadania, zabawy, gry	Uwagi
Część wstępna – wprowadzenie i czynności organizacyjne.	• powitanie; podanie tematu i celu zajęć; motywowanie do aktywności i samodzielności; • podział na 4 zastępy i wybór liderów – zastępy ustawiają się za liderami w 4 kółkach.	Zbiórkę; w szeregu, w kole itp. wykonują uczniowie i zgłaszają klasę gotową do zajęć.
Ćw. wprowadzające, rytmiczne, porządkowe, wyczucie oporu powietrza .	• zastępy maszerują w rytm muzyki i „marakasów": „żołnierze", „galopujące konie", „biegnące (na palcach) baletnice"; • „który zastęp szybciej zmieni miejsce i ustawi się ponownie w kole?", po biegu w rozsypce po sali, w rytm muzyki i „marakasów"; • „poduszka powietrzna" – bieg z gazetą na klatce piersiowej (ręce w bok) – po kole za liderem i w różnych kierunkach;	„Marakasy"= puszki lub butelki ze żwirkiem.
Wyzwalanie inwencji twórczej.	• „latawce" – bieg z gazetą rozpostartą nad głową z puszczaniem jej i ponownym złapaniem i to samo z przechwytem gazety przez partnera; • „powódź – słoneczna pogoda" – bieg z gazetą na klatce piersiowej – na hasło: „powódź" gazeta staje się „tratwą", na której uczeń klęcząc „wiosłuje"; na hasło: słońce – gazeta staje się materacem na plaży, na którym leżąc przodem macha się nogami i unosi głowę; • pokaż, jak można wykorzystać dowolne, niestandardowe przybory do ćwiczeń indywidualnie i z partnerem.	Odłożenie „marakasów" i pobranie gazet. W czterech zastępach, liderzy są inicjatorami zadań ruchowych.



1. „Koty na płoty"



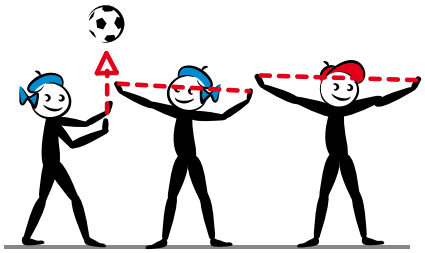


2. „Celne oko"

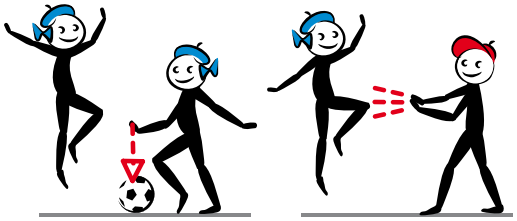
Część główna Kształtowanie zwinności i siły.	• „koty na płoty"; • „sprytnie się wspinam" – na czworakach po ławeczce skośnie opartej o drabinki (kozła lub skrzynię); • „zwinnie pokonuję przeszkody" – po zejściu z drabinek minislalom między pachołkami – butelkami ze żwirkiem;	Uczniowie ćwiczą w 4 zastępach po około 5 minut na każdej „stacji".
Kształtowanie zręczności i celności.	• „celne oko"; • „mam dobrego cela i pomysł na wesołą strzelnicę" – rzuty woreczkami (mogą być też małe piłki) do celu;	Uczniowie mają do dyspozycji woreczki oraz miejsce do rzutów i sami pod kierunkiem lidera organizują strzelnicę – na ścianie lub np. do kartonu.
Kształtowanie siły i prawidłowej postawy ciała.	• „kulturysta i miss"; • „ćwiczyć mięśnie fajna sprawa – zgrabne ciało i postawa" – ćwiczenia (rzuty – chwyty mocowania) z piłkami lekarskimi, gumami i woreczkami.	Piłki lek. 1–2 kg, dowolne gumy do rozciągania.

Kształtowanie skoczności – siły mięśni nóg i poczucia rytmu. Część końcowa Ćw. rozluźniające i oddechowe. Podsumowanie zajęć i pożegnanie.	• „raz – dwa – trzy – skaczę ja, skaczesz ty"; • „skaczę jak mi zagrają" – podskoki w rytm „marakasów" – rytm podawany przez partnera „skaczę jak piłeczka" – podskoki w rytm kozłowanej przez partnera piłki; • sprzątanie przyborów i przyrządów na poszczególnych stacjach; • w rozsypce na sali; leżenie tyłem; naprężanie i rozluźnianie mięśni; • z leżenia tyłem luźne przetaczanie do leżenia przodem i z powrotem do leżenia tyłem; • w postawie swobodne wdechy z luźnym wznosem ramion i wydechy z opuszczeniem ramion; • omówienie zajęć (w luźnym siadzie) – uwagi, czego uczniowie nauczyli się i zalecenia do domu, a także higieniczne – umycie się po zajęciach; • zbiórka (zadbanie o prawidłową postawę); • pożegnanie.	Ćwiczenia w parach; na zmianę jeden uczeń podaje rytm, drugi wykonuje sprężyste podskoki. Liderzy kierują pracami porządkowymi. O ile to możliwe, uczniowie kładą się na materacach lub kocykach (karimatach).

Uwaga: do poprowadzenia zajęć w całości według opisanego konspektu należy uczniów stopniowo przygotować; na wcześniejszych zajęciach należy zapoznać grupę z ćwiczeniami występującymi w czterech ww. „stacjach"; należy też stopniowo szkolić i wyłaniać przyszłych liderów.



3. „Kulturysta i Miss"



4. „Raz – dwa – trzy – skaczę ja, skaczesz ty"

---

dr **Marek Lewandowski**

KONSPEKT ZAJĘĆ RUCHOWYCH DLA KLASY III

Temat zajęć: doskonalenie umiejętności kozłowania piłki prawą i lewą ręką.
Zadanie usamodzielniające: uczeń angażuje się w rywalizację zespołową – gra szkolna w „żywego kosza".
Umiejętności: uczeń będzie umiał podać piłkę oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem z miejsca do partnera.
Psychomotoryka: różnicowanie ruchów i rytmizowanie – kozłowanie piłki ze zmianą rytmu i tempa oraz ze zmianą wysokości kozłowania i kierunku poruszania się.
Wiadomości: uczeń tłumaczy, dlaczego przy podaniu piłki oburącz sprzed klatki piersiowej należy prostować ręce w stawach łokciowych oraz dlaczego piłka po podaniu powinna skozłować blisko osoby, do której podajemy piłkę.
Miejsce ćwiczeń: sala sportowa.
Liczba ćwiczących: 24 osoby.
Przybory i przyrządy: piłki różnych wielkości: do koszykówki, piłki ręcznej; kreda; 4 chorągiewki; stoper.

Tok zajęć	Opis zadania, zabawy, gry	Czas, liczba powtórzeń	Uwagi
Ćwiczenia porządkowo-wychowawcze	• przygotowanie przyborów, przygotowanie miejsca do zajęć; • zbiórka, raport, powitanie, sprawdzenie obecności i gotowości ucznia do zajęć. Podanie tematu i zapoznanie uczniów z zadaniami lekcji.	3 min.	Uczniowie ustawieni są w szeregu. O O O O O O O O O N N– nauczyciel

Tok zajęć	Opis zadania, zabawy, gry	Czas, liczba powtórzeń	Uwagi
Zabawa o charakterze ożywiającym	**„Berek z piłką”** – uciekający poruszają się po boisku bez piłek. Uczeń goniący kozłuje piłkę, starając się dotknąć ręką uciekających uczniów. Berka można przekazać tylko ręką, która w danym momencie nie kozłuje piłki. Dotknięty zamienia się rolą z goniącym.	5 min.	Wymiary boiska zależą od liczby zawodników. Powinni oni kozłować piłkę prawą i lewą ręką. UWAGA: jeżeli grupa jest sprawna można wprowadzić 2 goniących.
Zabawa orientacyjno–-porządkowa	**„Uwaga–stop”**– każdy z uczniów kozłuje piłkę w dowolnym kierunku i tempie lewą i prawą ręką obserwując prowadzącego. Prowadzący trzyma w dłoniach dwie szarfy: zieloną i czerwoną. Gdy uniesie szarfę czerwoną uczniowie muszą natychmiast się zatrzymać i muszą kozłować w miejscu, gdy podniesie rękę z szarfą zieloną ponownie poruszają się w dowolnych kierunkach kozłując piłkę.	4 min.	Uczeń, który zatrzyma się najpóźniej zdobywa punkt karny. Wygrywa ten uczeń, który zbierze najmniej punktów karnych
Ćwiczenia doskonalące elementy ruchowe gry	**Ustawienie w parach** (jedna piłka na parę): • podania piłki oburącz znad głowy, • podania oburącz sprzed klatki piersiowej, • podania jednorącz prawą i lewą ręką, • podanie do partnera oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem, bieg za piłką, obiegnięcie współćwiczącego i powrót na miejsce. Partner po złapaniu piłki kozłuje ją w miejscu lewą i prawą ręką czekając na powrót podającego w miejsce; gdy to nastąpi podaje piłkę oburącz kozłem sprzed klatki piersiowej i wykonuje takie samo zadanie jak współćwiczący powrót na miejsce, • cztery drużyny o równej liczbie zawodników ustawiają się w rzędach na linii startu – mety. W odległości 6–9 m wyznacza się linię półmetka. Na sygnał prowadzącego pierwsi zawodnicy z drużyn poruszając się tyłem do półmetka kozłują piłkę na zmianę lewą i prawą ręką, a po przekroczeniu półmetka wracają kozłując piłkę przodem. Po przekroczeniu linii startu – mety piłkę przekazują kolejnym zawodnikom. Wygrywa drużyna, która szybciej ukończy sztafetę i popełni mniej błędów.	8 x 8 x 8 x każdy 4 x 2 x	–––––––––––––––––––– O O –––––––––––––––––––– Można wprowadzić rywalizację pomiędzy parami – kto dokładniej i szybciej
Część główna Gra drużynowa	„Żywy kosz” – modyfikacja gry polega na tym, że osoba będąca w posiadaniu piłki może się poruszać kozłując ją prawą lub lewą ręką; nie wolno wybijać piłki kozłującemu; można zastawiać drogę, zmuszając go do podania lub rzutu).	12 min. (2 x 6)	
Część końcowa Ćwiczenia korektywne Ćwiczenia elongacyjne Zabawa uspokajająca Ćwiczenia porządkowo–- wychowawcze	• zwis na drabinkach twarzą do sali – liczymy do 10; • stanie przodem przy drabinkach, dłonie chwytają drabinki na wysokości barków, wspięcie z wyciągnięciem kręgosłupa w górę; • stanie, wyciąganie się „głową” do góry; • w parach; jeden z ćwiczących wykonuje leżenie przodem, drugi przeprowadza masaż wykorzystując do tego piłkę, którą delikatnie toczy po całym ciele. Później następuje zmiana; • zbiórka, podsumowanie lekcji, wyróżnienie najlepiej ćwiczących uczniów. Omówienie zasad podań oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem. Pożegnanie sportowym okrzykiem.	2X 8X 1 min. 3 min.	Zwrócenie uwagi na prawidłową postawę. Siad w kręgu.

dr **Ireneusz Cichy** - AWF Wrocław

SCENARIUSZE ZAJĘĆ Z EDUBALLAMI

Szukamy sposobów na zatrzymanie lata

Miejsce zajęć: sala sportowa.
Czas trwania: 45 min.
Pomoce i przybory: piłki edukacyjne „eduball" (94 szt.), 18 szarf, 4 obręcze gimnastyczne, 10 kółek ringo.
Zapis w dzienniku lekcyjnym: szukamy sposobów na zatrzymanie lata. Wprowadzenie litery „o" „O" – osa oraz cyfry „5". Wyodrębnienie zbiorów i podzbiorów. Liczenie elementów w zbiorze i podzbiorze. Zabawy improwizowane „Osy i biedronki".

Przebieg zajęć:

Treść zadania głównego	Czas min.	Uwagi organizacyjno-metodyczne
1. Zbiórka, zapoznanie uczniów z tematem zajęć.	3	Ustawienie w szeregu.
2. Berek „lisek" – wszystkie dzieci mają po jednej piłce oraz szarfie umieszczonej z tyłu za spodenkami tak, aby swobodnie zwisała. Dzieci, kozłując w dowolny sposób piłeczki, starają się zdobyć jak najwięcej szarf. Wygrywa dziecko, które będzie posiadać najwięcej szarf.	4	Wprowadzenie piłek do „berka" powoduje, że dzieci koncentrują się na kozłowaniu i zdobywaniu szarf, a nie przytrzymywaniu swojej szarfy.
3. Berek bieżny – wszystkie dzieci posiadają piłki, a jedno z nich z piłeczką, na której znajduje się cyfra „5" jest „berkiem". Przekazanie „berka" polega na wymianie piłek pomiędzy „berkiem" a dotkniętą osobą.	4	Dzieci podczas zabawy muszą bardzo uważnie obserwować osoby biegające, tak aby zlokalizować piłeczkę „5", a co za tym idzie „berka".
4. Berek bieżny literka „O" – jw. ale dziecko dotknięte przez „berka" ma możliwość ochrony jeżeli poda wyraz, który rozpoczyna się na literkę „O". Jeżeli tego nie uczyni lub będzie zwlekało z odpowiedzią, następuje zmiana „berka".	4	Nauczyciel jest sędzią w tej zabawie – rozstrzyga poprawność odpowiedzi oraz nie dopuszcza do powtarzania już raz użytego wyrazu.
5. Zbiory kolorów – dzieci podzielone są na dwa 9-osobowe zespoły oznaczone szarfami. Zadaniem zespołu pierwszego jest utworzenie, ze zbioru wszystkich piłek kolorowych, podzbiorów piłek zielonych i czerwonych w wyznaczonych obręczach w przeciwległych narożnikach sali. Drugi zespół tworzy również podzbiory, ale piłek żółtych i niebieskich w dwóch pozostałych narożnikach sali.	6	Zadaniem nauczyciela jest obserwowanie współpracy poszczególnych osób w zespołach oraz pilnowanie, czy przeciwne zespoły nie utrudniają sobie wykonywania zadania. Wygrywa zespół, który pierwszy wykona poprawnie zadanie. Oba zespoły na głos przeliczają liczbę piłek znajdującą się w ich zbiorach.
6. Z utworzonych wyżej zbiorów piłek o tym samym kolorze zespoły mają za zadanie utworzyć: zespół pierwszy – podzbiory piłek zawierających spółgłoski, a zespół drugi zawierających samogłoski.	8	Nauczyciel obserwuje działanie dzieci i w sytuacji, gdy pojawiają się wątpliwości, pomaga we właściwym doborze. Wygrywa zespół, który wykona jako pierwszy poprawnie zadanie. Oba zespoły pod opieką nauczyciela sprawdzają poprawność wykonania zadania przez przeciwników.
7. „Osy i biedronki" – dzieci z zespołu pierwszego posiadają piłki czerwone i są biedronkami, a pozostałe posiadają piłeczki żółte i są osami. Na hasło nauczyciela osy – osy bzyczą i w ruchu podrzucają piłeczki do góry, a w tym czasie biedronki cichutko na palcach poruszają się po całej sali. Na hasło biedronki – biedronki biegając, odbijają piłeczki o podłoże, a osy w tym czasie bardzo cichutko bzyczą, swobodnie biegając.	8	Jest to zabawa naśladowcza, dzięki której dzieci utożsamiają się ze znanymi owadami oraz ma na celu przypomnienie dzieciom letnich dni.
8. „Duże O" – zadaniem wszystkich dzieci jest ułożenie ze wszystkich piłeczek dużej litery „O". Po ułożeniu litery wszystkie dzieci kładą się na zewnątrz litery tak, aby ich ciała utworzyły promienie słoneczne.	5	Zadanie to ma na celu rozwijać orientację w przestrzeni dzieci, które tworzą z własnych ciał tak duży obiekt (słońce).
9. Podsumowanie zajęć oraz przypomnienie utrwalanej litery „O".	3	Zebranie wszystkich piłek oraz wykorzystywanych podczas zajęć przyborów. Wyróżnienie najaktywniejszych uczniów.

Miejsce zajęć: sala gimnastyczna
Czas trwania: 45 min.
Pomoce i przybory: piłki edukacyjne „eduball" (94 szt.), 4 pisaki i kartki papieru.
Zapis w dzienniku lekcyjnym: od kijanki do żaby. Słuchanie czytanych przez nauczyciela trzech zwrotek wiersza. Ciche i głośne czytanie przez dzieci utworu „Piosenka kijanki". Dłuższe wypowiedzi o tym, jak kijanka przekształciła się w żabę. Porządkowanie zdań i zapisywanie ich w zeszycie. Rozwijanie zdań. Wyrazy bliskoznaczne. Utrwalenie pisowni wyrazów z „ż". Mnożenie i dzielenie w zakresie 25. Wycinanie zwierząt i komponowanie ich na płaszczyźnie. Zabawa ruchowa „Żabki i bociany".

Przebieg zajęć:

Treść zadania głównego	Czas min.	Uwagi organizacyjno-metodyczne
1. Zbiórka, zapoznanie uczniów z tematem zajęć.	3	Ustawienie w szeregu.
2. Pokaż ćwiczenie – dzieci mają piłeczki edukacyjne i kolejno typowane przez nauczyciela proponują zadania ruchowe z piłką, w liczbie odpowiadającej cyfrze z jego piłki. Pozostałe dzieci naśladują pokazującą ćwiczenie osobę.	5	Dzieci podczas zabawy muszą bardzo uważnie obserwować osoby wykonujące ćwiczenie, tak aby właściwie je wykonać w liczbie odpowiadającej cyfrze z piłki kolegi.
3. „Żabki i bociany" – uczestnicy zabawy to żabki, które z piłkami „eduball", ustawiają się w szeregu na jednej linii. Jeden z uczestników to bocian, który ma piłkę o innym kolorze. Żabki wybiegają z miejsca ustawienia i starają się szybko dostać na drugą linię. Bocian wybiega i usiłuje schwytać jedną z żabek. Schwytana żabka zostaje bocianem i wymienia piłkę na inny kolor. Pościg za żabkami trwa, a bocianów przybywa.	5	Dzieci podczas tego typu zabaw czują się docenione oraz ważne. Dzieci w tego typu zabawie rozwijają zwinność. Nauczyciel powinien pamiętać, aby jako pierwszego bociana nie wybierać dziecka o słabszej sprawności fizycznej, ponieważ będzie ono miało problem ze schwytaniem innych dzieci i może szybko się zniechęcić do zabawy.
4. „Zwierzęta wodne" – każde dziecko ma piłeczkę „eduball" i porusza się z nią naśladując ruchy wybranego przez siebie zwierzęcia żyjącego w wodzie słodkiej (ryby, żaby, węże wodne,). Na sygnał nauczyciela dzieci mają za zadanie ułożyć jak najwięcej nazw zwierząt wodnych.	5	Uczniowie doskonalą umiejętność rozpoznawania zwierząt żyjących w wodzie oraz wybrane umiejętności ruchowe.
5. Berek „ortografia" – jedno lub więcej dzieci posiada piłkę edukacyjną „eduball" z literą „Ż" i jest „berkiem". Zadanie „berka" polega na złapaniu uciekającej osoby przez dotknięcie piłką. Uczeń dotknięty piłką staje się „berkiem", chyba że wypowie wyraz z literą „ż". W ten sposób broni się przed „berkiem". Jeżeli osoba złapana pomyli się i wypowie wyraz z „rz" lub zbyt długo zwleka z odpowiedzią, zostaje berkiem. Uczeń zostaje „berkiem" również wtedy, gdy powtórzy wyraz już wypowiedziany.	6	Nauczyciel obserwuje działania uczniów, ich współpracę i zaangażowanie oraz stara się indywidualnie pomóc osobom, którym zadanie sprawia problem. Podczas tej zabawy uczniowie doskonalą zasady pisowni wyrazów z „ż", „rz", wzbogacają słownictwo (szczególną uwagę poświęcamy tym wyrazom, których pisownia sprawia dzieciom najwięcej problemów) oraz doskonalą umiejętności ruchowe.
6. Zbiory kolorów – dzieci podzielone są na dwa 9-osobowe zespoły oznaczone szarfami. Zadaniem zespołu pierwszego jest utworzenie, ze zbioru wszystkich piłek kolorowych, podzbiorów piłek zielonych i czerwonych w wyznaczonych obręczach w przeciwległych narożnikach sali. Drugi zespół tworzy również podzbiory, ale piłek żółtych i niebieskich w dwóch pozostałych narożnikach sali.	8	Nauczyciel na bieżąco ocenia poprawność wykonania zadania. Należy pamiętać, aby wybór grup był zróżnicowany pod względem sprawności intelektualnej, jak i fizycznej. Prowadzący zwraca uwagę, w jaki sposób uczniowie wewnątrz grup podzielili się obowiązkami (kto układa liczby, kto rzuca do tablicy).
7. Z utworzonych wyżej zbiorów piłek o tym samym kolorze zespoły mają za zadanie utworzyć podzbiory piłek mniejszych lub równych 25 (nauczyciel z piłek graficznie przedstawia polecenie). Zespół, który zrobi zadanie wykonuje 20 rzutów w tablicę. Wygrywa zespół, który jako pierwszy wykona poprawnie zadanie.	8	
8. Podsumowanie zajęć oraz przypomnienie pisowni wyrazów z „Ż".	5	Zebranie wszystkich piłek oraz wykorzystywanych podczas zajęć przyborów. Wyróżnienie najaktywniejszych uczniów.

Agnieszka Pieluszyńska – Szkoła Podstawowa w Świątnikach

SCENARIUSZ ZAJĘĆ INTEGRACYJNYCH Z RODZICAMI

Cele zajęć:
- integracja dzieci i rodziców,
- wzmacnianie więzi między dzieckiem i rodzicami,
- podnoszenie sprawności fizycznej,
- doskonalenie współpracy podczas ćwiczeń w parach, zespołach i w grupie.

Środki dydaktyczne:
- magnetofon i nagrania spokojnej muzyki (np. Zamfir – „The Lonely Shepherd"),
- chusta animacyjna (Klanzy),
- koce (1 koc na dwie pary).

Miejsce:
- zajęcia powinny odbywać się na sali gimnastycznej, aby zapewnić swobodę ruchów uczestnikom. Czas trwania zajęć to 60 min. (czasem można sterować wydłużając lub skracając poszczególne ćwiczenia).

I. Część wstępna zajęć

- Powitanie uczestników.
- Zabawa integracyjna „Osiołek".

Uczestnicy stoją w kole, jedna osoba jest wewnątrz. Osoba ta biega w środku koła. Wszyscy śpiewają piosenkę:

„Biegnie sobie mały osiołek,
biegnie sobie mały osiołek
biegnie sobie mały osiołek od samego rana".

Osoba, która jest w środku wybiera jedną osobę, staje naprzeciwko niej i razem skaczą: najpierw przodem do siebie, potem tyłem, potem bokiem. Jednocześnie, uczestnicy śpiewają dalszą część piosenki:

„Przód, przód, przód kolana,
tył, tył, tył kolana,
bok, bok, bok kolana, od samego rana".

Rozpoczęcie zabawy „Osiołek"

Teraz są już dwie osoby wewnątrz koła. Zabawa toczy się w taki sam sposób dalej, tylko że już dwie osoby wybierają kolejne dwie. Następnie są już cztery osoby w środku i tak dalej, do momentu, kiedy wszyscy zostaną „wciągnięci" do środka koła. Cały czas śpiewamy tę samą piosenkę.

Rozpoczęcie zabawy „Osiołek"

II. Ruch na wyczucie własnego ciała

- Zabawa „Ludzie do ludzi", na siedząco. Uczestnicy witają się ze sobą różnymi częściami ciała (np. kolanami, stopami, głowami, łokciami itp.),
- chodzenie z wysokim unoszeniem kolan,
- chodzenie na palcach itp.

III. Ruch na wyczucie przestrzeni

(Zabawy na podstawie publikacji A. Wasilak *Zabawy z chustą*)

„Bieg pod chustą" – rodzice trzymają chustę, a dzieci pod nią biegają;

„Znajdź rodzica" – rodzice siedzą i trzymają chustę, a dzieci pełzają pod chustą, rodzice zamieniają się miejscami (dzieci mają zamknięte oczy, są pod chustą), zadaniem dzieci jest dojść do swojego rodzica rozpoznając go po butach i spodniach;

„Wiaterek" – dzieci trzymają chustę, rodzice leżą pod nią, a dzieci wachlują chustą w górę i dół; następnie zmiana, to dzieci są pod chustą, a rodzice wachlują;

„Rekin" – uczestnicy – „rybki" – trzymają chustę pod brodą, siedzą w kole z nogami wyprostowanymi pod chustą. Jedna z osób zostaje „rekinem" i wchodzi pod chustę. Zadaniem „rekina" jest wciągnięcie siedzących uczestników pod chustę (łapiąc ich za nogi). Uczestników zabawy broni przed „rekinem" „ratownik", który porusza się za plecami siedzących. Uczestnik, który zostaje złapany za nogi przez „reki-

na" woła „ratunku". Na ten sygnał „ratownik" stara się jak najszybciej podbiec do wołającego. Jeżeli zdąży go złapać, zanim „rekin" wciągnie go pod płachtę, to uratował „rybkę". Jeżeli nie, to wciągnięta pod płachtę „rybka" zostaje kolejnym „rekinem". Zabawa trwa do momentu, w którym jest już zbyt mało osób, by trzymać chustę. Należy zwrócić uwagę, aby „rekin" nie szarpał gwałtownie „rybek", aby ta nie przewróciła się na plecy i nie uderzyła głową w podłogę.

Zabawa „Znajdź rodzica"

Zabawa „Wiaterek"

Zabawa „Rekin"

IV. Poznajemy siebie i rozwijamy zaufanie do grupy

(Formy ruchowe opierające się na założeniach Weroniki Sherborne)

- zabawa „Tunel" – rodzice robią tunel, a dzieci przechodzą pod nim i odwrotnie,
- zabawa „Turlanie po rodzicach" – rodzice leżą, a dzieci turlają się po nich,
- zabawa „Czołganie" – dorośli leżą na podłodze w kole (podpierają się na łokciach), a dzieci przeciskają się pod nimi.

Zabawa „Tunel" – przechodzą dzieci

Zabawa „Tunel" – przechodzą rodzice

Zabawa „Turlanie po rodzicach"

Ćwiczenia w parach – poznajemy siebie: ja – ty

- rodzic łapie dziecko za nogi i ciągnie, a później dziecko robi to samo,
- rodzic łapie dziecko za ręce i ciągnie,
- dziecko jest na kocu, a rodzic ciągnie,
- dziecko siedzi między nogami rodzica i przesuwają się po całej sali,
- dziecko siedzi na plecach rodzica – „Konik",
- „Samolot" – rodzic leży, dziecko opiera się brzuchem na stopach rodzica, rodzic unosi dzieci do góry.

Ćwiczenie – „Konik"

Ćwiczenie – rodzice ciągną dzieci za nogi

Ćwiczenia w parach – rywalizacja ja - ty

- rodzic i dziecko stają naprzeciwko siebie i przepychają się rękami,
- „walka kogutów" – rodzic i dziecko to para, ręce mają splecione tak, jak do tańca „kazaczok", zadaniem partnerów jest odpychanie się, mogą oni skakać na jednej nodze,
- rodzic i dziecko leżą na podłodze i siłują się rękami,
- rodzic i dziecko siedzą, łączą stopy i próbują się przepychać,
- rodzic i dziecko są obróceni plecami i przepychają się,
- „walka z bykiem" – rodzic leży na brzuchu na podłodze. Dziecko siedzi mu okrakiem na plecach. Rodzic usiłuje zrzucić dziecko z pleców, a dziecko stara się na nich utrzymać.

Ćwiczenia w parach – współpraca: ja – ty

- rodzic i dziecko stają tyłem do siebie, w takiej pozycji kucają oraz wstają,
- rowerek w parze,
- dwie osoby trzymają dziecko za ręce, a ono podskakuje,
- rodzice w klęku podpartym – na ich plecach jest bujane dziecko,
- dziecko leży w kocyku, a rodzice huśtają.

Ćwiczenie w parach – „Walka kogutów"

Ćwiczenie w parach – „Rowerek"

Ćwiczenie – kucanie w parze

Uczymy się współdziałać i współpracować:

- wszyscy leżą obok siebie i próbują się przewrócić (przeturlać),
- wszyscy trzymają się za ręce, głowa do środka koła i przesuwają się w kierunku środka,
- wszyscy trzymają się za ramiona kucają i wstają,
- wszyscy trzymają się za ramiona siadają i wstają.

Ćwiczenie – rowerek w parze

Ćwiczenie – huśtanie na kocyku

Ćwiczenie – wspólne siadanie

V. Rozwijamy kreatywność ruchową

- Zabawa „Łapiemy bańki mydlane" do muzyki Zamfira – „The lonely Shepherd": – dzieci w dowolny sposób bawią się puszczanymi bańkami mydlanymi.

Ćwiczenia relaksacyjne i zakończenie zajęć

- masaż I – rodzice ugniatają ciało dziecka, potem dziecko w taki sam sposób masuje rodzica,
- masaż II – rodzice oklepują plecy dziecka, potem dziecko oklepuje plecy rodzica,
- podziękowanie za uczestnictwo w zabawie,
- zabawa „Iskierka przyjaźni" – przekazanie uścisku dłoni ze słowami „Iskierkę przyjaźni puszczam w krąg, niech wróci ona do moich rąk",
- omówienie w grupie indywidualnych odczuć i spostrzeżeń.

Zabawa z bańkami mydlanymi

Relaks po zajęciach

Komentarz do zajęć otwartych z rodzicami metodą „Weroniki Sherborne"

Zajęcia otwarte z rodzicami tej grupy przeprowadzałam po raz trzeci. Poprzednio była to uroczystość z okazji Dnia Matki oraz zajęcia plastyczne. Rodzice mieli okazję wcześniej się poznać. Pierwszy raz jednak zorganizowałam zajęcia ruchowe dla rodziców. Są one specyficzne, należy więc poinformować rodziców, że będą miały one konkretny charakter, aby odpowiednio się nastawili. Poprosiłam również o odpowiedni strój, tzn. wygodny, najlepiej sportowy ubiór i buty zmienne. Zadaniem rodziców było również przyniesienie koca.

Wielu z rodziców pracuje, termin zajęć należy wcześniej ustalić, np. podczas zebrania, tak aby mogli wziąć dzień wolny albo należy ustalić taki termin, żeby pasował większości osób, może to być po południu. Podczas takich zajęć, wymagających tworzenia się par dziecka z rodzicem, zawsze wcześniej proszę o potwierdzenie przybycia. Dzięki temu wiem, ilu osób mam się spodziewać. Jeżeli zajęcia są w godzinach lekcyjnych, (tak było w moim przypadku), może wystąpić sytuacja, że dziecko przyjdzie do szkoły bez rodzica. Należy wtedy zaprosić do udziału w imprezie nauczycieli, którzy mogą przyjść (pani z biblioteki, pani pedagog lub inni nauczyciele albo praktykantki). Dzieci mają wtedy swoją parę, a my nauczyciele mamy dodatkowy atut, bo organizujemy zajęcia otwarte dla rodziców i koleżeńskie dla nauczycieli. Ważne jest jednak, żeby wszyscy wtedy brali udział, żeby nie było biernych obserwatorów.

W trakcie zajęć panowała świetna atmosfera, zarówno dzieci, jak i rodzice czuli się swobodnie, uśmiech nie znikał z ich twarzy. Nawet trudne zadania, np. przeciskanie się w tunelu utworzonym przez dzieci, rodzice podejmowali chętnie i świetnie sobie radzili. Niektórzy narzekali tylko żartobliwie, że jutro muszą brać wolne, bo „był wycisk" i będą mieli zakwasy. Zajęcia trwały ok. 60 min., a kiedy się zakończyły wszyscy byli zdziwieni, że to już koniec. Dzieci od razu pytały, kiedy będą następne takie zajęcia. Do tej pory dopytują się, kiedy ponownie będzie WF z rodzicami.

Rodziców nie trzeba specjalnie zachęcać do tego typu zajęć, trzeba tylko się odważyć i je zorganizować, czyli wyjść z inicjatywą w ich stronę. Z mojego doświadczenia wynika, że rodzice chętnie uczestniczą w takich zajęciach wspólnie z dziećmi. Jest to dobry pomysł na organizację w inny sposób Dnia Matki czy Dnia Ojca. Można takie zajęcia ruchowe połączyć z krótką częścią artystyczną.

Dorota Skowron – nauczyciel wychowania fizycznego w Zespole Szkoły Podstawowej nr 15 i Gimnazjum nr 5 w Jeleniej Górze.

PRZYKŁADOWY SCENARIUSZ TURNIEJU MIKOŁAJKOWEGO

Zrealizowany w Szkole Podstawowej nr 15 w Jeleniej Górze

Organizatorzy: nauczyciel wychowania fizycznego, nauczycielki klas I–III, uczniowie klas VI, przedstawiciele Rady Rodziców.
Patronat Honorowy: Mikołaj z krasnalami, dyrektor szkoły.
Termin: 6 grudnia.

Miejsce: sala gimnastyczna.
Cele:
- Integracja dzieci z klas I–III.
- Propagowanie aktywności fizycznej z wykorzystaniem wiedzy humanistycznej, matematycznej, przyrodniczej i umiejętności manualnych.

Godz.	Zadanie	Sposób realizacji	Odpowiedzialni
8.50	Otwarcie turnieju	Przybycie klas na salę gimnastyczną i zajęcie wyznaczonego miejsca. Przywitanie dzieci i otwarcie turnieju przez dyrektora.	Wychowawczynie Dyrektor
	Zaśpiewanie piosenki	Dzieci zapraszają Mikołaja na salę, śpiewają wspólnie piosenkę: „Przybądź do nas Mikołaju". Mikołaj wspólnie z krasnalami i śnieżynkami (uczniowie klasy VI) przybywa na salę z prezentami dla dzieci.	Wychowawczynie
	Wspólna rozgrzewka przy muzyce	Powitanie Mikołaja i zaproszenie na honorowe miejsce. Nauczyciel WF przejmuje prowadzenie turnieju rozgrzewką przy muzyce.	Nauczyciel WF
		Tor zwinnościowy dla klas II 1. Przejście przez tunel (czołganie) 2. Bieg po slalomie między małymi choinkami ustawionymi po skosie (5 sztuk) 3. Przetoczenie na materacu 4. Przejście po niskiej równoważni z asekuracją pani wychowawczyni 5. Przełożenie prezentu z jednego ringo do drugiego 6. Przejście po drabinkach gimnastycznych (3 sztuki ustawione	Wychowawczynie ze śnieżynkami

		szeregowo), stopy na drugim szczebelku, twarzą do drabinek, chwyt dłońmi nachwytem na wysokości barków (asekuracja śnieżynek) 7. Przeskoki kuczno-zawrotne nad ławeczką gimnastyczną. Każde następne dziecko rozpoczyna ćwiczenie po zejściu koleżanki–kolegi z materaca po przetoczeniu, każdy powtarza tor minimum 2 razy.	
9.10	Gry i zabawy	**Wyścigi rzędów dla klas I** 1. „Budujemy bałwanka". Każde dziecko otrzymuje jeden element bałwanka, na sygnał pierwszy zawodnik biegnie na wprost, za pachołkiem przykleja element bałwanka do kartki (pani wychowawczyni pomaga dzieciom przy przyklejaniu) i wraca, dotyka następnego zawodnika w dłoń. Wyścig kończy się, gdy ostatni zawodnik minie linię mety. Punktacja za szybkość wykonania : 4 pkt, 2 pkt i dokładność przyklejenia bałwanka 4 pkt i 2 pkt. 2. „List do Mikołaja". Na sygnał pierwszy zawodnik biegnie slalomem, za ostatnim pachołkiem podpisuje własnym imieniem list do Mikołaja, wraca również biegnąc po slalomie. Dotyka następnego zawodnika w dłoń. Wyścig kończy się, gdy ostatni zawodnik powróci na linię startu–mety. Punktacja za szybkość wykonania: 4 pkt, 2 pkt i poprawność podpisu 4 pkt i 2 pkt (po zakończeniu konkurencji kapitanowie przekazują list Mikołajowi). 3. „Księgowy Mikołaja". Na sygnał pierwszy zawodnik przeskakuje nad „strumieniem" (błękitna, wąska, płaska wstęga bibuły). Dobiega do prezentu i przekłada z kosza do worka. Za pachołkiem oblicza sumę dwóch liczb dostosowaną do możliwości dzieci. Wraca biegiem na wprost. Dotyka następnego zawodnika w dłoń. Wyścig kończy się gdy ostatni zawodnik powróci na linię startu–mety. Punktacja za szybkość wykonania: 4 pkt, 2 pkt i poprawność obliczenia 4 pkt i 2 pkt. 4. Każdy zawodnik otrzymuje dwie „kule śnieżne" i wykonuje rzuty do celu (odległość 2 m) z miejsca, punktacja za każdy trafiony rzut – 1 pkt.	Nauczyciel WF z krasnalami
		Doping klasy III (uczniowie demonstrują przygotowany doping w myśl sportowego zachowania fair play).	Wychowawczynie z Mikołajem
		Tor zwinnościowy dla klas III 1. Przejście przez tunel (czołganie) 2. Bieg po slalomie między małymi choinkami ustawionymi po skosie (5 sztuk) 3. Przetoczenie na materacu 4. Przejście po niskiej równoważni z asekuracją wychowawczyni 5. Przełożenie prezentu z jednego ringo do drugiego 6. Przejście po drabinkach gimnastycznych (4 sztuki), stopy na trzecim szczebelku, twarzą do drabinek, chwyt dłońmi nachwytem na wysokości barków (asekuracja śnieżynek) 7. Przeskoki kuczno-zawrotne nad ławeczką gimnastyczną. Każde następne dziecko rozpoczyna ćwiczenie po zejściu koleżanki–kolegi z materaca po przetoczeniu, każdy powtarza tor minimum 3 razy.	Wychowawczynie ze śnieżynkami
9.25	Gry i zabawy	**Wyścigi rzędów dla klas II** 1. „Mistrz ortografii". Na sygnał pierwszy zawodnik biegnie do koszyka bierze kartkę, dobiega do pachołka, gdzie wpisuje brakującą literę i kartkę oddaje krasnoludkowi. Może skorzystać z podpowiedzi, ale w zamian musi obiec pachołek dwa razy. Wraca na wprost, dotyka w dłoń następnego zawodnika. Wyścig kończy się, kiedy ostatni zawodnik wróci na linię startu–mety. Punktacja za szybkość: 4 pkt, 2 pkt, a za każde prawidłowe wpisanie literki dodatkowo 1 pkt. 2. „Przesyłka pocztowa". Zespół ustawia się po 5 osób w odległości 9 m, kapitan trzyma paczkę, na komendę „start" biegnie na wprost i przekazuje paczkę osobie stojącej po przeciwnej stronie. Wyścig kończy się, kiedy wszyscy zawodnicy wrócą na swoje miejsce. Punktacja za szybkość wykonania: 4 pkt, 2 pkt. 3. „Porządki u Mikołaja". W hula-hoop rozłożone są papierowe kulki. Na sygnał pierwszy zawodnik biegnie z workiem, z pierwszego hula-hoop bierze dwie kulki z drugiego jedną kulkę, obiega pachołek i wraca biegnąc na wprost, przekazuje worek kolejnemu zawodnikowi. Wyścig kończy się, kiedy ostatni zawodnik dobiega do linii startu–mety. Punktacja za szybkość: 4 pkt, 2 pkt. 4. Rzuty papierowymi śnieżkami do celu (odległość 3 m), każdy zawodnik ma trzy rzuty, za każde trafienie zespół otrzymuje 1 pkt.	Nauczyciel WF z krasnalami
		Doping klasy I (uczniowie demonstrują przygotowany doping w myśl sportowego zachowania fair-play)	Wychowawczynie z Mikołajem
9.40	Gry i zabawy	**Tor zwinnościowy dla klas I** 1. Przejście przez tunel (czołganie) 2. Bieg po slalomie między małymi choinkami ustawionymi po skosie (5 sztuk) 3. Przetoczenie na materacu 4. Przejście po niskiej równoważni z asekuracją wychowawczyni 5. Przełożenie prezentu z jednego ringo do drugiego 6. Przejście bokiem po drabinkach gimnastycznych (2-4), stopy na pierwszym szczebelku, twarzą do drabinek, chwyt dłońmi nachwytem na wysokości	Wychowawczynie ze śnieżynkami

9.40	Gry i zabawy	własnych barków (asekuracja śnieżynek) 7. Przeskoki kuczno-zawrotne nad ławeczką gimnastyczną. Każde następne dziecko rozpoczyna ćwiczenie po zejściu koleżanki–kolegi z materaca po przetoczeniu, każdy powtarza tor minimum 2 razy.	
		Wyścigi rzędów dla klas III 1. „Egzamin reniferów". Na parkiecie przed zawodnikiem leży hula-hoop, drugie trzyma on w dłoni. Na sygnał „start" zawodnik staje obunóż w leżącym hula-hoop, aby przejść dalej kładzie drugie hula-hoop na parkiet. Powtarza czynność, aż dotrze do pachołka, gdzie zostawia oba hula-hoop. Przechodzi przez szarfę od nóg do głowy, obiega drugi pachołek, biegnie z powrotem zabiera oba hula-hoop i przekazuje następnemu zawodnikowi. Punktacja za szybkość: 4 pkt, 2 pkt . 2. „Pakowanie prezentu". Na sygnał para zawodników, trzymając się za dłonie biegnie do kosza, w którym są: pudełka, papier i wstążki. Trzymając się za dłoń biorą pudełko, papier i wstążkę, dobiegają do drugiego pachołka, pakują prezent i wkładają do drugiego kosza. Biegną z powrotem trzymając się za dłoń. Punktacja za szybkość wykonania: 4 pkt, 2 pkt i jakość zapakowania każdego prezentu 3 pkt i 1 pkt. 3. Każda drużyna ma do ułożenia przysłowia związane z zimą, które są w kopertach pocięte na osobne wyrazy: „Idzie luty podkuj buty", „Kiedy św. Barbara po lodzie to Boże Narodzenie po wodzie", „W marcu jak w garncu". Kto wykona to szybciej i prawidłowo. Punktacja za szybkość wykonania: 4 pkt, 2 pkt i poprawność haseł 4 pkt i 2 pkt za każde hasło. 4. „Śnieżna potyczka". Każdy zawodnik otrzymuje dwie kulki z papieru. Zespoły stoją naprzeciwko siebie po dwóch stronach niskiej siatki, na sygnał przerzucają „śnieżki" przez 30 sekund po gwizdku kończą rzuty. Wygrywa drużyna która będzie miała mniej „śnieżek" na swoim boisku.	Nauczyciel WF z krasnalami
		Doping klasy II (uczniowie demonstrują) przygotowany doping w myśl sportowego zachowania fair-play).	Wychowawczynie z Mikołajem
9.55	Zakończenie turnieju	Podsumowanie turnieju, wręczenie pamiątkowych dyplomów dla startujących klas, nagrodzenie oklaskami najlepiej dopingującej klasy. Zaśpiewanie piosenki dla dzieci przez krasnoludki i śnieżynki pt. „A ja siedzę na kominie". Rozdanie paczek dla dzieci. Wspólne zdjęcie z Mikołajem . Pożegnanie Mikołaja z krasnalami i śnieżynkami. Rozejście się do klas.	nauczyciel WF Rada Rodziców i Mikołaj z pomocnikami Wychowawczynie

Zabawy prowadzi nauczyciel wychowania fizycznego, w przygotowaniu poszczególnych konkurencji pomagają krasnale z klasy VI, wychowawczynie czuwają nad bezpieczeństwem dzieci, dobierają do poszczególnych konkurencji tak zawodników, aby było ich zawsze 10 (5 dziewczynek i 5 chłopców), a zadanie do wykonania nie przekraczało możliwości dziecka.

Mariola Orchel – Publiczna Szkoła Podstawowa nr 21 im. Olimpijczyków Polskich w Wałbrzychu

SCENARIUSZ IMPREZY „SPOTKANIE Z PRZYRODĄ" (JESIENNE LUB WIOSENNE)

(Zajęcia odbyły się w czasie wycieczki do lasu i spotkania z leśnikami)

Cele:
- integracja środowiska klasowego,
- promowanie zdrowego, bezpiecznego i aktywnego spędzania czasu,
- kształtowanie umiejętności współdziałania w zespole,
- rozwijanie zainteresowań krajoznawczych i przyrodniczych,
- kształtowanie poczucia odpowiedzialności za ochronę przyrody,
- poznawanie ciekawych miejsc w okolicy,
- rozwijanie sprawności fizycznej.

Miejsce: las, łąka.
Przybory: skakanki, paski kolorowej bibuły, kartki, pisaki, szyszki, butelki plastikowe po napojach.

Przebieg imprezy:
I. Czynności organizacyjno-porządkowe.
Zbiórka przed szkołą. Podanie celów wycieczki. Sprawdzenie gotowości do wycieczki. Przypomnienie zasad bezpiecznego poruszania się po ulicach, drogach i lesie. Przydział czynności dla rodziców (niosą przybory i materiały potrzebne na wycieczce).

II. Rozgrzewka, psychomotoryka, profilaktyka.
Dojazd i marsz do lasu. Spotkanie z leśnikami. Pogadanka o lesie i zwierzętach w nim mieszkających.

1, Zabawa ożywiająca – „Berek w lesie".

Na wyznaczonym wcześniej terenie (ograniczonym przez linie i taśmy) dzieci bawią się w „berka". „Berek" stara się schwytać kogoś z uciekających, z tym że zarówno uciekający jak i berek mogą poruszać się tylko po wyznaczonym terenie. Następnym „berkiem" staje się schwytany uczestnik zabawy lub ten, który wyjdzie poza wyznaczony obszar.

2. Zabawa orientacyjno-porządkowa – „Powódź"

Dzieci poruszają się w różnych kierunkach, na hasło „powódź!" wchodzą na wzniesienia, kamienie, pień drzewa lub zatrzymują się na wcześniej wyznaczonych miejscach, a na hasło „powódź minęła!" ponownie biegają.

3. Zabawa uspokajająca – „Posłuchaj lasu".

Dzieci stoją na obwodzie koła w odstępach 2 kroków jeden od drugiego, tyłem do siebie. Wszyscy zachowują ciszę i przez 5 minut słuchają odgłosów lasu. Za każde poprawne podanie nazwy wysłuchanego odgłosu zawodnik otrzymuje punkt. Wygrywa dziecko, które rozpozna najwięcej odgłosów.

III. Zaproszenie do zabawy rodziców.

Dzielimy uczestników na zespoły.

1. Gra terenowa – „Po śladach do kryjówki".

Jeden zespół udaje się z nauczycielem i leśnikiem do kryjówki (na odległość ok. 300–500 m), znacząc drogę co 20 kroków skakanką i paskami bibuły (robią to wskazani uczniowie, rodzice pomagają). Druga grupa w międzyczasie rozwiązuje krzyżówki i rebusy przyrodnicze. Po upływie określonego czasu drugi zespół z opiekunem (rodzic, nauczyciel) wyrusza na trasę, zbiera paski bibuły, skakanki i odnajduje kryjówkę.

Zabawę powtarzamy z zamianą ról drużyn, dodając zadania do wykonania. Rozwijamy inwencję twórczą ćwiczących. Wskazówki do wykonania zadań mogą być zawieszone na drzewach, schowane pod okazami przyrodniczymi itp. Wskazani uczniowie-strażnicy lasu mierzą czas i pilnują czy zespół poprawnie wykonał zadanie: np. (znajdź piórka ptaka, szukamy karmnika, ślady sarny, zbuduj gniazdo, rozwiąż zadanie itp.) Wygrywa zespół, który wykona poprawnie zadania.

2. Zabawa bieżna – biegi leśne.

Na określonym terenie leśnik z nauczycielem wyznacza miejsca startu i mety. Na sygnał prowadzącego dzieci pokonują wyznaczony odcinek ok. 25 m w grupach 5–6-osobowych. Podczas biegu omijają drzewa, krzewy i inne przeszkody. Przed rozpoczęciem biegu prowadzący powinien przestrzec dzieci, aby unikały odchylania gałęzi, które potem mogą boleśnie uderzyć następnego zawodnika.

3. Zabawa uspokajająca – ocena odległości na oko.

W terenie, w różnych odległościach (5–30 m), ustawia się kilku rodziców w pozycjach: stojącej, siedzącej, klęczącej. Zadaniem pozostałych uczestników zabawy jest ocenianie, w jakiej odległości znajdują się rodzice, kto jest najbliżej, a kto najdalej. Po ocenie odległości na ,,oko" wybrani uczniowie sprawdzają i mierzą odległość krokami i porównują wyniki.

4. Zabawa skoczna - dodawanie skoków.

Uczniowie podzieleni na 4 zespoły o równej liczebności. Każde dziecko z drużyny wykonuje z miejsca skok w dal. Pierwszy zawodnik skacze zza linii startu, następny z miejsca, w którym wylądował poprzedni zawodnik itd. Wygrywa zespół, którego zawodnicy skoczą najdalej.

5. Przerwa, spacer po lesie. Zbieranie szyszek.

6. Zabawa rzutna – „Kto dalej?"

Zawodnicy ustawiają się w dwuszeregu przed linią zrobioną ze skakanek.

Rzuty szyszkami na odległość – kto przerzuci swoją szyszkę za linkę.

7. Zabawa rzutna – „Kto trafi?"

Zawodnicy stoją w czterech rzędach, przed każdym rzędem w odległości 2–2,5 m postawiono plastikowe butelki po wypitych napojach.

Dzieci rzucają szyszkami do postawionych butelek próbując je strącić, szeregi ćwiczą na zmianę. Wygrywa ten zespół, który uzyska więcej celnych rzutów. Po skończonej zabawie uczniowie zabierają butelki ze sobą i wyrzucają po powrocie do odpowiednich pojemników na plastik.

IV. Czas na odpoczynek.

1. Wspólne ognisko i pieczenie kiełbasek.

Ognisko przygotowują leśnicy i rodzice. Podczas odpoczynku rozmowa z leśnikami o ciekawostkach przyrodniczych, ochronie przyrody. Uczestnicy zdobywają informacje o zwierzętach i roślinach spotykanych w lesie.

Zadaniem domowym będzie wykonanie pracy plastycznej lub technicznej związanej z lasem. Prace zostaną przekazane na konkurs zorganizowany przez leśników.

2. Zabawa uspokajająca – „Dźwięki lasu"

Dzieci stoją w rozsypce. Wsłuchują się w odgłosy lasu i próbują ocenić, z którego kierunku one dochodzą i co jest ich źródłem.

V. Czynności organizacyjno-porządkowe.

1. Ćwiczenia oddechowe – wznoszenie, opuszczanie i wymachy ramionami połączone z pogłębionym oddychaniem.
2. Podsumowanie zajęć i ocena aktywności uczniów.
3. Powrót do szkoły.

Anna Fedyna – nauczyciel edukacji wczesnoszkolnej
Katarzyna Ostapska – nauczyciel wychowania fizycznego w Szkole Podstawowej nr 4 w Oławie

MAŁY SZTANGISTA

Propozycja nowej sprawności w programie Mały Mistrz

Cele:
- spotkanie ze sportowcem – Marietą Gotfryd,
- propagowanie wśród dzieci zainteresowania sportem,
- zapoznanie z zasadami rywalizacji sportowej opartej o fair-play (kibic, sędzia i zawodnik).

Cele imprezy:
- promowanie wśród uczniów zdrowego stylu życia, kształtowanie nawyków prozdrowotnych i higienicznych,
- integracja podczas gier i zabaw sportowych dzieci z dwóch klas pierwszych,
- zachęcanie do aktywnego i zdrowego spędzania czasu wolnego,
- kształtowanie zainteresowań określoną dyscypliną sportową poprzez spotkanie ze znanym sportowcem.

Działania podjęte przed imprezą:
- prezentacja dzieciom sylwetki Mariety Gotfryd. Rozmowa na temat jej osiągnięć sportowych,
- wykonanie przez dzieci prac plastycznych związanych ze znanymi im dyscyplinami sportowymi.

Przebieg imprezy:

Spotkanie uczniów klas pierwszych z Marietą Gotfryd odbyło się w dniu 19.01.2013 r. w Szkole Podstawowej nr 4 w Oławie.

Ideą spotkania była próba wprowadzenia nowej sprawności do programu Sprawny Dolnoślązaczek – „Mały Sztangista". Wybrałyśmy podnoszenie ciężarów, ponieważ jest to nasz lokalny sport. Po analizie ćwiczeń ciężarowców uznałyśmy, że wiele z nich można wykorzystać na zajęciach z młodszymi dziećmi. Wszystkie realizowane ćwiczenia były zgodne z nową podstawą programową dla klas pierwszych. Kształtowały one między innymi:
- ogólną sprawność fizyczną,
- równowagę i koordynację wzrokowo-ruchową,
- wyczucie rytmu ćwiczeń na dwa,
- naturalny rozwój siły,
- budowanie zaufania w grupie oraz kształtowanie postaw współdziałania w grupie.

Impreza rozpoczęła się od przedstawienia zaproszonej sportsmenki dzieciom, po czym odbyła się wspólna, ogólna rozgrzewka przygotowująca do rozgrywek sportowych.

Proponowane ćwiczenia rozgrzewki:

- skłony głową w przód i w tył oraz w lewo i w prawo,
- odmachy ramionami w przód i w tył w różnych płaszczyznach,
- skłony w lewo i w prawo, w tył i w przód,
- pokaz i nauka wykonania poprawnego przysiadu.

Po wspólnej rozgrzewce dzieci zostały podzielone na dwie drużyny, wyznaczyłyśmy kapitanów. Miłym zaskoczeniem było zauważenie przez dzieci nierównej liczby zawodników w drużynach i tego, że same przypilnowały powtarzania ćwiczeń.

Wyścigi rzędów sędziowała Marieta Gotfryd, a asystowała jej uczennica Wiktoria, która nie mogła ćwiczyć.

Konkurencje dla dwóch drużyn:

1. Skoki slalomem na piłce z uszami. Odcinek 6 m, 2 pachołki.
2. Bieg slalomem z małą piłeczką na paletce. Odcinek 8 m, 4 pachołki.
3. Przejście równoważne po ławeczce gimnastycznej, dojście do szarfy, przejście przez szarfę, powrót biegiem.
4. Bieg z ominięciem pachołka. Odcinek 10 m.

Kapitan każdej z drużyn samodzielnie liczył punkty podawane przez sędzinę i jej asystentkę. Rozgrywki zakończyły się remisem, dzieci podziękowały sobie za rywalizację i zakończyły zawody okrzykiem: „siła".

Po zakończeniu sztafet dzieci przystąpiły do ćwiczeń z szarfami wprowadzających do nauki techniki podnoszenia ciężarów.

1. Półprzysiady rwaniowe z szarfą.
   Ćwiczenie w rytmie na dwa. Szarfa trzymana nad głową, za uchem, uchwyt szeroki, ramiona (łokcie) proste. Na raz półprzysiad przez ugięcie kolan do kąta prostego, na dwa powrót.
2. Wypad nożycowy.
   Ćwiczenie w rytmie na dwa, wykonywane symetrycznie. Szarfa trzymana wąskim uchwytem (na szerokość barków) nad głową, za uchem, ramiona (łokcie) proste. Na raz wypad np. lewej nogi do przodu, krok nożycowy, na dwa powrót. Następnie wypad nogą prawą. Należy pamiętać o prostej sylwetce, trzeba pilnować, aby dzieci się nie pochylały.
3. Wyciskanie szarfy zza głowy.
   Szarfa trzymana szerokim uchwytem za głową na karku. Na raz wyprost ramion, na dwa powrót
4. Wyciskanie szarfy z klatki piersiowej.
   Szarfa trzymana wąskim uchwytem (na szerokość barków). Na raz wyprost ramion, nad i za głowę, na dwa powrót.

Ćwiczenia wykonywane były z szarfami, ale można również wykorzystać do nich laski gimnastyczne.

Na koniec rywalizacji dzieci pokazały, na jakim poziomie opanowały ćwiczenia wprowadzające do sprawności „Mały Sztangista".

Na zakończenie spotkania p. Marieta Gotfryd przeprowadziła pogadankę z dziećmi na temat zdrowego i higienicznego trybu życia, w szczególności zasad dotyczących zdrowego i racjonalnego odżywiania. Za dużą wiedzę i wspaniałą rywalizację każde dziecko otrzymało zamiast medalu owoc. W podziękowaniu dzieci wręczyły Marietcie Gotfryd wykonane przez siebie prace plastyczne.

Po sportowych emocjach dzieci chętnie przeprowadziły wywiad, zadając wiele ciekawych pytań, odważnie brały autografy oraz zrobiły zdjęcia pamiątkowe.

dr **Małgorzata Krzak**, dr **Anna Malska-Śmiałowska –** AWF Wrocław

LEKKOATLETYKA DLA SMYKA – ZABAWA TERENOWA „MAGICZNY OBRAZ"

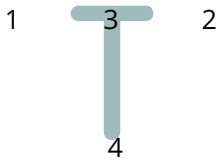
W zabawie można zastosować treści z edukacji wczesnoszkolnej, które uczniowie realizują w klasie i połączyć je z zajęciami ruchowymi ze szczególnym uwzględnieniem naturalnych form ruchu, takich jak chód, bieg, skok, rzut.

Miejsce: okolice szkoły, park – teren nie może być zbyt rozległy; w czasie zabawy nauczyciel musi widzieć wszystkie dzieci biorące udział w zabawie, boisko szkolne.
Przybory: kartki w różnych kolorach z numerami stacji, plan terenu zabawy w trzech egzemplarzach, linijki 3x, ołówki 3x, korki plastikowe od butelek, przybory wykorzystane w zabawie – płotki koordynacyjne, piłeczki.
Uczestnicy: podział na 2 zespoły
Przebieg:
przed zajęciami nauczyciel oznacza punkty (stacje) kolorowymi kartkami z numerami stacji. Dzielimy grupę na dwa zespoły i oznaczamy je szarfami. Jedna z grup wraz z nauczycielem(opiekunem) będzie poruszała się po trasie pomarańczowej od punktu (stacji) 1–4, druga również z nauczycielem (opiekunem) będzie poruszała się po trasie niebieskiej od punktu (stacji) 1–4. Nauczyciel ma na mapce naniesione punkty, w jaki sposób są ustawione stacje (na mapce pomarańczowej jest tzw. pusty punkt 4a). Trasę czerwoną grupy pokonują wspólnie, a nauczyciele nadzorują wykonanie zadań ruchowych na poszczególnych punktach.

Trasa pomarańczowa:
uwaga na te cyfry; muszą utworzyć litery KOT po przeciągnięciu przez dzieci linii od 1 do 4

Trasa czerwona:

Trasa niebieska:



Po podziale na grupy wprowadzamy dzieci w fabułę zabawy.

Zła czarownica rzuciła urok na małe zwierzątko. Jest ono uwięzione. Żeby go odczarować musicie wykonać wszystkie zadania na poszczególnych stacjach umieszczonych na trasach, a następnie odgadnąć, o jakie zwierzątko chodzi i „namalować" obraz przedstawiający jego portret. Portret powstanie z plastikowych korków od butelek; można również wykorzystać przybory i przyrządy używane do zabawy, np. płotki koordynacyjne, piłeczki.

Zadania do realizacji w poszczególnych punktach na trasie pomarańczowej i niebieskiej:

1. **Zadanie wspierające edukację matematyczną:** rozwiążcie działanie matematyczne w pamięci, a następnie wykonajcie zadanie ruchowe. Wynik zadania będzie oznaczał liczbę powtórzeń.

30:2 =	.....	skip A
4 + 4 =	.....	skip B
5 × 2 =	.....	skip C

2. **Zadanie wspierające edukację przyrodniczą:**
Kto to jest? – rozwiąż zagadkę

Krótki ogon, długie uszy –
nie ma go w przedszkolu.
Żyje sobie w leśnej głuszy,
lub kica po polu.

Poruszamy się po boisku w różnych kierunkach jak główny bohater zagadki (uwaga na bezpieczeństwo).

3. **Zadanie wspierające edukację polonistyczną i społeczną:**
Ze słowa LEKKOATLETYKA stwórzcie jak najwięcej nowych wyrazów, a następnie wybierzcie jeden i z własnych ciał ułóżcie napis np. ATLETA.

4. **Zadanie wspierające edukację artystyczną:**
Dobierzcie się w pary, jedna osoba jest gliną, a druga rzeźbiarzem. Rzeźbiarz z gliny ma za zadanie ulepić wybranego sportowca uprawiającego jakąś konkurencję lekkoatletyczną. Prezentujemy i odgadujemy, a następnie następuje zamiana ról w parach.

Kiedy obie drużyny pokonają swoje trasy z opiekunami, przechodzą na stację 1 trasy czerwonej, na której możemy przeprowadzić sprawdzian umiejętności lekkoatletycznych (biegu, skoku z miejsca obunóż, rzutu piłeczką na odległość, skoku przez minipłotki).

Dzieci powinny mieć wrażenie, że mają nadal wykonywać zadania ruchowe, żeby odczarować zwierzątko, a nauczyciel w umiejętny sposób dokonuje oceny nauczonych wcześniej umiejętności lekkoatletycznych.

Zadania do realizacji w poszczególnych punktach na trasie czerwonej (należy zwrócić uwagę, że na tej trasie uczniowie poruszają się w przeciwnym kierunku niż wskazówki zegara, czyli tak, jak na boisku lekkoatletycznym, czy stadionie).

1. **Bieg**

Dobierzcie się w czwórki – dwie osoby z zespołu pomarańczowego i dwie z zespołu niebieskiego. Ustawcie się na linii. Na sygnał prowadzącego jak najszybciej (ścigając się) pobiegnijcie na wprost do najbliższej linii białej (tam znajduje się punkt numer 2). Następnie wolnym biegiem (truchtem), wspólnie pobiegnijcie w kierunku punktu numer 3, później do punktu numer 4 i zatrzymajcie się w punkcie numer 1 (miejsce startu).

2. **Skok obunóż z miejsca**

Ustawcie się na białej linii w szeregu (jedna osoba obok drugiej). Wykonując skoki obunóż z miejsca pokonajcie szerokość boiska (do białej linii) jak najmniejszą liczbą skoków. Każdy sam głośno liczy wykonane skoki.

3. **Rzut piłeczką palantową lub tenisową na odległość**

Ustawcie się w rzędzie (jedna osoba za drugą). Każdy z Was kolejno rzuci piłeczkę tenisową jak najdalej. Pamiętamy, że rzut wykonujemy jednorącz z rozbiegu. Nie przekraczamy białej linii. Po wykonanym rzucie przechodzimy na koniec rzędu. Nauczyciel-sędzia poinformuje Was o uzyskanej odległości. Każdy wykona trzy rzuty. Liczy się najlepszy wynik, czyli najdalszy rzut.

4. **Skoki przez płotki koordynacyjne**

Widzicie przed sobą ustawione płotki. Każdy z Was ma za zadanie przebiec wyznaczony odcinek, przeskakując przez płotki. Pamiętamy, że przed płotkiem należy odbić się z jednej nogi. Po pokonaniu wszystkich płotków zatrzymujemy się i czekamy na pozostałych uczestników zabawy.

Po wykonaniu wszystkich zadań każdy zespół otrzymuje linijkę i łączy, rysując (na planie zabawy, który posiada) kolejno punkty (jedynkę z dwójką, dwójkę z trójką, trójkę z czwórką). Zespół z trasy pomarańczowej ma na mapce naniesione już połączenie punktu trzeciego z tzw. pustym punktem 4a. Punkty z trasy czerwonej może połączyć wybrany przez nauczyciela uczeń również kolejno łącząc jedynkę z dwójką, dwójkę z trójką, trójkę z czwórką, a dodatkowo czwórkę z jedynką. W ten sposób powstają odpowiednio literki K O T. W tym momencie uczestnicy zabawy dowiadują się, jakie zwierzątko powinny „namalować”. Wykorzystując plastikowe korki od butelek lub przybory i przyrządy użyte na zajęciach tworzą wspólnie obraz przedstawiający kota. Uwalniają go w ten sposób od złych mocy.

CZĘŚĆ VIII

Propozycje alternatywnych sprawności programu Sprawny Dolnoślązaczek

BADMINTONISTA

Opracowanie: dr **Henryk Nawara – AWF Wrocław**

Klasa I

Ćwiczenia z lotką wykonywane pojedynczo:

1) przekładanie lotki z ręki do ręki,
2) rzuty lotki w górę prawą ręką, chwyt oburącz – to samo lewą,
3) rzuty lotki w górę i chwyt jedną ręką,
4) przekładanie lotki dookoła tułowia,
5) przekładanie lotki pod ugiętą nogą,
6) przekładanie lotki za plecami w skos,
7) naprzemienne podbijanie lotki prawą i lewą dłonią,
8) układanie piramidy na leżącej rakietce z 5 lotek rozsypanych na parkiecie.

Ćwiczenia z lotką wykonywane ze współćwiczącym:

1) rzuty lotki do partnera dołem, chwyt oburącz i jedną ręką,
2) rzuty lotki do partnera górą (znad głowy) chwyt oburącz i jednorącz,
3) rzut lotki w kierunku partnera, współćwiczący nie odrywa stóp od podłoża i stara się uniknąć trafienia,
4) rzut lotki w kierunku partnera, współćwiczący stara się uniknąć trafienia poruszając się w dowolnym kierunku,
5) rzut lotki dołem do partnera, chwyt przez współćwiczącego w tzw. „fartuszek" (koszulkę),
6) rzut lotki dołem w kierunku szeroko rozstawionych stóp współćwiczącego,
7) rzut lotki dołem do partnera po wykonaniu pełnego obrotu (w prawą i w lewą stronę),
8) rzut lotki do partnera po wykonaniu przysiadu.

Klasa II

Ćwiczenia z lotką wykonywane pojedynczo:

1) podbijanie lotki otwartą dłonią prawej i lewej ręki,
2) przerzucanie lotki z ręki do ręki szerokim łukiem nad głową,
3) podrzut lotki w górę, chwyt w „fartuszek",
4) podrzut lotki w górę z pojedynczym, a następnie podwójnym klaśnięciem w dłonie i chwyt oburącz,
5) układanie piramidy z 7 lotek rozsypanych na parkiecie,
6) podrzut lotki ułożonej na stopie, chwyt w obie dłonie,
7) rzuty lotką dołem do celu (np. na leżący na podłożu materac gimnastyczny),
8) rzuty lotką górą do celu (leżące na podłożu hula-hoop, szarfa itp.),

Ćwiczenia z lotką ze współćwiczącym:

1) rzut lotki do partnera dołem prawą i lewą ręką, chwyt oburącz.
2) rzut lotki do partnera górą (znad głowy) prawą i lewą ręką, chwyt oburącz,
3) rzuty lotką górą do celu – stojącej rakietki współćwiczącego,
4) rzut lotki do partnera pod uniesioną ugiętą nogą,
5) na przemian jednoczesny rzut lotek do siebie,
6) rzut lotki dołem w kierunku szeroko rozstawionych stóp współćwiczącego,
7) rzut lotki dołem do partnera po wykonaniu pełnego obrotu,
8) rzut lotki do partnera po wykonaniu przysiadu.

Klasa III

Ćwiczenia z lotką wykonywane pojedynczo:

1) rzut lotki w górę z jednoczesnym nadaniem jej palcami rąk obrotów wzdłuż osi długiej,
2) rzut lotki w górę z pojedynczym, a następnie podwójnym i potrójnym klaśnięciem,
3) podrzut lotki ułożonej na stopie i chwyt oburącz, a także w jedną rękę,
4) podrzut lotki i chwyt z jednoczesnym przysiadem,
5) podrzut lotki w górę po podskoku, chwyt oburącz,
6) rzuty lotką górą do celu (np. leżącej na podłożu szarfy),
7) układanie 5 lotek na przedramieniu,
8) podrzut lotki, chwyt oburącz i pełny obrót,
9) układanie piramidy na naciągu leżącej rakietki z 10 lotek rozsypanych na parkiecie.

Ćwiczenia z lotką ze współćwiczącym:

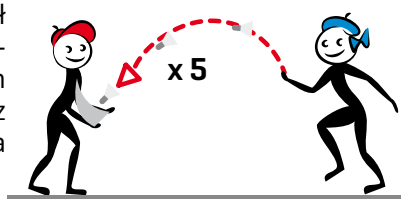
1) rzuty lotki do partnera dołem i górą – jak w kl. II,
2) naprzemienne jednoczesne rzuty lotki do partnera, chwyt oburącz,
3) rzuty lotką górą do celu – stojącej rakietki współćwiczącego,
4) rzuty lotką górą do celu – obwód utworzony z rąk współćwiczącego,
5) rzuty lotką górą do partnera ze wskazaniem celu: tułów, prawa noga, lewa ręka itp.,
6) rzuty lotką górą do celu w kierunku partnera, który przemieszcza się w prawą lub lewą stronę,
7) rzuty lotką do celu w kierunku partnera, który wykonuje przysiady.

Zadania do wykonania na odznakę badmintonista

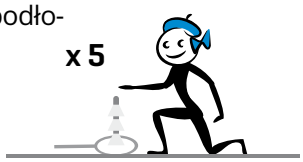
Klasa I

1. Ustawienie rakietki pionowo na dłoni i utrzymanie jej w równowadze przez 1–2 s.

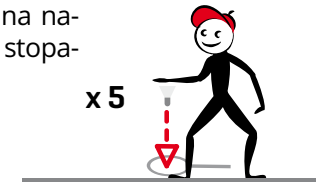
2. Chwyt w „fartuszek" (w dół koszulki) 5 lotek rzuconych dołem przez nauczyciela lub partnera.



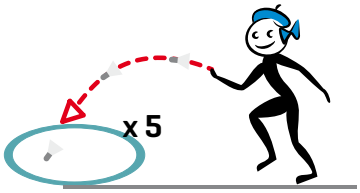
3. Ułożenie piramidy z 5 lotek na naciągu leżącej na podłożu rakietki.



4. Celne trafienie (upuszczanych kolejno) 5 lotek na naciąg leżącej pomiędzy stopami rakietki.

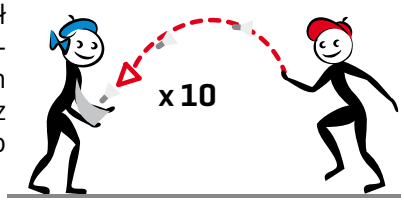


5. Trafianie do celu – rzuty od dołu 5 lotek w kierunku koła hula-hoop (odl. 1,5 m).



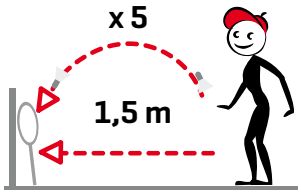
Klasa II

1. Chwyt w „fartuszek" (w dół koszulki) 10 lotek rzuconych dołem przez nauczyciela lub partnera.

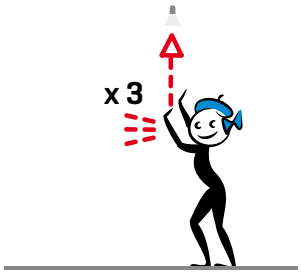


2. Ułożenie piramidy z 7 lotek na naciągu leżącej na podłożu rakietki.

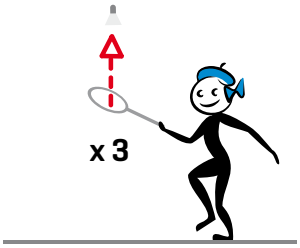
3. Celne 5-krotne trafienie (rzuty lotek od dołu) w obręcz rakietki ustawionej pionowo (odl. 1,5 m).



4. Podrzut lotki i wykonanie (przed jej złapaniem) 2–3 klaśnięć w dłonie.

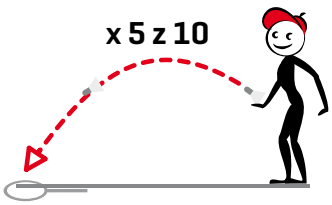


5. 3-krotne kolejne podbicie lotki rakietką.



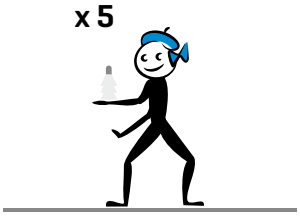
Klasa III

1. Trafianie do celu – na naciąg leżącej rakietki – rzutem od dołu, co najmniej 5 z 10 lotek.

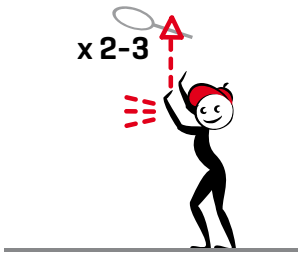


2. Ułożenie piramidy z 10 lotek na naciągu leżącej na podłożu rakietki.

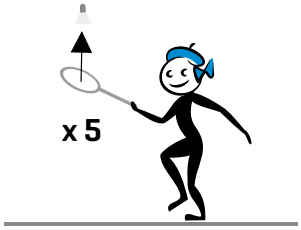
3. Układanie 5 lotek na przedramieniu lewej (lub prawej) ręki.



4. Podrzut rakietki w górę i wykonanie (przed jej złapaniem) 2–3 klaśnięć w dłonie.



5. 5-krotne kolejne podbicie lotki rakietką.



ŁYŻWOROLKI

Dorota Skowron – Szkoła Podstawowa nr 15 w Jeleniej Górze

Przygodę z łyżworolkami zaczynamy od ćwiczeń równoważnych oraz imitacyjnych:

- przejścia po namalowanych liniach, ławeczce gimnastycznej, równoważni (łacie ławeczki);
- ćwiczenia imitacyjne ukierunkowane, imitujące kroki rolkarza;
- przejścia zygzakiem bez dostawiania nogi do nogi, ramiona na plecach, dłonie z tyłu tułowia w okolicy lędźwi;
- przejście zygzakiem z dostawianiem nogi do nogi, ramiona jak wyżej;
- przejście zygzakiem z dostawianiem nogi do nogi z pracą ramion.

Ćwiczenia z łyżworolkami

Uwaga: Przed założeniem łyżworolek należy pamiętać o:

- przygotowaniu miejsca ćwiczeń – usunięciu kamieni, gałązek, opadłych liści, szkieł,
- ćwiczymy tylko w miejscach bezpiecznych, przestrzegając przepisów,
- ubiór rolkarza bez względu na umiejętności powinien składać się z: rolek (łyżworolek), kasku!, ochraniaczy na kolana, nadgarstki i łokcie,
- warto skorzystać z pomocy innych: rodziców, rodzeństwa, kolegów, bo przygotowanie początkujących jest nie lada wyzwaniem.

Postawa rolkarza:

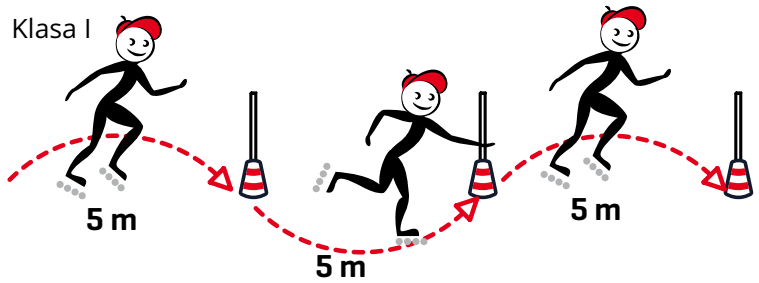
- rolki (łyżworolki) trzymamy lekko rozchylone na zewnątrz, pięty złączone, ciężar ciała równomiernie rozłożony na obu nogach. Nogi lekko ugięte w kolanach, tułów nieco pochylony do przodu, głowa z tułowiem tworzą linię prostą. Wzrok skierowany przed siebie. Ramiona lekko ugięte, uniesione w przód - w bok.

Ćwiczenia:

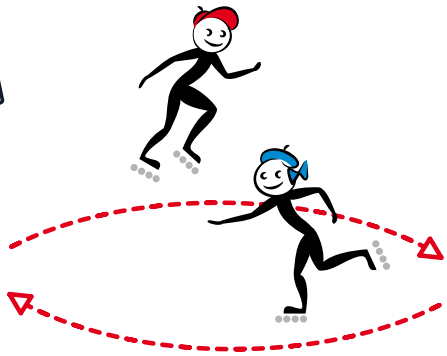
1) w postawie – naprzemianstronne unoszenie nóg (dreptanie w miejscu),
2) w postawie – przemieszczanie się do przodu małymi krokami
   a) bez odrywania nóg od podłoża tzw. frotterowanie,
   b) z lekkim przenoszeniem ciężaru ciała i próbą oderwania raz jednej, raz drugiej nogi,
3) jazda w przód: odepchnięcie prawą nogą – nogę wykonującą odepchnięcie dostawiamy i jedziemy na obu, ćwiczenie powtarzamy, jazda w przód, wielokrotne odpychanie się nogą prawą i to samo powtarzamy nogą lewą, jadąc w przód odpychamy się raz prawą, raz lewą nogą jadąc w przód, pokonujemy namalowane linie podnosząc raz prawą, raz lewą nogę, jadąc w przód wykonujemy lekkie przysiady,
4) przekładanka – ćwiczenie dla dzieci, które dobrze opanowały jazdę w przód. Podczas przekładanki ciało jest lekko pochylone do środka koła. Górną część tułowia skręcamy lekko do wewnątrz koła. Czas jazdy na jednej rolce podczas przekładanki powinien być jednakowy, zapewnia to płynność jazdy: jazda w przód po kole, wielokrotne odepchnięcie się nogą dalszą od środka koła, jazda w przód, przekładanie nogi zewnętrznej do przodu i jazdy w przód, jazda w przód po „ósemce", ramiona pomagają przy skręcie w prawo – lewa ręka, przy skręcie w lewo prawa ręka,
5) zatrzymanie – jazda w przód na obu nogach – wysuwamy do przodu jedną nogę z hamulcem znajdującym się z tyłu łyżworolki, unosząc jej przednią część (noga z przodu prawie wyprostowana, druga noga ugięta w kolanie).

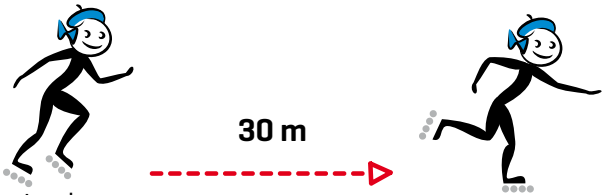
Umiejętności dla uczniów klas I–III na zaliczenie sprawności Łyżworolkarz (rolkarz)

■ Klasa I



2. Jazda po slalomie

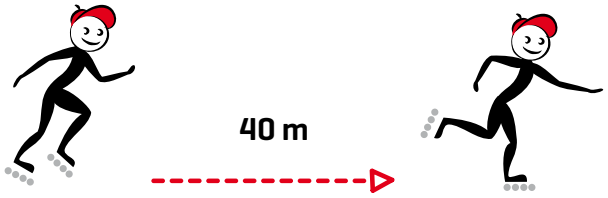




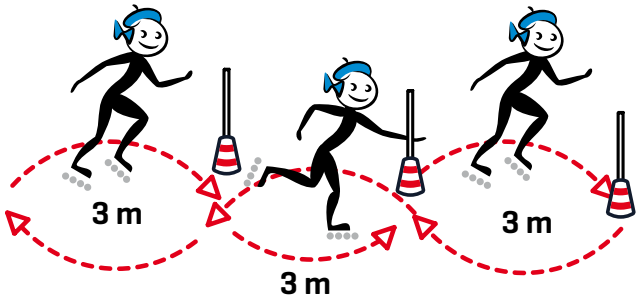
1. Jazda na wprost

3. Jazda po obwodzie – kierunek jazdy wybiera dziecko

■ Klasa II

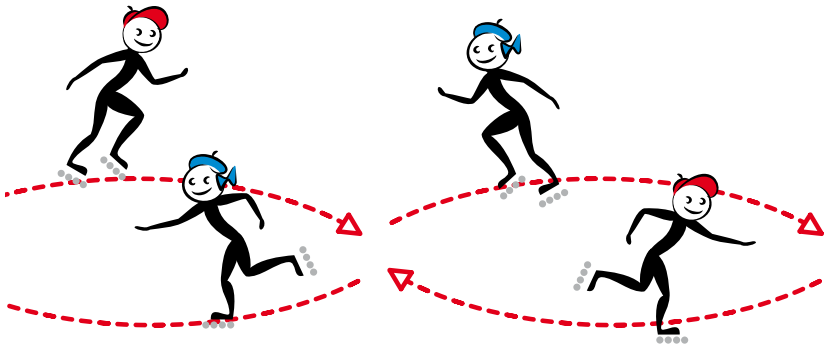


1. Jazda na wprost

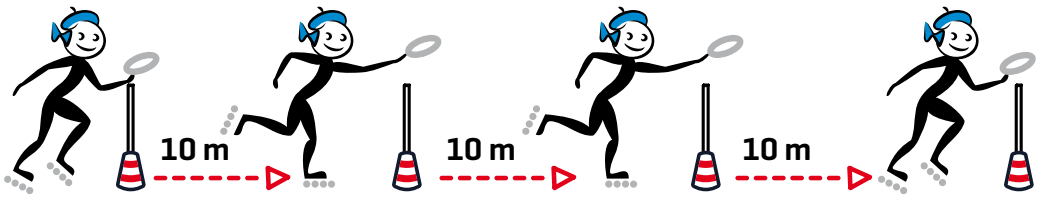


2. Jazda slalomem – tam i z powrotem

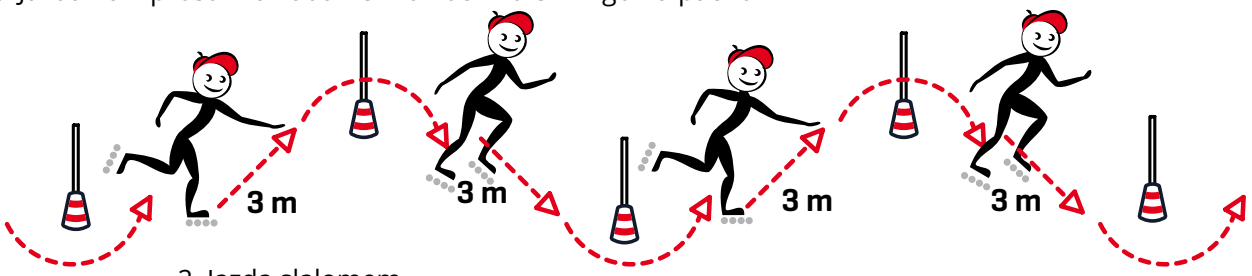
3. Jazda po „ósemce” – średnica jednego koła 4–6 m



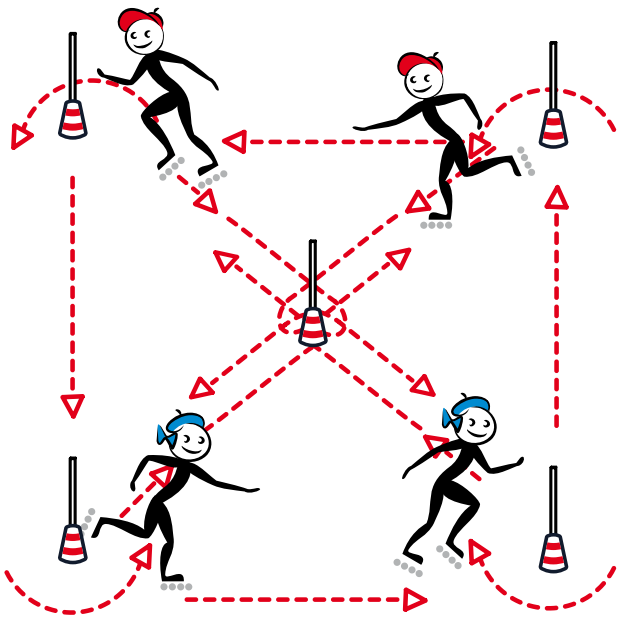
■ Klasa III



1. Jazda na wprost z zakładaniem dwóch kółek ringo na pachołki



2. Jazda slalomem



3. Jazda po kopercie

Uwaga:

- możliwości i umiejętności ćwiczących są indywidualnie bardzo zróżnicowane,
- zadania ruchowe należy dostosowywać do poziomu sprawności i umiejętności uczniów. Stawiane przed uczniami zadania powinny zawsze motywować do dalszego podejmowania aktywności fizycznej, a nie zniechęcać,
- opanowane w klasach I–III umiejętności mogą być kontynuowane w klasach starszych jako „sport całego życia” – zgodnie z zapisem podstawy programowej.

HULAJNOGA

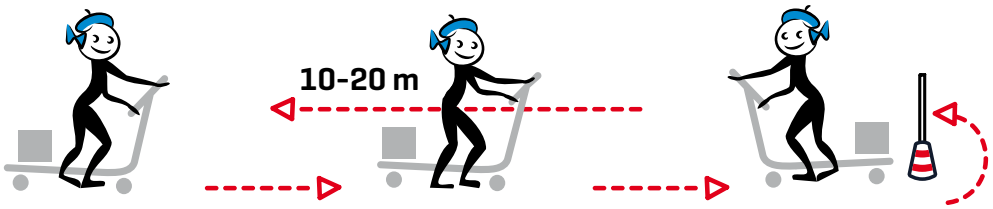
Zajęcia powinny być organizowane w miejscu bezpiecznym – boisko szkolne z podłożem asfaltowym, szutrowym – odpowiednio utwardzonym, tartanowym. Ze względów bezpieczeństwa każde dziecko powinno ćwiczyć w kasku. Aby przeprowadzić sprawnie zajęcia, nie każde dziecko musi mieć hulajnogę. Dzieci mogą ćwiczyć parami, trójkami, czwórkami itd.

Pierwszy krok

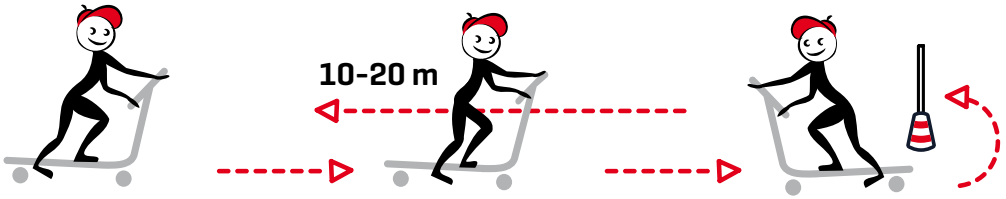
1. Chwyt kierownicy – nachwytem – prowadzenie hulajnogi i przewożenie różnych przedmiotów (staramy się, aby przedmioty nie spadły z hulajnogi).
2. Ustawiamy jedną nogę na hulajnodze, drugą odpychamy się lekko od podłoża.
3. To samo próbujemy wykonać drugą nogą.
4. Stawiamy na hulajnodze dowolną nogę, drugą wykonujemy odepchnięcie i próbujemy przejechać pewien odcinek, utrzymując obie nogi na hulajnodze.
5. Jazda po slalomie.
6. Jazda ze zmianą kierunku poruszania się.
7. Zatrzymywanie się – hamulec w hulajnodze jest zamontowany na różne sposoby. W hulajnodze z kółkami 10 mm jest to metalowa zapadka na tylnym kole, którą dociskamy stopą do koła, aż do zatrzymania.

Umiejętności dla uczniów klas I – III na zaliczenie sprawności jazdy na hulajnodze

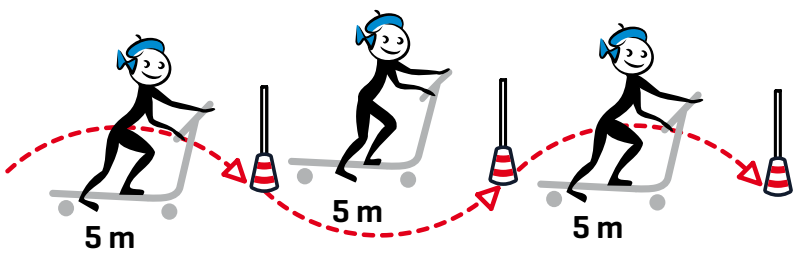
- Klasa I



1. Przeprowadzenie hulajnogi z przyborem na wyznaczonym odcinku

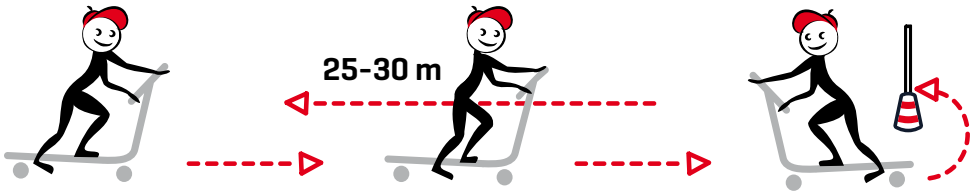


2. Jazda na hulajnodze tam i z powrotem

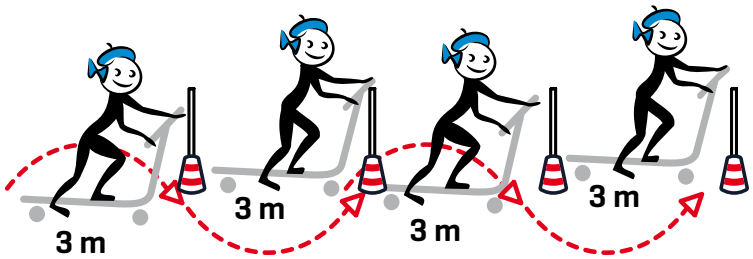


3. Jazda na hulajnodze slalomem

■ Klasa II



1. Jazda na hulajnodze tam i z powrotem

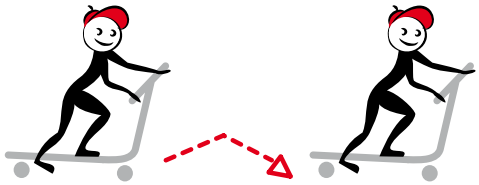


2. Przejazd na hulajnodze slalomem (większa częstotliwość pachołków)

3. Jazda po obwodzie boiska lub po kole

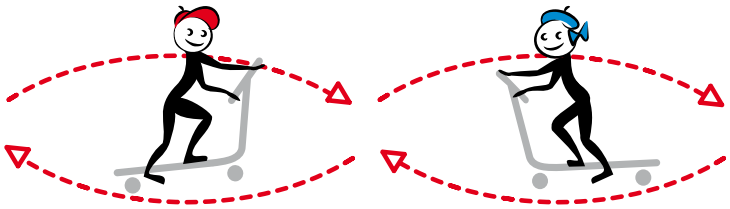
■ Klasa III

1. Jazda na wprost – przewożenie przedmiotów



2. Jazda na wyznaczonej trasie ze zmianą kierunku poruszania

3. Jazda po „ósemce" lub pokonywanie toru przeszkód, który może uwzględniać jazdę slalomem, podjazd do góry i zjazd w dół, przejazd po wąskim pasie wytyczonym skakankami, otoczenie pachołka. Pomysłów może być wiele, ale muszą uwzględniać możliwości ruchowe dzieci i ich bezpieczeństwo



Można zorganizować również zawody szkolne.

Do tego potrzebne są:
- scenariusz imprezy zatwierdzony przez dyrekcję szkoły,
- chętni uczniowie,
- grupa dorosłych, która pomoże w realizacji imprezy,
- zgoda pisemna rodziców na udział dzieci w zawodach,
- zabezpieczenie medyczne.

Jeżeli zawody będziemy chcieli zorganizować na ścieżce rowerowej lub ulicy przy szkole, należy uzyskać zgodę policji, drogę wyłączyć z ruchu innych pojazdów i zabezpieczyć, aby w czasie zawodów uczestnicy byli bezpieczni.

Zawody najlepiej organizować po zakończeniu ćwiczeń sprawnościowych w klasach.

Przed zawodami należy wszystkim przypomnieć o przejrzeniu sprzętu i zaznaczeniu, jaka jest dopuszczalna średnica kółek w hulajnodze, ma to duże znaczenie, jeśli chodzi o równe szanse dla uczestników zawodów.

TENISISTA

Opracowanie: **Krzysztof Walter** –
absolwent AWF w Warszawie, licencjonowany instruktor PZT

Niniejsze opracowanie ma stać się pomocą merytoryczną i metodyczną dla osób pracujących z dziećmi z klas I–III szkół podstawowych, które chcą nauczyć się podstawowych umiejętności tenisowych. Oprócz najważniejszego celu, czyli doprowadzenia do umiejętności przebijania piłki przez siatkę, wiedza zawarta w tym opracowaniu pozwoli urozmaicić zajęcia ćwiczeniami oswajającymi z piłką i rakietą oraz zabawami z elementami kształtowania tych części koordynacji ruchowej, które są odpowiedzialne za umiejętność poprowadzenia gry.

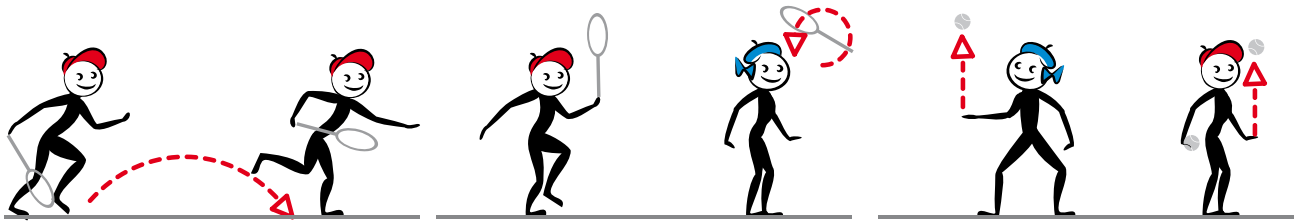
Na trzyletni program nauki tenisa składają się cztery bloki:

- ćwiczenia oswajające z piłką i rakietą,
- ćwiczenia i zabawy kształtujące czucie rozumiane jako umiejętność oceny siły rzutu lub uderzenia piłki,
- różne formy rzucanek jako kształtowanie umiejętności podania i odbioru piłki,
- program metodyczny z zadaniami, których zaliczenie pozwala nadać uczniowi sprawność tenisisty.

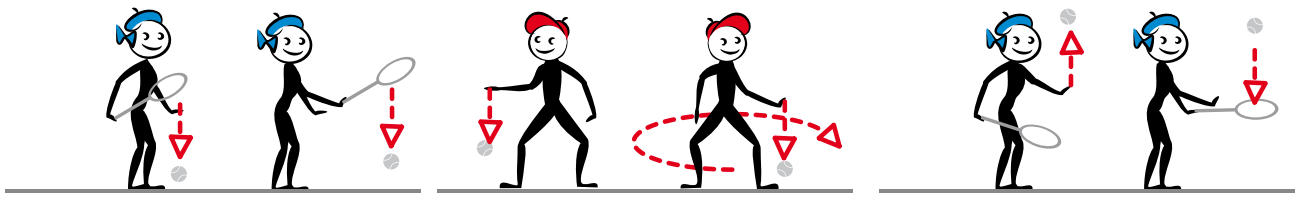
Ćwiczenia dzieci wykonują piłkami tenisowymi najlepiej o obniżonej kompresji, optymalna wielkość rakiet to 62–64 cm długości.

Blok 1 – Ćwiczenia oswajające z piłką i rakietą

Ćwiczenia oswajające z piłką i rakietą stanowią ważną część tenisowych zajęć z dziećmi, maksymalny czas trwania ćwiczeń z tego bloku wynosi 15 minut.



1. Ćwiczenia z rakietą
   - bieg z rakietą w dłoni – np. podczas wyścigów lub pokonywania toru przeszkód,
   - podrzuty rakiety z dłoni do dłoni, podrzuty z obrotami, rakieta ma wykonać obrót o 360 stopni tak, by uczeń mógł ją złapać za rękojeść,
   - utrzymanie rakiety w pozycji pionowej na dłoni lub palcach.
2. Ćwiczenia z kozłowaniem piłki
   - kozłowanie jedną ręką z chwytem po pierwszym koźle,
   - kozłowanie jedną ręką z chwytem po dwóch i więcej kozłach,
   - kozłowanie jedną ręką z utrzymaniem niewygodnej pozycji równoważnej, np. w staniu na jednej nodze,
   - kozłowanie jedną ręką z przemieszczaniem się różnymi sposobami – przodem, bokiem, tyłem,
   - kozłowanie jedną ręką ze zmianą pozycji na siedzącą lub leżącą,
   - kozłowanie piłką o podłogę pod wzniesioną nogą.
3. Ćwiczenia z kozłowaniem dwóch piłek
   - kozłowanie raz prawą, raz lewą ręką,
   - kozłowanie po dwa razy prawą i lewą ręką,
   - kozłowanie jednoczesne dwiema piłkami,
   - kozłowanie techniką pistoletu (prawa ręka kozłuje, lewa podaje piłki do prawej dłoni).
4. Ćwiczenia z podrzucaniem piłki
   - podrzut piłki i chwyt w obie dłonie (po koźle),
   - podrzut i chwyt jedną dłonią (po koźle),
   - podrzut piłki i chwyt w obie dłonie z powietrza,
   - podrzut i chwyt jedną dłonią z powietrza,
   - podrzut jedną i chwyt drugą dłonią,
   - rzut za siebie, odwrócenie się i chwyt piłki po koźle,



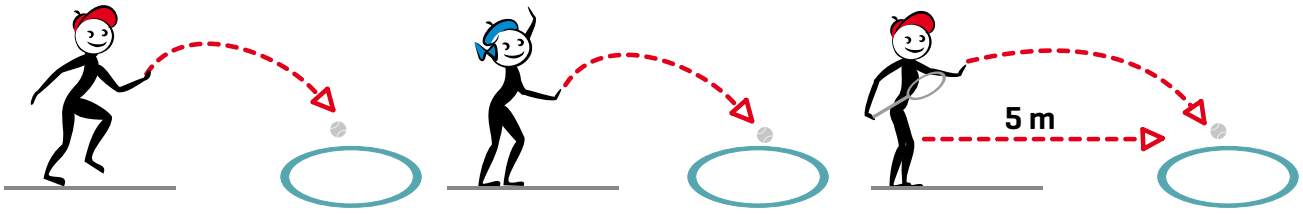
- podrzut z klaskaniem, dziecko musi klasnąć w dłonie, np. 2–5 razy, zanim chwyci piłkę.

5. Ćwiczenia z podrzucaniem dwóch piłek
   - podrzucenie dwóch piłek i chwyt po koźle,
   - podrzucenie dwóch piłek i chwyt z powietrza,
   - podrzucenie i chwyt piłek po wykonaniu obrotu ciała o 360 stopni,
   - podrzucanie techniką pistoletu, uczeń prawą dłonią podrzuca piłkę, lewa służy do chwytu piłki i podaniu jej do prawej dłoni.
6. Ćwiczenia z rakietą i kozłowaniem piłki
   - kozłowanie raz ręką, raz rakietą,
   - kozłowanie ze zmianą ręki, piłka może uderzyć o podłogę w momencie zmiany rąk trzymających rakietę, uczeń kozłuje raz prawą, raz lewą ręką,
   - kozłowanie z obrotem, uczeń próbuje kozłować w trakcie wykonywania obrotu ciała o 360 stopni,
   - kozłowanie pod wzniesioną nogą,
   - kozłowanie między nogami (z tyłu do przodu i z przodu do tyłu),
   - kozłowanie kantem rakiety.
7. Ćwiczenia z rakietą i podbijaniem piłki
   - podrzut piłki ręką i chwyt po koźle na rakietę,
   - podrzut piłki i chwyt z powietrza na rakietę,
   - podrzut piłki i przejście do podbijania na rakiecie, piłka przed podbiciem rakietą ma skozłować,
   - podrzut piłki rakietą i chwyt na rakietę po koźle,
   - podbijanie kantem rakiety.

Blok 2 – Zabawy i ćwiczenia kształtujące czucie piłki

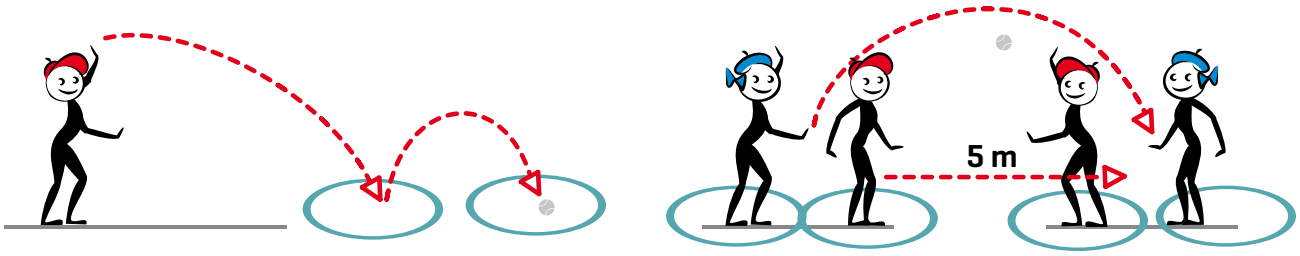
Do umiejętności odbijania przez siatkę potrzebne jest opanowanie przez dziecko umiejętności oceny siły rzutu i wysokości, na jaką musi wyrzucić piłkę. Zabawy kształtujące czucie mogą być przeprowadzone w formie rywalizacji indywidualnej i grupowej.

3. Wyspy – dzieci muszą trafić w obręcze, które składają się na trasę. Obręcze są oddalone od siebie o ok. 5 metrów, po trafieniu w kolejną wyspę dziecko ustawia się obok obręczy i rzuca w następną.
4. Przekładaniec – dziecko ma przed sobą dwie obręcze – jedną przed drugą – i musi tak wykonać rzut, by piłka skozłowała zarówno w pierwszej



i w drugiej obręczy. Po trafieniu w obie obręcze dziecko przekłada pierwszą przed drugą i powtarza rzut z tego samego miejsca.

1. Klasy – dziecko musi trafić piłką do kolejnych obręczy stanowiących odpowiednik klas w szkole. Obręcze są ułożone w coraz większej odległości od linii, z której uczeń ma wykonać rzut.
2. Gra planszowa – z obręczy ułożona jest trasa, na której toczy się „wyścig" pionów (np. ze znaczników). Zamiast kostki określającej liczbę pól do przesunięcia, dzieci trafiają w pola ze znaczników o określonym kolorze. Im dalej jest dane pole znaczników, tym większa jest liczba pól do przesunięcia piona.
5. Gąsienica – dzieci są ustawione w dwóch rzędach. Pierwsze osoby z rzędu trafiają w obręcz, czyli „głowę gąsienicy" i jeżeli trafią, dokładają kolejną obręcz, która staje się celem rzutu. Gąsienica innymi słowy została nakarmiona.
6. Podania w obręczach – pary stoją w obręczach oddalonych od siebie o ok. 5 m. Dzieci mają za zadanie podawać do siebie piłkę bez wychodzenia



z obręczy i przy założeniu, że piłka nie może się toczyć. Wskazana jest rywalizacja między parami wymuszająca większą koncentrację uwagi.

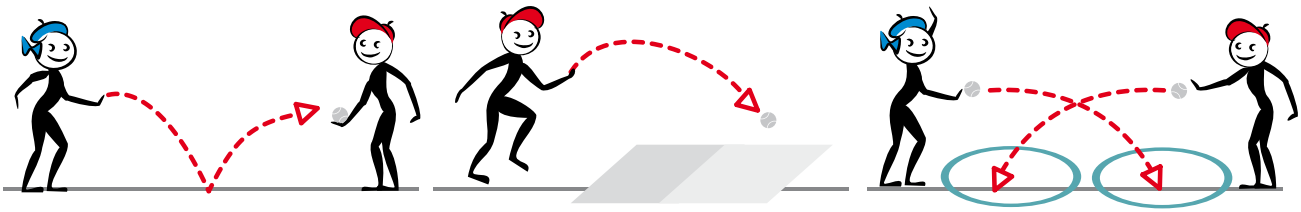
7. Katapulta – klasa jest ustawiona w dwóch lub więcej rzędach. Przed każdym rzędem ułożone są obręcze (ok. 7) jedna za drugą. Zadaniem osoby rzucającej jest trafienie w pierwszą obręcz w taki sposób, by piłka po koźle wpadła do jak najdalej położonej obręczy. Trafienia są oczywiście punktowane.

Blok 3 – Rzucanki

Rzucanki są to najlepsze ćwiczenia do nauki myślenia taktycznego dla najmłodszych, a także do nauki umiejętności ustawienia się do chwytu piłki. Wielkość pola gry, sposób wykonania rzutu, rodzaj piłek i wyznaczanie różnych stref do trafiania, uzależniamy od wieku ćwiczących oraz celu, jaki chcemy osiągnąć w danym ćwiczeniu.

Przykłady rzucanek:

- rzucanka jedną piłką na wprost, partner osoby rzucającej łapie piłkę po koźle,
- rzucanka na zmianę prawą i lewą ręką oraz oburącz, a także sposobem dolnym, bocznym i górnym,
- rzucanka różnymi rodzajami piłek, w określone pole lub też z polem zakazanym dla trafień,
- rzucanka dwiema piłkami na wprost lub po przekątnej (uczeń rzuca dwie piłki jednocześnie). Odmianą będą rzuty wykonywane jednocześnie przez obie osoby z pary, które mają po jednej piłce,
- rzuty jednorącz do partnera nad siatką trzema sposobami,
- rzucanka jedną piłką obiema rękami – rzucamy tą ręką, po której stronie została złapana piłka. Rzucamy zawsze z miejsca, gdzie złapaliśmy piłkę,
- rzucanka jedną piłką w określone pole, np. w obręcz ułożoną po stronie partnera.



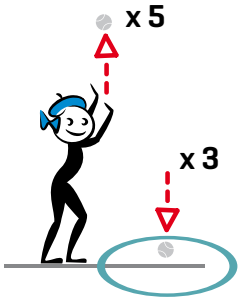
Blok 4 – Program metodyczny. Zaliczenia na sprawność Mały Mistrz Tenisa

Tok metodyczny pozwala szybko i skutecznie doprowadzić ucznia do umiejętności odbijania piłki przez siatkę z partnerem. Osiem poziomów umiejętności dostosowanych jest do wieku ćwiczących. Zaliczenie może odbywać się na koniec roku szkolnego lub po opanowaniu ćwiczeń do danego poziomu.

- Klasa I – ćwiczenia przygotowujące dziecko do zaliczenia danego poziomu oraz zadanie zaliczające dany poziom.

Poziom 1. Piłka podrzucana przez dziecko jednoosobowo – ćwiczenia:

- podrzucanie piłki w górę nad głowę, ze wskazaniem palcem piłki nad sobą,
- podrzucanie do obręczy trzymanej wysoko przez nauczyciela,
- podrzucanie z obręczy. Dziecko próbuje tak podrzucić piłkę, by chwyt odbywał się bez wychodzenia z obręczy,
- podrzucanie do obręczy na ziemi. Uczeń podrzuca piłkę tak, by ta spadając, trafiała w leżącą przy stopach obręcz.



ZALICZENIE: „Umiem podrzucić piłkę do celu".

Uczeń podrzuca pięciokrotnie piłkę przed sobą, ponad wysokość swojego ciała, z założeniem, że piłka ta minimum trzykrotnie trafi w obręcz leżącą w odległości 30 cm od jego stóp.

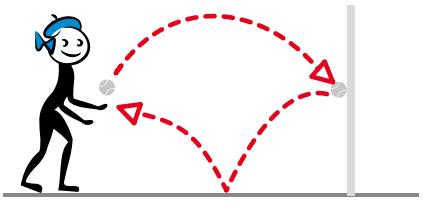
Poziom 2. Piłka toczona ręką – ćwiczenia:

- toczenie do celu. Uczeń ma za zadanie potoczyć piłkę, np. do bramki złożonej z dwóch pachołków,
- toczenie na czucie. Piłka potoczona przez ucznia ma zatrzymać się w wyznaczonej strefie lub jak najbliżej punktu trafień (np. piłki w innym kolorze leżącej na podłodze),

- toczenie w parach przez bramkę. Dwa pachołki ustawione są na środku pomiędzy grającymi, których zadaniem jest takie potoczenie piłki, by jej droga przebiegała przez bramkę.

ZALICZENIE: „Umiem potoczyć piłkę do celu".
Nauczyciel wyznacza bramkę z pachołków oddalonych od siebie o ok. 1 metr. Uczeń ma za zadanie trafić piłką toczoną z odległości 5 metrów, a zaliczenie następuje po trzykrotnym trafieniu piłką do bramki. Zaliczający ma 5 prób.

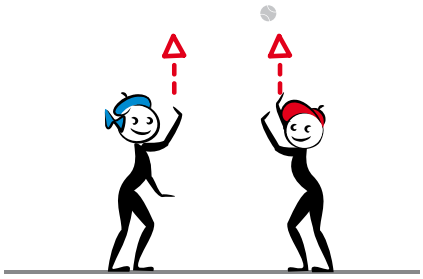
Poziom 3. Piłka rzucana o ścianę – ćwiczenia rzuty do celu przez siatkę:
- uczeń wykonuje rzuty, np. do obręczy leżącej metr za siatką (rzuty sposobem dolnym),
- chwyt piłki rzuconej przez trenera. Uczeń ma złapać piłkę rzucaną w różnych kierunkach po pierwszym koźle. Nauczyciel podaje piłkę sposobem dolnym z odległości ok. 3 metrów. Po udanym chwycie uczeń odrzuca piłkę z miejsca, w którym ją złapał,
- rzuty do celu na ścianie (różne cele). Nauczyciel wyznacza cele na ścianie, w które uczeń próbuje trafić (rzuty sposobem dolnym),
- rzuty do celu na ścianie z chwytem po koźle. Celem może być np. zawieszona obręcz,
- rzuty o ścianę do celu lub na podłodze. Uczeń ma tak ocenić rzut, by piłka po uderzeniu o ścianę skozłowała w obręczy leżącej na podłodze,
- rzuty o ścianę na zmianę z nauczycielem, sposobem dolnym.

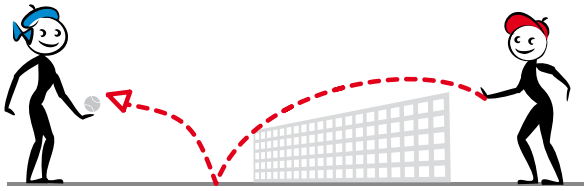


ZALICZENIE: „Umiem rzucać piłką o ścianę".
Zaliczenie polega na wykonaniu 5 rzutów o ścianę z chwytem po pierwszym koźle, uczeń może 1 raz nie złapać piłki.

■ Klasa II – ćwiczenia przygotowujące dziecko do zaliczenia danego poziomu oraz zadanie zaliczające dany poziom.

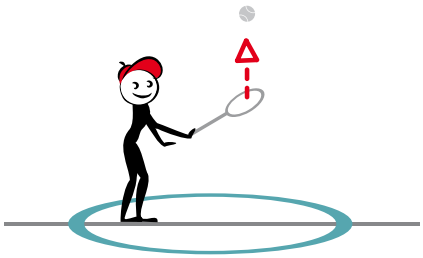
Poziom 4. Rzucanka z partnerem – ćwiczenia:
- podrzucanie piłki przez nauczyciela i klasę. Każdy uczeń wykonuje jeden raz podrzut pionowy piłki, a po nim następuje podrzut pionowy przez nauczyciela (raz uczeń, raz nauczyciel). Po jednym podrzucie następuje zmiana ćwiczącego dziecka. Nauczyciel może wyznaczyć cel, w który ma wpadać podrzucona piłka,
- rzuty do celu w parach. Uczniowie są od siebie oddaleni o ok. 3 metry. Przed jednym z ćwiczących leży obręcz, a zadaniem drugiego ćwiczącego jest trafienie do niej,
- rzuty do celu przez siatkę. Obydwaj ćwiczący mają za zadanie trafianie w obręcz leżącą za siatką po stronie partnera.





ZALICZENIE: „Umiem rzucać piłką z kolegą".
Zaliczenie ma dwa poziomy. Pierwszy polega na podrzucaniu pionowym na zmianę z partnerem. Piłka w trakcie podrzucania utrzymuje pionowy tor ruchu. Drugi poziom to wykonanie serii podań z partnerem przez siatkę. Uczniowie podają piłkę tak, by ta skozłowała przed współćwiczącym. Zaliczają dwie osoby jednocześnie, a do zaliczenia potrzeba 5 kolejnych podrzutów i chwytów przez jedną osobę. Podobne wymagania są przy rzutach przez siatkę. Każdy ćwiczący może popełnić jeden błąd (zgubienie piłki lub rzut w siatkę).

Poziom 5. Piłka podbijana rakietą przez dziecko jednoosobowo – ćwiczenia:
- podrzut piłki ręką i chwyt na rakietę po koźle,
- podrzut rakietą i chwyt ręką po koźle,
- podrzut ręką, podbicie piłki rakietą i chwyt po koźle,
- podrzut ręką, wielokrotne podbicie na rakiecie i chwyt po koźle,
- podbijanie piłki po koźle w ruchu. Uczeń przemieszcza się, podbijając piłkę po każdym koźle,
- podbijanie piłki z obręczy. Uczeń stara się podbijać piłkę po koźle bez wychodzenia z obręczy.

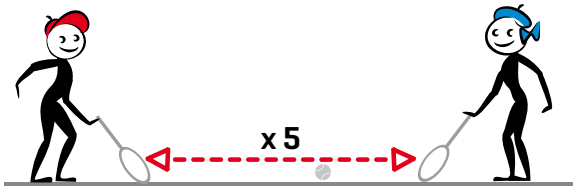


ZALICZENIE: „Umiem podbijać piłkę rakietą".

Uczeń stara się podbić piłkę po koźle tak, by nie wyjść z wyznaczonej strefy. Strefą może być narysowany okrąg o średnicy 3 metrów. Uczeń ma wykonać 5 podbić po koźle, może raz zgubić piłkę.

Poziom 6. Piłka toczona – ćwiczenia:

- prowadzenie piłki rakietą po ziemi, może być z przeszkodami, np. slalom,
- uderzenia do celu. Uczeń ma przesunąć główką rakiety po podłodze tak, by trafić w leżącą przed nim piłkę. Nauczyciel wyznacza różne cele trafień,
- uderzenia piłki potoczonej przez trenera,
- gra z trenerem – uczniowie ustawieni są w rzędzie, a ich zadaniem jest odbicie piłki toczącej się po uderzeniu trenera.



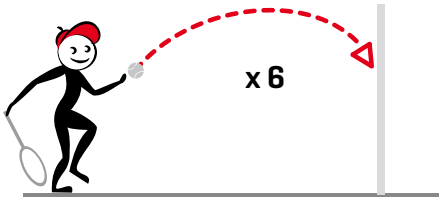
ZALICZENIE „Gram piłką toczoną z kolegą".

Zaliczenie odbywa się w parach, uczniowie mają do siebie podać 10 razy piłkę toczoną. Po 5 uderzeń każdy. Obaj ćwiczący mają możliwość jednokrotnego zgubienia piłki.

- Klasa III – ćwiczenia przygotowujące dziecko do zaliczenia danego poziomu oraz zadanie zaliczające dany poziom

Poziom 7. Piłka odbijana o ścianę – ćwiczenia:

- rzut piłką przez trenera o ścianę i opanowanie piłki po koźle przez ucznia,
- rzut trenera i odbicie piłki po koźle o ścianę przez ucznia,
- rzut trenera i wielokrotne odbicie o ścianę przez ucznia,
- rzut sposobem dolnym przez ucznia o ścianę, odbicie rakietą i chwyt,
- rzut sposobem dolnym i wielokrotne odbicia przez ucznia,
- gra jednouderzeniowa z trenerem o ścianę.

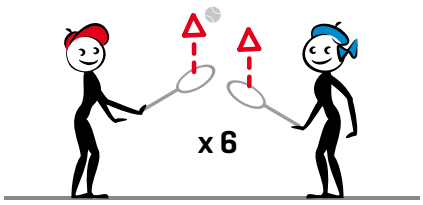


ZALICZENIE: „Umiem grać ze ścianą".

Uczeń ma odbić 6 razy o ścianę, dopuszczalny jest jeden błąd zgubienia piłki.

Poziom 8. Gra w parach – ćwiczenia:

- trener drzewo – uderzenia piłki dorzuconej przez trenera, on sam nie może oderwać stóp od podłogi, uczeń musi uderzyć piłkę tak, by trener mógł ją złapać,
- piłka podbijana na zmianę, w parach. Uczniowie na zmianę podbijają pionowo piłkę,
- piłka podbijana nad celem w parach. Uczniowie na zmianę podbijają pionowo piłkę tak, by piłka za każdym razem spadała do obręczy leżącej między ćwiczącymi,
- odbijanie przez obniżoną siatkę,
- odbijanie przez siatkę,
- gra na punkty. Uczniowie grają przez siatkę na polach szerokości 3 metrów i długości 4 metrów. Piłka jest wprowadzana uderzeniem bocznym po koźle. Gra jest prowadzona do 7 pkt, piłkę można wprowadzać dwukrotnie, jeżeli pierwsze wprowadzenie było nieudane.



ZALICZENIE: „Jestem tenisistą".

Zaliczenie ma dwa poziomy. Pierwszy to podbijanie piłki pionowo na zmianę w parach. Zaliczają jednocześnie dwie osoby, które muszą podbić na zmianę w sumie 12 razy (każdy po 6). Drugi poziom to gra przez siatkę z trenerem. Uczeń musi odbić 8 razy piłkę po koźle do trenera. Obie próby dopuszczają jeden błąd zgubienia piłki.

TANCERZ

Opracowanie: dr **Marek Lewandowski** i **Justyna Serafińska-Gruman,** nauczycielka wychowania fizycznego w Szkole Podstawowej Tęcza w Zgorzelcu, instruktor tańca sportowego

Muzyka jest niewidzialnym tańcem, a taniec niesłyszalną muzyką.

Jean Paul, 1763–1825

I. Taniec jako zjawisko kulturowe

Taniec i muzyka stanowią nieodzowny element życia ludzkiego. Taniec jest formą działania ruchowego opartego o transformację ruchów naturalnych, tworzonych w oparciu o dialog zachodzący pomiędzy światem wewnętrznym (odbieranie –postrzeganie –zaspokajanie) i zewnętrznym (reagowanie –szacowanie –doznawanie) człowieka, przeważnie zharmonizowanego z muzyką. Muzyka zaś jest formą takiej organizacji struktur dźwiękowych w czasie, która poprzez rytm (zróżnicowanie dźwięków pod względem długości), melodię (szereg dźwięków określających długość ich trwania i odległości między nimi), barwę, dynamikę (natężenie dźwięku), tempo (określa szybkość wykonywania utworu) i harmonię (uporządkowane współbrzmienie kilku dźwięków) wpływa na psychikę człowieka (emocje), a równocześnie może pobudzać lub inspirować do wyrażenia emocji ruchem – tańcem. Wszystko co człowiek chce powiedzieć, przekazać drugiemu człowiekowi, można wyrazić tańcem. Taniec obecny jest w kulturze wielu krajów i wyraża tożsamość społeczną, religijność, opisuje obrzędy, ludzkie zachowania i jest sposobem na przekazywanie wierzeń i historii danego społeczeństwa. Można wyróżnić tańce: obrzędowe (np. taniec religijny lub wojenny), ludowe (tradycyjne tańce związane z danym obszarem i kulturą), towarzyskie (wywodzące się z tańców dworskich), balet klasyczny (forma tańca teatralnego), taniec nowoczesny i pochodne tych tańców.

II. Taniec w edukacji

Już od najmłodszych lat życia, gdy dziecko słyszy rytmiczne dźwięki, to najczęściej próbuje wyrazić je ruchem, który odzwierciedla przeżywane przez nie emocje. Jest to dziewicza wersja tańca opartego o najprostsze, naturalne akty ruchowe, takie jak: podskoki, kołysanie się, zginanie i prostowanie kończyn dolnych, wymachy ramionami lub obracanie się w miejscu, albo kombinacje tych lub podobnych ruchów. Dziecko poprzez spontaniczny, nieograniczony formą taniec (ruch), którego nikt go wcześniej nie nauczył, zaspokaja swoje pragnienia i potrzeby. Tak pojmowany taniec dziecka, to nic innego jak dialog ciała i zmysłów z dźwiękiem i przestrzenią, a czasami i z drugim człowiekiem. Przypomina więc w pewnym sensie zabawę, gdyż jest podejmowany dobrowolnie, towarzyszą mu pozytywne emocje, jest formą fizycznego, psychicznego i duchowego wyżycia, umożliwia kontakt z drugim człowiekiem (płeć) i daje poczucie wolności pomimo ograniczenia w przestrzeni i czasie. Opisany zaś krokami i figurami jest nośnikiem wzorów i nakazów związanych z realiami kulturowymi danej społeczności. Ruch, dźwięk i słowo inspirowały zarówno muzyków (praca szkolna Carl Orff, rytmika – Emil Jaques-Dalcroze), jak i tancerzy (gimnastyka twórcza – Rudolf Laban), a także pedagogów (eurytmia – Rudolf Steiner), którzy poszukiwali skutecznych dróg kształcenia i wychowania. Taniec może więc spełniać nie tylko funkcję rekreacyjną, ale również społeczną, a także kulturową, a przez to i edukacyjną.

fot 1. Lekcja tańca – nauka polki

III. Aspekt pedagogiczny tańca

Taniec uczy współdziałania i wspólnego przeżywania różnych wrażeń, może integrować grupę, wzmacniając poczucie wspólnoty, może być też formą grupowej psychoterapii, pozwalając na wyładowanie nagromadzonych napięć, leków, czy agresji. Taniec rozwija intelektualnie i uwrażliwia estetycznie młodego człowieka, uczy prawidłowych zachowań społecznych i daje szanse na polepszenie kontaktów między rówieśnikami, a także na lepsze poznanie siebie i swojego otoczenia. Zajęcia rytmiczno-taneczne mogą pomagać przy budowaniu u dziecka poczucia własnej wartości, łagodzić odczuwanie lęku i nieśmiałości. Dają mu również możliwość dialogu z drugim człowiekiem, dzięki któremu może poznać nie tylko lepiej partnera, ale również i siebie.

IV. Aspekty psychomotoryczne w tańcu

Zajęcia taneczno-ruchowe prowadzą do wszechstronnego rozwoju organizmu dzieci i młodzieży, mają duży wpływ na doskonalenie zdolności koordynacyjnych oraz stymulowanie funkcjonowania

wszystkich narządów i układów ciała. Wspierają rozwój układu ruchowego, nerwowego, wegetatywnego i krążeniowego, a także poprawiają wydolność i ogólną sprawność organizmu. Nauka tańca doskonali również funkcjonowanie całego układu nerwowo-mięśniowego – doskonali także wszechstronnie zdolności koordynacyjne: orientację przestrzenną, rytmizowanie, szybkość reagowania na bodźce (słuchowe, wzrokowe i czuciowe), różnicowanie ruchów i równowagę. Może również służyć jako forma zajęć kondycyjno-zdrowotnych.

V. Program

Zajęcia taneczne w polskich szkołach najczęściej odbywają się w placówkach pozaszkolnych, m.in. w domach kultury bądź prywatnych szkołach tańca. Niestety nie wszystkie dzieci mają możliwość uczestniczenia w tej formie aktywności ruchowej. Zajęcia dodatkowe często wykraczają poza możliwości finansowe rodziców. Przygotowanie specjalistyczne nauczycieli w zakresie tańca podczas realizacji programu Mały Mistrz pozwoli na uatrakcyjnienie oferty edukacyjnej szkoły, a także wzbogaci program zajęć wychowania fizycznego i edukacji muzycznej. Ważne jest, aby zajęcia taneczne w szkole prowadziła osoba posiadająca specjalistyczne kwalifikacje i predyspozycje, bądź przeszkolony w tym kierunku nauczyciel. Zajęcia muzyczno-ruchowe w szkole podstawowej mogą być prowadzone na sali gimnastycznej o różnej wielkości. Preferowane są miejsca o dobrym nagłośnieniu i o równej nawierzchni. Dzieci chętniej uczestniczą w zajęciach w salach, gdzie znajdują się lustra. Przewodnik dla nauczycieli dotyczący sprawności Tancerz w programie Mały Mistrz jest zbiorem podstawowych informacji metodycznych związanych z nauką wybranych tańców w szkole podstawowej podczas pierwszego etapu edukacji.

Propozycja rozkładu materiału z zakresu tańca w klasach I-III w szkołach podstawowych.

I klasa – zabawy rytmiczne, zabawy inscenizowane (treść tekstu ilustrowana jest ruchem – naśladowanie), gry i zabawy taneczno-ruchowe, nauka kroków pomocniczych – odstaw połącz, chasse, nauka tańców towarzyskich – walc angielski, nauka tańca integracyjnego – swing w uliczce, nauka tańców ludowych – polka, kroki podstawowe do tańca nowoczesnego, organizacja wspólnych zajęć taneczno-ruchowych dla rodziców i dzieci, organizacja klasowego pokazu tańca dla rodziców.

II klasa – zabawy inscenizowane (treść tekstu ilustrowana jest ruchem – naśladowanie), gry i zabawy taneczno-ruchowe, doskonalenie kroków podstawowych do tańca nowoczesnego, doskonalenie poznanych tańców towarzyskich, nauka wejścia na parkiet, ukłonów, organizacja szkolnego pokazu tańca.

III klasa – gry i zabawy taneczno-ruchowe, nauka tańców ludowych – polonez, doskonalenie poznanych tańców, improwizacja i ekspresja ruchowa, uczestnictwo w konkursach i pokazach międzyszkolnych.

VI. Rodzaje ustawień w TAŃCU

Rodzaje ustawień w parach

fot. 2. Pozycja zamknięta (rama) w tańcach standardowych

fot. 3. Pozycja podstawowa (ćwiczebna) w tańcach standardowych

fot. 4. Pozycja zamknięta w tańcach latynoamerykańskich

Rodzaje ustawień grupowych

fot. 5. Ustawienie para za parą, np. polonez, wejście na parkiet

fot. 6. Ustawienie w dwuszeregu po wejściu na parkiet, np. ukłony

fot. 7. Ustawienie parami w kole, np. poleczka po kole

VII. Gry i zabawy rytmiczno-taneczne wspomagające naukę i wiedzę tańca

„Gdy muzyka zgaśnie"

Cel wychowawczy: współdziałanie w grupie, kształtowanie poczucia przynależności do grupy
Cel psychomotoryczny: rytmizowanie – poruszanie się w rytmie i tempie nagrania muzycznego
Cel dydaktyczny: rytmizowanie i orientacja przestrzenna – ćwiczenia o zmiennym tempie i rytmie oraz kierunku ruchu.
Proponowane nagranie muzyczne: dowolne utwory muzyczne o zmiennym charakterze i tempie.

Uczniowie w rytm muzyki maszerują w różnych kierunkach po sali, dostosowują szybkość marszu do tempa muzyki. Gdy nauczyciel wyłączy muzykę uczniowie wykonują zadanie dodatkowe np.:

- przyjmują ustaloną pozycję, np.: przysiad, siad klęczny, leżenie przodem, stanie na jednej nodze, waga (jaskółka) itp.,
- wykonują ustalony ruch, np.: przetoczenie wzdłuż osi ciała (turlanie), wyskok obunóż w górę, naprzemianstronne wymachy ramion w przód i w tył, podskoki pajacyka itp.,
- wykonują krótki układ choreograficzny, np.: wyskok w górę i w przód z odbicia z jednej nogi, a po lądowaniu obrót o 180 stopni z przejściem do siadu płaskiego, wspięcie na palcach z równoczesnym wznosem ramion w górę, a następnie krok w przód i przejście do klęku jednonóż ze skrzyżowaniem rąk na klatce piersiowej itp.

Po wykonaniu zadania (ćwiczenia) przez wszystkich uczniów nauczyciel włącza kolejne nagranie o zmienionym tempie i rytmie, uczniowie ponownie rozpoczynają marsz w rytm muzyki, maszerują w różnych kierunkach, starając się dostosować szybkość marszu do tempa muzyki.

„Lustro"

Cel wychowawczy: integracja ja-ty
Cel psychomotoryczny: rytmizowanie, orientacja w przestrzeni i ekspresja ruchowa,
Cel dydaktyczny: doskonalimy umiejętność zapamiętywania i odtwarzania prostych sekwencji ruchowych
Proponowane nagranie muzyczne: dowolne utwory o zmiennym charakterze i tempie.

Uczniowie dobierają się w pary i ustawiają się na obwodzie koła.

Jeden z uczniów prezentuje drugiemu ruchy i kroki taneczne o zmiennym tempie, położeniu oraz stopniu trudności. Drugi z uczniów ma za zadanie powtórzyć kroki (ruch) utrzymując rytm i tempo. Po chwili następuje zmiana ról, a następnie przejście do następnego ćwiczącego.

Na początku zabawa przebiega w oparciu o rytmiczny podkład muzyczny. W dalszej części eliminujemy muzykę. O sposobie wykonywania ćwiczenia, a także o rodzaju muzyki decyduje nauczyciel.

„Równowaga"

Cel dydaktyczny: poznajemy znaczenie zmysłu wzroku w orientacji przestrzennej.
Cel psychomotoryczny: ćwiczenie równoważne na różnych nawierzchniach z kontrolą wzrokową i bez kontroli wzrokowej.
Cel wychowawczy: współpraca ja-ty
Proponowane nagranie muzyczne: dowolne utwory o zmiennym charakterze i tempie.
Przybory: ławeczka, równoważnia, wypukłe znaczniki, duże drewniane klocki, poduszki i inne.

Nauczyciel przygotowuje przybory i przyrządy, na które może stanąć lub przejść po nich dziecko. Dzieci ćwiczą w parach przy spokojnym nagraniu muzycznym. Zadaniem ćwiczącego jest utrzymanie równowagi przez określony przez nauczyciela czas lub przejście przez przeszkodę. Ćwiczenia mogą być prowadzone z otwartymi i zamkniętymi oczami. Zabawę tę można urozmaicić rozkładając na danej ścieżce różne elementy, po których może przejść dziecko. Z asekuracją współćwiczącego przejście po różnych typach nawierzchni może obywać się z zamkniętymi oczami.

„Zmienny rytm"

Cel wychowawczy: kształtowanie charakteru i pozytywnych postaw w działaniu indywidualnym i zespołowym.
Cel dydaktyczny: uczymy się wykonywać kroki zgodnie z podanym rytmem.
Cel psychomotoryczny: rytmizowanie – odtwarzanie ruchu zgodnie z podanym rytmem .
Proponowane nagranie muzyczne: Wolfgang Amadeusz Mozart, Marsz Turecki i Marsz Radetzky`ego.

Nauczyciel pokazuje uczniom układ taneczny składający się z prostych kroków chodzonych, pracy rąk, nóg, podskoków itp., np. dwa klaśnięcia (1, 2), dwa podskoki obunóż (3, 4), obrót o 360 stopni (5, 6), kucnięcie (7), stanie (8), krok odstawno-dostawny (1, 2, 3, 4), ręce do góry (5), ręce na dół (6), tupnięcie prawą nogą (7), tupnięcie lewą nogą (8). Układ ten może być dowolny. Uczniowie najpierw wykonują ten układ z wolną muzyką, następnie ze średnią i najszybszą. Uczniom początkowo pomaga nauczyciel, później starają się wykonać układ samodzielnie z muzyką o różnym tempie.

„Pokaż mi swój taniec – w kole lub w parach"

Cel wychowawczy: integracja grupy
Cel psychomotoryczny: ekspresja ruchowa i improwizacje muzyczno–ruchowe.
Cel dydaktyczny: uczymy się odtwarzania ruchu zgodnie z narzuconym rytmem.
Ustawienie: ćwiczący ustawieni w kole lub w rozsypce w parach.
Proponowane nagranie muzyczne: dowolne rytmiczne utwory muzyczne o czasie trwania 10 sekund.

Uczestnicy zabawy stoją w kole. Prowadzący puszcza ćwiczącym różne utwory muzyczne. Uczeń, na którego przypadła kolej wymyśla ruch, krok taneczny, który pozostała część ćwiczących powtarza.

VIII. Nauka podstawowych kroków wspomagających naukę tańca

Cel wychowawczy: integracja grupy.
Cel psychomotoryczny: rytmizowanie – odczytywanie rytmu i odtwarzanie prostych ruchów tanecznych.
Cel dydaktyczny: poznajemy elementy wspomagające naukę tańca.
Proponowane nagranie muzyczne: Shakira – Dare (La La La)

- marsz w miejscu w rytmie do ośmiu (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 i na 8 dostawienie nogi lewej do prawej bez przenoszenia ciężaru ciała na nogę lewą),
- marsz w prawo od nogi prawej w rytmie do ośmiu (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 i na 8 dostawienie nogi prawej do lewej bez przenoszenia ciężaru ciała na nogę prawą),
- marsz w lewo od nogi lewej w rytmie do ośmiu (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8),
- marsz do przodu od nogi prawej / lewej w rytmie do ośmiu (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8),
- marsz do tyłu od nogi prawej / lewej w rytmie do ośmiu (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8),
- odstaw – połącz w rytmie do ośmiu podwójny (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8) lub pojedynczy do czterech (1, 2, 3, 4),
- chasse (odstaw – połącz – odstaw) w rytmie do ośmiu (1,2,3,4,5,6,7,8).

Z powyższych kroków nauczyciel może utworzyć prosty układ taneczny.

IX. Taniec nowoczesny

Cel wychowawczy: integracja grupy.
Cel psychomotoryczny: rytmizowanie – odczytywanie rytmu i odtwarzanie prostych ruchów tanecznych.
Cel dydaktyczny: poznajemy elementy wspomagające naukę tańca.
Proponowane nagranie muzyczne: Zumba Fitness - Caipirinha Music Video.

Krok dostawny w prawo i lewo - rozliczenie: najczęściej spotykane rozliczenie: 1–2–3–4.
Prawa noga w bok, przenosimy ciężar ciała na nogę prawą, lewą nogę dostawiamy do prawej bez przenoszenia ciężaru ciała.
Lewa noga w bok, przenosimy ciężar ciała na nogę lewą, prawą nogę dostawiamy do lewej bez przenoszenia ciężaru ciała.

Krok dostawny podwójny w prawo – rozliczenie: 1–2–3–4.
Prawa noga w bok, przenosimy ciężar ciała na nogę prawą, lewą nogę dostawiamy do prawej i przenosimy ciężar ciała na nogę lewą, ponownie prawa noga w bok, przenosimy ciężar ciała na nogę prawą, lewą nogę dostawiamy do prawej bez przenoszenia ciężaru ciała.

Krok skrzyżny w prawo – rozliczenie: 1–2–3–4.
Prawa noga w bok, przenosimy ciężar ciała na nogę prawą, lewą nogę krzyżujemy za nogą prawą i przenosimy ciężar ciała na nogę lewą, ponownie prawa noga w bok, przenosimy ciężar ciała na nogę prawą, lewą nogę dostawiamy do prawej bez przenoszenia ciężaru ciała.

Krok z obrotem w prawo – rozliczenie: 1–2–3–4.
Prawa noga w bok, przenosimy ciężar ciała na nogę prawą, lewą nogą wykonujemy obrót do przodu

w prawą stronę o 180 stopni, przenosimy ciężar ciała na nogę lewą, następnie wykonujemy obrót do tyłu w lewą stronę o 180 stopni, przenosimy ciężar ciała na nogę lewą, prawą nogę dostawiamy do lewej bez przenoszenia ciężaru ciała na nogę prawą.

Krok dostawny podwójny w prawo, skrzyżny w prawo oraz z obrotem w prawo może wykonywać również rozpoczynając w lewą stronę rozpoczynając kroki od nogi lewej.

Choreografia
2 x krok dostawny – rozliczenie 1–2–3–4, 5-6–7–8
1 x krok dostawny podwójny w prawo – rozliczenie 1–2–3–4
1 x krok dostawny podwójny w lewo – rozliczenie 5-6-7-8
1 x krok obrotowy w prawo - rozliczenie 1–2–3–4
1 x krok skrzyżny w lewo – rozliczenie 5–6-7–8
4 x podskoki w miejscu ręce na biodrach – rozliczenie 1–2–3–4
4 x klaśnięcie w dłonie – rozliczenie 5–6–7–8
Układ powtarzamy w stronę prawą lub zmieniamy kierunek wykonywanego układu i rozpoczynamy w lewą stronę.

X. Taniec ludowy

„Polka"

Polka to czeski skoczny i wesoły taniec w metrum 2/4. Oparty jest na krokach odstawno-dostawnych, cwałach oraz podskokach.

Cel wychowawczy: integracja grupy, współdziałanie w parze.
Cel psychomotoryczny: rytmizowanie, orientacja w przestrzeni.
Cel dydaktyczny: uczymy się najbardziej popularnego tańca pochodzącego z Czech – Polka
Proponowane nagranie muzyczne: Polka Dziadek Lata z Radiem.
Rytm podstawowy: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.
Rozliczenie przed rozpoczęciem tańczenia kroków 5, 6, 7.
Trzymanie partnerów: zmienne

Kroki taneczne:
Pięta palec – pięta – palec, pięta, palec nogą prawą i lewą, cwał do boku w prawą i lewą stronę, łapki na krzyż, łapki na dole, na górze, haczyki, obroty partnerki w lewo i prawo, partner w miejscu
Pięta palec – cwał do boku – trzymanie – zamknięte górne

Partner
Noga lewa pięta, palec, pięta palec – rozliczenie 1, 2, 3, 4
Cwał do boku w lewą stronę – rozliczenie 5, 6, 7 i na 8 naskok ze złączonymi nogami
Noga prawa pięta, palec, pięta palec – rozliczenie 1, 2, 3, 4

fot. 8. Polka – haczyki

fot. 9. Polka – łapki na dole na górze

fot. 10. Polka – obroty partnerki

Cwał do boku w prawą stronę – rozliczenie 5, 6, 7 i na 8 naskok ze złączonymi nogami.
Partnerka
Noga prawa pięta, palec, pięta palec – rozliczenie 1, 2, 3, 4.
Cwał do boku w prawą stronę – rozliczenie 5, 6, 7 i na 8 naskok ze złączonymi nogami
Noga lewa pięta, palec, pięta palec – rozliczenie 1, 2, 3, 4.
Cwał do boku w lewą stronę – rozliczenie 5, 6, 7 i na 8 naskok ze złączonymi nogami
Łapki na dole i na górze
Partnerzy w postawie naprzeciw siebie ze złączonymi stopami wykonują po 3 klaśnięcia najpierw o swoje uda (123), potem obiema dłońmi o dłonie partnera (223) i powtarzają ponownie 3 klaśnięcia o swoje uda (323) i obiema dłońmi o dłonie partnera (423).
Rozliczenie: 123, 223, 323, 423.
Haczyki
Partnerzy tańczą haczyki złączeni rękami w stronę lewą – rozliczenie: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.
Partnerzy tańczą haczyki złączeni rękami w stronę prawą - rozliczenie: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.
Obroty partnerki
Partner w miejscu wykonuje rytmiczne podskoki z nogi na nogę unosząc kolana ku górze..
Partnerka kręci się wokół własnej osi w lewą (12345678), a następnie w prawą stronę (12345678). Po zakończeniu kroku powrót do pozycji wyjściowej, tzn. trzymania zamkniętego górnego z możliwością ponownego rozpoczęcia układu. Rozliczenie: 1–2–3–4–5–6–7–8, 1–2–3–4–5–6–7–8.

„Polonez"

Polonez jest narodowym tańcem pochodzącym z Polski, który powstał na przełomie XVI i XVII wieku. Ma metrum 3/4, tempo umiarkowane. Najczęściej tańczony był na dworach szlacheckich jako wyraz oddania hołdu, szacunku królowi czy też starszyźnie lub na początku uroczystych balów.
Cel wychowawczy: integracja kulturowa, współpraca w grupie i w parze.
Cel psychomotoryczny: orientacja w przestrzeni, rytmizowanie.

fot. 11. Polonez – ukłon

Cel dydaktyczny: uczymy się polskiego tańca narodowego – poloneza
Proponowany utwór muzyczny: Wojciech Kilar „Polonez" z filmu „Pan Tadeusz" Andrzeja Wajdy
Trzymanie partnerów: ustawienie obok siebie, partnerka po prawej stronie tancerza, zmienne.
Kroki taneczne – choreografia dla dzieci w wieku 6-9 lat.
Krok podstawowy tańczony po kole, para w prawo, para w lewo, czwóreczki, wąż, koło – dziewczynki w środku, slalom dziewczynek między partnerami, krok podstawowy tańczony po kole, ukłon par.

XI. Tańce integracyjne – Swing w uliczce

Swing w uliczce to prosty taniec integracyjny, w którym naprzeciw siebie ustawione są pary tworzące dwa rzędy.
Cel wychowawczy: współpraca w parze, integracja.
Cel psychomotoryczny: orientacja w przestrzeni, rytmizowanie
Cel dydaktyczny: uczymy się tańców integracyjnych.
Proponowany utwór muzyczny: Swing w uliczce.
Kroki taneczne:

- 4 kroki do siebie, klaśnięcie w dłonie partnera,
- powrót 4 krokami do tyłu,
- 8 krokami zamiana miejsc z partnerem,
- 8 krokami ponowna zamiana miejsc,
- 4 kroki do siebie, klaśnięcie w dłonie partnera,
- powrót 4 krokami do tyłu.
- pary z początku rzędu tańczą cwałem bocznym w trzymaniu za dwie ręce na koniec uliczki, pozostali tancerze klaszczą w dłonie i sukcesywnie przesuwają się.

XII. Taniec towarzyski – Walc angielski

Walc angielski jest tańcem powolnym, romantycznym. W jego podstawowej formie tańczony jest po kwadracie (za pomocą kroku Closed Change).
Cel wychowawczy: współpraca w parze, integracja.
Cel psychomotoryczny: orientacja w przestrzeni, rytmizowanie.
Cel dydaktyczny: uczymy się walca angielskiego
Proponowany otwór muzyczny: Zbigniew Wodecki „Oczarowanie".
Rytm: 1, 2, 3, tempo: 30 taktów na minutę.
Rozliczenie przed rozpoczęciem tańczenia kroków 1, 2.
Trzymanie partnerów: trzymanie zamknięte do tańców standardowych, trzymanie ćwiczebne
Kroki taneczne:
krok podstawowy po kwadracie – krok dla partnera i dla partnerki.
Prawa noga w przód (1), lewa noga w bok (2), prawa noga dołącza do lewej, zmiana ciężaru ciała na nogę prawą (3).
Lewa noga w tył (1), prawa noga w bok (2), lewa noga dołącza do prawej, zmiana ciężaru ciała na nogę lewą (3).

Układ taneczny:
partner rozpoczyna prawą nogą do przodu, partnerka lewą nogą do tyłu,
– dwa razy krok podstawowy w rozliczeniu 123, 223, 323, 42 i.

XIII. Wiedza praktyczna dotycząca tańca

Poznajemy podstawowe wiadomości dotyczące tańca, a także walory zdrowotne i wychowawcze, jakie niosą za sobą zajęcia rytmiczno-ruchowe.
Cel wychowawczy: integracja, wprowadzenie do rywalizacji.
Cel dydaktyczny: poznajemy walory zdrowotne i wychowawcze tańca.
Cel psychomotoryczny: doskonalimy poznane tańce.
Zadania
Umiejętności: uczniowie nauczą się rozróżniać między sobą poznane tańce zarówno pokazując je, słuchając muzyki i oglądając je podczas prezentacji filmowej.
Psychomotoryka: rozwijanie koordynacji ruchowej, pamięci ruchowej oraz rytmizacji.
Wiadomości: uczniowie przyswoją podstawowe informacje dotyczące poznanych tańców.
Wychowawcze: uczniowie zintegrują się i poznają przepisy rozgrywania zawodów tanecznych, a także omówią zasady fair play.

„Jaki to taniec i skąd pochodzi"

Cel wychowawczy: integracja grupy.
Cel dydaktyczny: poznajemy różne odmiany tańca, rozróżniamy poszczególne tańce i utwory.
Przybory: filmy taneczne, muzyka taneczna, karteczki dydaktyczne z nawami tańców i krajami.
Grupa: dzieci podzielone na grupy ćwiczebne.
Nauczyciel przygotowuje utwory i filmy taneczne z różnymi rodzajami tańców, a także karteczki z nazwami tańców, krajami ich pochodzenia np. krakowiak – Polska. Następnie dzieli klasę na 4–6-osobowe zespoły. Zadaniem uczniów jest uporządkowanie karteczek zgodnie z numerami prezentowanych utworów i przyporządkowaniem do tańca kraju z którego pochodzi. np. polonez – Polska, krakowiak – Polska, polka – Czechy, flamenco – Hiszpania, samba – Brazylia, hip–hop – USA, taniec belgijski – Belgia, cha–cha – Kuba, walc angielski – Anglia, tango – Argentyna, zorba – Grecja, taniec brzucha – Bliski Wschód, walc wiedeński – Austria. Zabawę można połączyć z możliwością prezentacji danego tańca przez ćwiczących.

XIV. Działalność praktyczna tancerza

„Jestem choreografem I"

Cel wychowawczy: integracja w grupie i w parze.
Cel psychomotoryczny: orientacja w przestrzeni, rytmizacja.
Cel dydaktyczny: uczymy się tworzyć własne układy ruchowe indywidualnie oraz w grupie.
Nauczyciel puszcza dzieciom krótki utwór muzyczny (około 30-sekundowy). Dzieci mają za zadanie ułożyć swoją choreografię z dowolnych kroków tanecznych.

„Jestem choreografem II"

Cel wychowawczy: integracja w grupie i w parze.
Cel psychomotoryczny: orientacja w przestrzeni, rytmizacja.
Cel dydaktyczny: umiemy tworzyć własne układy choreograficzne z podanych kroków tanecznych.
Nauczyciel proponuje uczniom kilka prostych ruchów, np. klaskanie, skakanie, chodzenie lub bardziej złożone - kroki dostawne, skrzyżne, obroty lub inne kroki taneczne. Uczniowie do zaprezentowanej muzyki i z dozwolonych kroków sami tworzą układ choreograficzny, a następnie prezentują go przed pozostałą częścią klasy. Istnieje możliwość przeprowadzenia zabawy z podziałem na grupy pary indywidualnie.

„Wejście na parkiet – pokaz tańca"

– para za parą wchodzą w rytmie dynamicznej muzyki na parkiet,
– wykonują przemarsz dookoła sali, a następnie idą przez jej środek,
– na końcu sali rozchodzą się, chłopcy w lewo, dziewczynki w prawo, a następnie ponownie się łączą,
– na końcu sali jedna para skręca w prawo, druga natomiast para w lewo,
– ustawienie w dwuszeregu – partnerki przed partnerami.

Przedstawienie par i ukłony

- przywitanie gości,
- pokaz lub turniej tańca zgodnie z programem,
- pokaz taneczny rodziców z dziećmi,
- rekreacyjne konkursy taneczne np. taniec z balonem, gazetą,
- wejście na parkiet,
- ogłoszenie wyników, rozdanie nagród, wyróżnień,
- zakończenie.

Uczniowie SP Tęcza w Zgorzelcu (Antoni Czabaj i Victoria Scaramozzino, Kacper Łojas i Julia Sareło, Oliwer Matys i Karolina Śliwińska, Maciej Proski i Nina Panek, Aleksander Biliński i Nicole Nathe, Jan Frania i Karolina Śliwińska, Filip Dyka i Elena Fritz, Damian Kaczmarek i Wiktoria Burba, Piotr Mazur i Adrianna Sozańska, Filip Cwalina i Maja Cwalina) oraz para Julia Pławska i Kacper Charyszyn (SP 2 Zgorzelec).

TENISISTA STOŁOWY

Opracowanie: **Paweł Sroczyński,** trener II klasy tenisa stołowego PZTS, nauczyciel WF w PSP w Drzonkowie.

Na czas wychowania przedszkolnego i pierwsze lata nauki szkolnej przypada tzw. „złoty wiek" motoryczności dzieci. Bardzo ważne jest, aby w tym okresie pobudzać dzieci do aktywności ruchowej i zaspokajać ich naturalną potrzebę ruchu, a tym samym rozwijać w sposób właściwy ich sprawność ruchową. Tenis stołowy jest sportem, który można uprawiać już od pierwszej klasy szkoły podstawowej, który w sposób wszechstronny rozwija sprawność psychomotoryczną dzieci. Wg dr. Daniela G. Amena, jest najlepszym na świecie sportem stymulującym pracę całego mózgu. Uprawianie tej dyscypliny to świetny trening aerobowy, różnorodny ruch całego ciała, rozwijanie koordynacji wzrokowo-ruchowej, koncentracji, odporności psychicznej, uczenie się planowania i strategii. Poniższe opracowanie przeznaczone jest do pomocy przy nauczaniu gry w tenisa stołowego w edukacji wczesnoszkolnej (w klasach I–III) i podzielone zostało na trzy etapy ćwiczeń. W zależności od stopnia zaawansowania ćwiczących, można przechodzić do kolejnych etapów.

Etap I – ćwiczenia oswajające z piłeczkami pingpongowymi

- Podrzuty piłeczki PR chwyty PR,
- podrzuty piłeczki LR, chwyty LR,
- podrzuty piłeczki oburącz chwyty oburącz,
- jw. z odbiciem o podłogę,
- jw. chwyt nachwytem P i L R,
- jw. chwyt piłeczki koszulką,
- przerzucanie piłki z prawej ręki do lewej i odwrotnie,
- podrzucanie piłeczki z klaskaniem w dłonie i chwyt piłeczki,
- żonglerka dwiema, trzema, i więcej piłeczkami...,
- podrzuty z za pleców, chwyty przed sobą(PR, LR, oburącz),
- podrzuty z przed siebie, chwyty za plecami,
- podrzut piłeczki wykonanie ćwiczenia (przysiad, siad, leżenie, obrót, przewrót, itd....) chwyt piłeczki,
- ćw. w parach (z jedną piłeczką, dwiema),
- ćw. z odbiciem o ścianę,
- ćw. oddechowe z piłeczką(pojedynczo, w parach),
- kozłowanie piłeczki PR, LR,
- „berek piłeczką pingpongową",
- „wojna na piłki",
- „kto zbierze najwięcej piłek" (pojedynek, w drużynach),
- „kto złapie pierwszy piłeczkę – ćw. w parach (różne pozycje startowe),
- rzuty piłeczką do celu (kosz, wiadro, itd...),
- „wyścigi rzędów z dmuchaniem piłeczki, kozłowaniem, sztafeta z przenoszeniem piłeczek, bieg z piłeczką na łyżce, itd...",
- nadawanie rotacji (wstecznej) piłeczce dłonią.
- odbicia piłeczki dłonią,
- inne pochodne...,

PR – prawa ręka, LR – lewa ręka.

Etap II – ćwiczenia oswajające z piłeczkami i rakietką

- Prezentacja prawidłowego chwytu rakietki – styl europejski,
- utrzymanie piłeczki na rakietce (stojąc, maszerując, w biegu, siadając, leżąc, itd.),
- jw. drugą ręką,
- przesuwamy piłeczkę z strony F na B i odwrotnie,
- podrzuty piłeczki wysoko do góry i „kleimy" na rakietce,
- odbicia rakietką piłeczki do góry stroną F (wysokie, średnie, niskie),
- jw. stroną B,
- odbicia rakietką piłeczki w dół o parkiet stroną F,
- jw. stroną B,
- odbicie rakietką piłeczki o ścianę B, F,
- „gaszenie piłki" (o podłogę, o stół, o ścianę, itd.) P i LR,
- odbicia naprzemienne stroną F i B,
- jw. o podłogę,
- jw. o ścianę z odbiciem,
- jw. o ścianę bez odbicia o podłogę,
- jw. o złożoną połówkę stołu,
- ćw. jw. w parach,
- ćw. jw. w parach przez płotek z odbiciem,
- na siedząco przez płotek bez odbicia,
- odbicia piłeczki z nadawaniem rotacji wstecznej,
- odbicia piłeczki z nadawaniem rotacji górnej,
- wyścigi rzędów – różne formy odbić,
- „berek defensywny",
- odbicia rakietką piłeczki do celu. (np. o narysowany kwadrat na ścianie),
- inne pochodne...,

F – forhend, strona forhendowa, B – bekhend, strona bekhendowa.

Etap III – ćwiczenia przy stole – podstawowe zasady gry

- Prawidłowa postawa, ustawienie przy stole – prezentacja,
- bieg (przodem, tyłem, bokiem (cwałem w P i L stronę) na gwizdek (klaśnięcie, dowolny sygnał) zatrzymanie w prawidłowej postawie,
- bieg po całej sali w różnych kierunkach na gwizdek(klaśnięcie, dowolny sygnał)zatrzymanie w prawidłowej postawie,
- skip A, C w miejscu na sygnał prawidłowa postawa,
- step na sygnał prawidłowa postawa,
- prawidłowa postawa przed lustrem (video, obraz, wizualizacja),
- Inne pochodne...,
- prawidłowa praca nóg prawo-lewo, przód-tył,
- cwał (krok odstawno-dostawny) w prawą i lewą stronę,
- cwał między płotkami (3–5 szt.).
- bieg przód-tył między płotkami (3-5 szt.),
- ćw. pracy nóg prawo-lewo przy stole,
- ćw. pracy nóg przód-tył przy stole,
- dookoła połówki stołu,
- step na sygnał obiegnięcie stołów w prawą stronę,
- jw. obiegnięcie w lewą stronę,
- jw. obiegnięcie stołu w prawą/lewą stroną,
- berek w parach dookoła stołu,
- inne pochodne...,
- podania bez rotacji stroną forhendową,
- podania bez rotacji stroną bekhendową,
- odbicia piłeczki półwolejem forhend z nauczycielem, robotem),
- odbicia piłeczki półwolejem bekhend z nauczycielem, robotem),
- gra na punkty,
- gra w „króla" (bieganego) z nauczycielem, bez nauczyciela,
- turniej klasowy.

Zadania do wykonania na odznakę „ Mały Mistrz Tenisa Stołowego"

■ Klasa I

1) Złapać oburącz 5 kolejno rzuconych piłeczek.
2) Złapać w koszulkę 5 kolejno rzuconych piłeczek.
3) Złapać mocniejszą ręką 5 kolejno rzuconych piłeczek.
4) Rzucić mocniejszą ręką piłeczką o ścianę i złapać po odbiciu – 5 razy pod rząd.
5) Rzucić piłeczkę wysoko, wykonać przysiad i złapać – 5 razy pod rząd.

■ Klasa II–III

1) Przyjąć prawidłową postawę.
2) Wykonać prawidłowy chwyt rakietki.
3) Utrzymać piłeczkę na rakietce przez 30 s. stroną forhendową i bekhendową.
4) Odbić piłeczkę rakietką 10 razy stroną forhendową.
5) Odbić piłeczkę rakietką 10 razy stroną bekhendową.
6) Wykonać podanie forhendem.
7) Wykonać podanie bekhendem.
8) Znać podstawowe zasady gry na punkty (co to jest net? set? strona bekhendowa? strona forhendowa? co ile podań zmiana podającego?, kto zdobywa punkt?)

Niezbędny sprzęt: piłeczki pingpongowe, rakietki, płotki (bandy odgradzające pole gry), stoły do tenisa stołowego, siatki, duże lustro.

Sprzęt specjalistyczny: robot do narzucania piłek, koło treningowe, siatka-chwytak piłeczek, numeratory – gra na punkty, sędziowanie.

UNIHOKEISTA

Opracowanie: dr **Maria Bilska**, AWF Biała Podlaska

Wprowadzenie unihokeja do programu wychowania fizycznego klas I- III szkoły podstawowej może uatrakcyjnić zajęcia i stymulować rozwój fizyczny oraz doskonalić zdolności koordynacyjne dziecka. Na tym etapie kształcenia zaletą gry jest to, że jest ona uniwersalna, koedukacyjna, mogą w niej brać udział wszyscy uczniowie, także ci mniej sprawni fizycznie, a duże możliwości modyfikowania przepisów gry sprawiają, że można nauczać jej bez względu na warunki lokalowe szkoły – w sali gimnastycznej, na korytarzu, czy na innych powierzchniach utwardzonych.

Przy prawidłowej organizacji i prowadzeniu zajęć jest to gra bezpieczna, wyzwalająca wiele pozytywnych emocji i dająca małym graczom możliwość uczenia się rywalizowania w duchu fair play.

Do nauczania podstawowych umiejętności gry w unihokeja nie są potrzebne nauczycielowi specjalne uprawnienia. Wystarczy zapoznać się z poniższym materiałem i samodzielnie wykonać ćwiczenia przed lekcją.

W niniejszym opracowaniu zaprezentowano zabawy i gry przygotowujące do gry w unihokeja oraz podstawowe elementy techniki, przepisy gry oraz sygnalizacji sędziowskiej, które mają pomóc dziecku w opanowaniu podstawowych umiejętności i nabywaniu wiadomości.

Trzyletni program nauczania gry w unihokeja obejmuje cztery bloki:

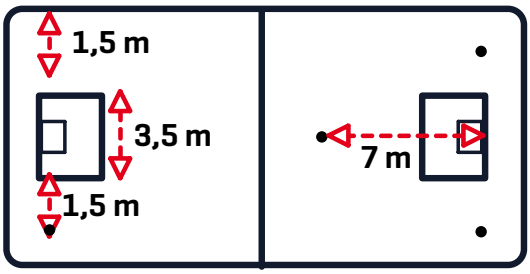
1. Charakterystykę gry, wiadomości z zakresu podstawowych przepisów gry i sygnalizacji sędziowskiej.
2. Ćwiczenia i zabawy oswajające ze sprzętem do gry w unihokeja oraz podstawowe elementy techniki indywidualnej.
3. Ćwiczenia i zabawy w formie fragmentów gry.
4. Zaliczenie określonych sprawności i umiejętności ruchowych na odznakę „Mistrz unihokeja".

BLOK 1 – CHARAKTERYSTYKA GRY, WIADOMOŚCI Z ZAKRESU PODSTAWOWYCH PRZEPISÓW GRY I SYGNALIZACJI SĘDZIOWSKIEJ

Aby dziecko rozumiało zasady gry i potrafiło stosować się do przepisów, nieodzownym wydaje się od początku wprowadzać kolejno najważniejsze reguły (przepisy), które pomogą również nauczycielowi w bezpieczny sposób realizować założenia lekcji. Poznawanie i stosowanie się do sygnalizacji sędziowskiej (już od zabaw i gry uproszczonej począwszy) oraz znajomość przepisów sprawi, że każdy uczeń będzie respektował i podporządkowywał się decyzjom sędziego, nauczy się odpowiednio zachowywać w sytuacji zwycięstwa i porażki.

Co jest potrzebne do gry?

- Kije - lekkie, z tworzyw sztucznych zakończone łopatką (blendą); każda drużyna używa kijów w innym kolorze, które są jednej barwy. Kije dla dzieci charakteryzują się prostą łopatką, dzięki czemu prowadzenie piłeczki jest niezwykle łatwe. Kije powinny być sygnowane znakiem bezpieczeństwa B, potwierdzającym rzetelność wykonania sprzętu i dającym gwarancje jego bezpiecznego użytkowania.
- Ażurowa piłeczka – (czasami do ćwiczeń używamy krążka), plastikowa o średnicy 72 mm, posiada 26 otworków i waży około 23 g.
- Bramki – wys. 60 cm, szer. 90 cm. Do ćwiczeń używamy również bramek o wymiarach 45x60 cm.



- Boisko – prostokąt 40x20m, powinno być ograniczone bandą (ławeczki, ściana), boisko może być mniejsze przy zachowaniu proporcji 2:1.

Od wielkości boiska uzależniona jest liczba zawodników. W klasach I- III drużyny 5-osobowe składają się z 3 chłopców i 2 dziewczynek.

Przepisy gry

(dostosowane do gry uproszczonej i gry szkolnej)[1]

Gra dozwolona:

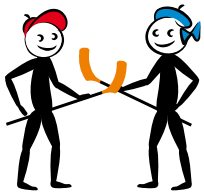
- zmiana zawodników systemem hokejowym (chłopiec za chłopca, dziewczynka za dziewczynkę) – czyli w dowolnym momencie gry

- gra bez bramkarza
- zagranie stopą do własnego kija
- przyjmowanie piłeczki ciałem (nie w wyskoku)
- przebywanie w pobliżu pola bramkowego i rozgrywanie piłkę
- zagrywanie piłką o bandę (ławeczkę)
- gra bark w bark
- podanie do współpartnera tylko za pomocą kija

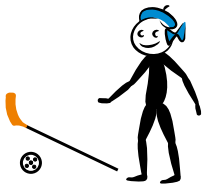
Gra niedozwolona:

Zawodnik w czasie gry nie może:

- posiadając piłeczkę, znajdować się w polu bramkowym. Gdy do takiej sytuacji dojdzie odgwizdywane jest przewinienie – zawodnik atakujący: rzut wolny; zawodnik broniący: rzut karny[2]



- grać wysoko uniesionym kijem (blenda – łopatka kija powyżej kolan w położeniu przednim i powyżej bioder w zamachu tylnym)



- brać udziału w grze nieposiadając w ręku kija

- blokować kija przeciwnika lub w niego uderzać

- chwytać za kij, koszulkę, popychać, odpychać, uderzać

- wkładać kija pomiędzy nogi przeciwnika w celu odebrania piłeczki

- blokować ciałem, grać ciałem

- wypychać zawodnika za boisko

- grać brutalnie, niebezpiecznie

- przytrzymywać lub podstawiać nogi przeciwnikowi

- przebywać w polu bramkowym lub umyślnie przesuwać własną bramkę

- zatrzymywać piłkę ręką i głową lub grać tymi częściami ciała

- klękać, kłaść się na podłodze w celu utrudnienia gry przeciwnikowi

- dyskutować z sędzią

Podstawowa sygnalizacja sędziowska

• wysoki kij

• przytrzymywanie

• ostra, niebezpieczna gra

• kij między nogami przeciwnika

• gol - bramka

• rzut z autu

• zatrzymanie gry (czasu gry)

• wejście w pole bramkowe

• gra ręką

• gra głową

• rzut wolny

• rzut karny

• rzut sędziowski

BLOK 2 – ĆWICZENIA I ZABAWY OSWAJAJĄCE ZE SPRZĘTEM DO GRY W UNIHOKEJA ORAZ PODSTAWOWE ELEMENTY TECHNIKI INDYWIDUALNEJ

Ogromnie ważną rolę w nauczaniu gry w unihokeja pełnią ćwiczenia i zabawy wprowadzające, które z jednej strony mają za zadanie zainteresować dzieci tą grą drużynową, a z drugiej stymulować rozwój zdolności koordynacyjnych (szybkość reagowania, orientację przestrzenną, różnicowanie kinestetyczne, równowagę i rytmizowanie). Zabawy, gry i ćwiczenia wprowadzające pomagają również dziecku w uczeniu się nowych umiejętności technicznych związanych z grą w unihokeja, ułatwiając mu w późniejszym okresie szybsze opanowanie gry właściwej.

Podstawowymi elementami techniki indywidualnej są: postawa unihokeisty, sposoby trzymania kija, poruszanie się po boisku, prowadzenie piłki i drybling, podania i przyjęcia piłki oraz strzał do bramki w miejscu i w ruchu.

1. **Postawa unihokeisty**
   - Rozkroczno – wykroczna pozycja ustawienia stóp, pozwalająca na dogodny start w różnych kierunkach
   - Kończyny dolne swobodnie ugięte w stawach biodrowych i kolanowych, stopy rozstawione na szerokość bioder
   - Tułów lekko pochylony do przodu

2. **Jak trzymać kij?**
   - Kij trzymamy oburącz – uchwytem węższym (bliskie ułożenie dłoni) lub szerszym (szerokie ułożenie dłoni). Uczeń, prowadząc piłkę, powinien poruszać się z podniesioną głową, co umożliwia mu obserwowanie partnerów, przeciwnika, bramki. Uchwyt jednorącz prawą lub lewą ręką jest mało stabilny na tym etapie nauczania i stosowany jest sytuacyjnie (przy dojściu do piłki).

3. **Poruszanie się po boisku zawodnika z kijem**
   - Bieg przodem i tyłem
   - Bieg ze zmianą kierunku i tempa biegu
   - Krok odstawno-dostawny przy poruszaniu się bokiem
   - Starty i zatrzymania.

Poniżej opisano zabawy i ćwiczenia, które można wykorzystać do oswojenia z przyborami (kij i piłka/krążek) oraz nauczania wybranych elementów techniki i doskonalenia zdolności koordynacyjnych.

„Zmień kij"

Wiek – bez ograniczeń
Miejsce – sala gimnastyczna, korytarz szkolny, boisko szkolne
Liczba uczestników – dowolna
Przybory i przyrządy – kije do unihokeja

- Cel dydaktyczny – oswojenie z przyborem
- Cel wychowawczy – integracja grupy
- Cel psychomotoryczny – szybkość reakcji na sygnał (wzrokowy lub/i słuchowy)

Uczniowie z kijami do unihokeja ustawieni na obwodzie koła, twarzą do środka, w równych odstępach. Kij postawiony na podłodze łopatką do góry. Na komendę prowadzącego (np. w lewo) uczeń puszcza swój kij i stara się chwycić kolejny z lewej strony zanim ten upadnie na podłoże. Po pewnym czasie prowadzący zmienia kierunek poruszania się grupy (w prawo), a w wersji najtrudniejszej na końcu może za każdym razem zmieniać kierunek poruszania się ćwiczących (także na sygnał wzrokowy – wskazanie kierunku dłonią).

„Biegnij, chwyć, ustaw"

Wiek – bez ograniczeń
Miejsce – sala gimnastyczna, korytarz szkolny, boisko szkolne
Liczba uczestników – dowolna
Przybory i przyrządy – kije i piłki do unihokeja

- Cel dydaktyczny – oswojenie z przyborem, ćwiczenie różnego ustawienia grupy
- Cel wychowawczy – integracja grupy
- Cel psychomotoryczny – szybkość reakcji, ćwiczenie orientacji przestrzennej

W wyznaczonym kole układamy przybory do gry – kije i piłki; uczniowie ustawiają się na wyznaczonej linii w odległości 15 kroków od przyborów. Po drugiej stronie koła w odległości również 15 kroków nauczyciel układa jedną piłkę i jeden kij. Na pierwszy sygnał uczniowie podbiegają do przyborów, wybierają jeden z nich i ustawiają się jak najszybciej w rzędzie na drugiej linii za tym przyborem, który wybrali. Na drugi sygnał odkładają przybór i wracają biegiem na swoje miejsce. Można powtórzyć zabawę w innym ustawieniu (np. w szeregu)

„Cień"

Wiek – bez ograniczeń
Miejsce – sala gimnastyczna, korytarz szkolny, boisko szkolne
Liczba uczestników – dowolna
Przybory i przyrządy – kije i piłki do unihokeja

- Cel dydaktyczny – oswojenie z przyborem
- Cel wychowawczy – integracja grupy
- Cel psychomotoryczny – orientacja przestrzenna, szybkość reakcji (na sygnał wzrokowy lub/i słuchowy)

Ćwiczący dobierają się w zespoły 2-3 osobowe, każdy ma kij do unihokeja. Ustalają kolejność w zespole, a następnie pierwsza osoba z zespołu wykonuje podane przez nauczyciela zadanie. Pozostali podążają za nią w odstępach 2- 3 metrowych, starając się naśladować wszystkie wykonywane przez prowadzącego czynności. Po kilku powtórzeniach zmiana prowadzącego w zespołach.

Ćwiczący trzymają kij oburącz, łopatka cały czas powinna dotykać podłoża. Na pierwszy sygnał nauczyciela, np. krótki gwizdek – uczestnicy zabawy wykonują bieg do przodu, na długi gwizdek – zatrzymanie; dwa krótkie – bieg do tyłu.

Utrudnienie: prowadzący zmienia sygnalizację – krótki gwizdek i uniesienie prawej ręki - krok odstawno-dostawny w prawo, krótki gwizdek i uniesienie lewej ręki – w lewo.

„Mistrz podbijania"

Wiek – bez ograniczeń
Miejsce – sala gimnastyczna, korytarz szkolny, boisko szkolne
Liczba uczestników – dowolna
Przybory i przyrządy – kije i piłki do unihokeja

- Cel dydaktyczny – oswojenie z przyborem
- Cel wychowawczy – integracja grupy
- Cel psychomotoryczny – różnicowanie ruchów, rytmizowanie

W parach: ćwiczący starają się podbijać piłkę dłonią prawą, a następnie lewą; uczniowie ćwiczą na zmianę, wzajemnie licząc sobie podbicia. W wersji najtrudniejszej – ćwiczący starają się podbijać piłkę łopatką kija; uczniowie ćwiczą na zmianę, wzajemnie licząc sobie podbicia.

„Wyścig z przekazywaniem kija"

Wiek – bez ograniczeń
Miejsce – sala gimnastyczna, korytarz szkolny
Liczba uczestników – dowolna, parzysta
Przybory i przyrządy – kije i piłki do unihokeja

- Cel dydaktyczny – doskonalenie poruszania się z kijem do unihokeja
- Cel wychowawczy – rywalizacja - fair play
- Cel psychomotoryczny – szybkość lokomocyjna

Dzieci ustawione w 4 rzędach. Pierwsi z rzędu trzymają kije. Na sygnał biegną z kijem do pachołka i okrążają go, wracając do zespołu przekazują kij kolejnej osobie z rzędu. Łopatka kija w czasie biegu musi dotykać podłoża, a każde oderwanie kija od podłoża liczone jest jako błąd. Wygrywa zespół, który popełni mniej błędów i szybciej wykona zadanie. Odmiana: bieg tyłem, bieg slalomem między pachołkami.

„Trzy sygnały"
Wiek – bez ograniczeń
Miejsce – sala gimnastyczna, boisko szkolne
Liczba uczestników – dowolna
Przybory i przyrządy – kije do unihokeja

- Cel dydaktyczny – oswojenie z przyborem
- Cel wychowawczy – integracja grupy
- Cel psychomotoryczny – szybkość reagowania na bodźce słuchowe i wzrokowe

W rozsypce na oznaczonym boisku prowadzący ustala sygnały głosowe i wzrokowe, po których uczestnicy powinni wykonywać wyznaczone zadania ruchowe. Dzieci poruszają się swobodnie po boisku, trzymając kije uchwytem szerszym, łopatka kija cały czas w kontakcie z podłożem. Na sygnał nauczyciela np. krótki gwizdek – szybki bieg do przodu; na długi gwizdek – wykonują obrót dookoła swojej osi ; dwa krótkie sygnały – bieg do tyłu; uczestnicy będąc cały czas w ruchu reagują na sygnały i wykonują zadania. Za pomyłkę lub opóźnienie uczestnik otrzymuje punkt karny. Wygrywa ten uczeń, który popełni najmniej błędów.

Utrudnienie: nauczyciel używa tylko sygnałów wzrokowych – ustalone ruchy ramion. To zadanie ma na celu uniesienie głowy i szybkie reagowanie na zmianę zadania oraz obserwowanie innych uczestników zabawy.

4. Ćwiczenia prowadzenia piłki i drybling

Drybling w miejscu, w marszu, w biegu

Drybling polega na przesuwaniu po podłożu piłki kijem przed sobą na boki (skos, w prawo, w lewo). Nauczyciel zwraca uwagę na swobodną postawę, toczenie, a nie uderzanie piłki w trakcie ćwiczeń, unoszenie głowy.

- Ustawienie w luźnej rozsypce. Każdy ćwiczący ma piłkę, stoi w lekkim rozkroku trzymając kij oburącz. Wykonuje drybling w prawo i w lewo w miejscu (poprzeczny).
- Ćwiczenie w parach – jeden z ćwiczących pokazuje pewną liczbę palców ręki, a drugi ćwiczący, wykonując drybling, głośno wymienia liczbę palców. Zmiana ćwiczących.
- Poruszanie się po boisku prowadząc piłkę – zmiana kierunku biegu, tempa, wymijanie innych ćwiczących.

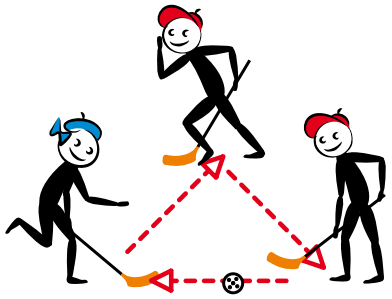
- Prowadzenie piłki slalomem między pachołkami w marszu, biegu – z rywalizacją i bez.

5. Podanie i przyjęcie piłki

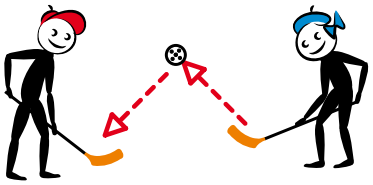
Podanie – mimo że wydaje się zupełnie proste – w istocie jest czynnością złożoną, a prawidłowe opanowanie podań wymaga czasu i cierpliwości. Piłkę zatrzymuje się przy pomocy kija lub nogi – przy wysokiej piłce można przyjąć ją na tułów. Zatrzymanie piłki kijem wymaga od dziecka odpowiedniego jej wyczucia - gdy kij jest trzymany zbyt sztywno – piłka odbije się. Gdy łopatka jest odchylona (otwarta) – przeskoczy ją.

Uwaga! Przy nauczaniu podań i przyjęcia piłki należy zwrócić szczególną uwagę na wysokość unoszenia kija – przy zamachu tylnym do wysokości bioder, przy zamachu w przód do wysokości kolan. Ze względu na bezpieczeństwo ten przepis gry należy od początku nauczania egzekwować!

- Podania i przyjęcia piłki w parach (odległość między ćwiczącymi 3 m, można przyjąć piłkę nogą)
- Podania i przyjęcia piłki forhendem i bekhendem
- Podania piłki w trójkach – dzieci ustawione w trójkącie, podania piłki w prawą stronę, w lewą, w różnych kierunkach



- Podania piłki w parach w marszu, a następnie w biegu – odległość ok. 3 m.



- Podanie piłki do partnera o bandę

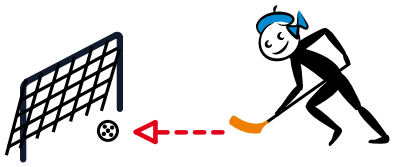
„Wyścig z odbiciem piłki o bandę (ławeczkę, ścianę)"

Wiek – bez ograniczeń
Miejsce – sala gimnastyczna
Liczba uczestników – dowolna, parzysta
Przybory i przyrządy – kije i piłeczki do unihokeja, 2 elementy bandy lub 2 ławeczki gimnastyczne

- Cel dydaktyczny – doskonalenie podania i przyjęcia piłki
- Cel wychowawczy – rywalizacja fair play
- Cel psychomotoryczny – doskonalenie orientacji przestrzennej, różnicowanie ruchów

Dzieci ustawione w dwóch rzędach naprzeciwko

bandy (odwróconej ławeczki) w odległośc 5 kroków. Na sygnał nauczyciela pierwszy uczeń z każdego rzędu podaje piłkę kijem do bandy i biegnie na koniec swojego rzędu. Odbitą piłkę od bandy przejmuje kolejne z rzędu dziecko i powtarza rozpoczęte przez pierwsze zadanie. Wyścig kończy się, gdy wszyscy uczestnicy wezmą w nim udział. Wygrywa zespół, który dokładniej i szybciej wykonał zadanie.



„Przebij piłkę na połowę przeciwnika"
Wiek – 9 lat
Miejsce – sala gimnastyczna, korytarz szkolny
Liczba uczestników – dowolna
Przybory i przyrządy – kije i piłeczki do unihokeja

- Cel dydaktyczny – doskonalenie podań i przyjęcia piłki
- Cel wychowawczy – współdziałanie w zespole,
- Cel psychomotoryczny – doskonalenie szybkości reagowania na bodźce wzrokowe, orientacja przestrzenna

W zabawie biorą udział dwa zespoły, rozstawione po obu stronach linii środkowej boiska. Jeden z zespołów jest w posiadaniu piłek do unihokeja. Na sygnał uczniowie przebijają kijami piłki na drugą stronę boiska. Zabawa trwa 2 minuty. Wygrywa zespół, który na swoim boisku będzie miał mniej piłek. Przy pozbywaniu się piłek ze swojej części boiska obowiązuje podanie płasko po ziemi (łopatka cały czas w kontakcie z podłożem).

Odmiana: w zależności od umiejętności dzieci tę samą zabawę można przeprowadzić, tocząc piłkę na stronę przeciwnika.

„Sztafeta z przekazywaniem piłki"
Wiek – bez ograniczeń
Miejsce – sala gimnastyczna, korytarz szkolny
Liczba uczestników – dowolna, parzysta
Przybory i przyrządy – kije i piłeczki do unihokeja

- Cel dydaktyczny – doskonalenie prowadzenia piłki kijem w biegu
- Cel wychowawczy – rywalizacja fair play
- Cel psychomotoryczny – doskonalenie różnicowania ruchów i orientacji przestrzennej

Ustawienie w czterech rzędach naprzeciwko siebie, między nimi linia środkowa, po jednej piłce przy rzędach po jednej stronie. Na sygnał z każdego rzędu wybiegają naprzeciw siebie ćwiczący; ci z piłkami prowadzą je do linii środkowej i przekazują je swoim partnerom z rzędu przeciwnego, po czym wracają na koniec swoich rzędów; zabawa trwa do momentu, aż piłka wróci do rozpoczynającego wyścig. Wygrywa zespół, który szybciej i dokładniej wykona zadanie.

5. Strzał na bramkę

Naukę strzału rozpoczyna się dopiero po opanowaniu prowadzenia piłki i podań.

Na tym etapie nauczania zwracamy szczególną uwagę na wysokość kija przy zamachu tylnym i przednim podczas strzału (tak jak przy podaniu i przyjęciu piłki)

- Strzał z miejsca na bramkę (nauczyciel ustala odległość).

„Kto dalej?"
Wiek – bez ograniczeń
Miejsce – sala gimnastyczna, korytarz szkolny
Liczba uczestników – dowolna, parzysta

- Przybory i przyrządy – kije i piłeczki do unihokeja, dwa pudełka
- Cel dydaktyczny – doskonalenie strzału do celu stałego
- Cel wychowawczy – współpraca w zespole
- Cel psychomotoryczny – doskonalenie różnicowania ruchów i orientacji przestrzennej

Dzieci ustawione w dwóch rzędach przed linią startu w odległości 3- 4 metrów od pudeł. Na sygnał nauczyciela każdy pierwszy z rzędu uczeń stara się silnym podaniem trafić piłką w pudło, aby przesunąć je jak najdalej. Zabawę wygrywa ten zespół, który przesunie pudło najdalej.

„Kto więcej?"
Wiek – bez ograniczeń
Miejsce – sala gimnastyczna, korytarz szkolny
Liczba uczestników – dowolna, parzysta
Przybory i przyrządy – kije i piłki do unihokeja, dwie bramki

- Cel dydaktyczny – doskonalenie prowadzenia piłki i techniki strzału do bramki w ruchu
- Cel wychowawczy – przestrzeganie zasad i przepisów gry, współdziałanie w zespole
- Cel psychomotoryczny – doskonalenie różnicowania ruchów i orientacji przestrzennej

Dzieci ustawione w dwóch rzędach przed linią startu. Na sygnał pierwsze dziecko z każdego rzędu wybiega prowadząc piłkę kijem i wykonuje strzał na bramkę przed wyznaczoną linią. Nauczyciel liczy trafne strzały. Uczeń może powtórzyć niecelny strzał lub wrócić do rzędu. Wygrywa ta drużyna, która wykona więcej strzałów na bramkę i szybciej ukończy bieg.

„Strzał do bramki z biegu"

Ćwiczący ustawieni na wprost bramki, odległości 8 m. Nauczyciel (lub uczeń, który najlepiej opanował podania) podaje piłkę nadbiegającemu, a ten po jej otrzymaniu oddaje strzał do bramki.

Odmiana: jw., ustawienie ćwiczących po prawej, a następnie po lewej stronie boiska.

BLOK 3 – ĆWICZENIA I ZABAWY W FORMIE FRAGMENTÓW GRY

„Atakujący i obrońcy”
Wiek – 8- 9 lat
Miejsce – sala gimnastyczna, korytarz szkolny
Liczba uczestników – dowolna, parzysta
Przybory i przyrządy – kije i piłeczki do unihokeja

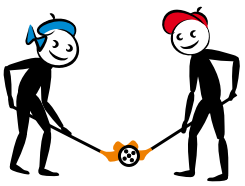
- Cel dydaktyczny – doskonalenie podania i przyjęcia piłki we fragmentach gry
- Cel wychowawczy – przestrzeganie zasad i przepisów gry
- Cel psychomotoryczny – doskonalenie orientacji przestrzennej i rytmizowania

Uczestnicy ustawieni są w dwóch rzędach naprzeciwko siebie; pierwszy z rzędu podaje piłkę do uczestnika stojącego w rzędzie naprzeciwko, a następnie pełni rolę obrońcy, przeszkadzając w następnym podaniu, po czym biegnie na koniec przeciwnego rzędu. Każdy z kolejno podających jest atakującym i obrońcą.

- Rzut karny – to także stały element gry - jest wykonywany z punktu karnego, który znajduje się w odległości 7 m od linii bramkowej (strzał na pustą bramkę). Wszyscy zawodnicy obydwu drużyn znajdują się za piłką w środkowej części boiska. Gracz wykonujący rzut karny ustawia piłkę i po gwizdku uderza ją w kierunku bramki.

- „Face off”

Uczniowie stoją na swoich połowach boiska. Zawodnicy rozpoczynający grę z drużyn przeciwnych stoją plecami do swoich bramek na linii środkowej boiska, stopy są ustawione równolegle do siebie. Piłeczka znajduje się pomiędzy łopatkami kijów zawodników rozpoczynających (wznawiających) grę. Na sygnał nauczyciela - sędziego zagarniają piłkę na własną połowę boiska.



- W parach, w dwóch rzędach naprzeciwko siebie, na sygnał nauczyciela dzieci ćwiczą rozpoczęcie gry - „face off”

„Do trzech podań”
Wiek – 8- 9 lat
Miejsce – sala gimnastyczna, korytarz szkolny
Liczba uczestników – dowolna, parzysta
Przybory i przyrządy – kije do unihokeja, krążek plastikowy

- Cel dydaktyczny – doskonalenie przyjęcia i podania piłki kijem w czasie gry
- Cel wychowawczy – współpraca w zespole, rywalizacja fair play
- Cel psychomotoryczny – doskonalenie szybkości reagowania na bodźce wzrokowe i orientacji przestrzennej

Uczestnicy podzieleni na dwa zespoły o równej liczbie. Zadaniem rywalizujących zespołów jest wykonanie trzech kolejnych podań krążkiem między zawodnikami jednej drużyny. Zespół, który wykona trzy podania otrzymuje punkt. Wznowienie gry z linii środkowej boiska (face off).

BLOK 4 – ZALICZENIE OKREŚLONYCH SPRAWNOŚCI I UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWYCH NA ODZNAKĘ „MISTRZ UNIHOKEJA”

Zaliczenie stopnia opanowania podstawowych elementów techniki i taktyki, znajomości podstawowych przepisów, jak też uczestnictwa w grze (uproszczonej lub szkolnej) powinno odbywać się na koniec roku szkolnego lub po zakończeniu realizacji bloku tematycznego w danej klasie.

Zaliczenie powinno obejmować te elementy, które uczeń już opanował i uwzględniać, oprócz rezultatu, również chęci i postawę.

Klasa I

1. **„Umiem prowadzić piłkę slalomem”**

Nauczyciel ustawia 4 pachołki w odstępach 1,5 m (pierwszy pachołek 1,5 m od linii startu).

Uczeń w truchcie prowadzi piłkę slalomem na odcinku 6 m. Po obiegnięciu ostatniego pachołka wraca na metę, prowadząc piłkę z boku po linii prostej. Ćwiczący może popełnić jeden błąd - zgubienie piłki. Zaliczający ma dwie próby.

2. **„Umiem podać i przyjąć piłkę z kolegą”**

Uczniowie podają i przyjmują piłkę w miejscu, zaliczają dwie osoby jednocześnie – odległość między ćwiczącymi 3 m. Do zaliczenia potrzeba 3 kolejnych podań i przyjęć piłki przez każde dziecko. Każdy ćwiczący może popełnić jeden błąd zgubienia piłki. Zaliczający mają po dwie próby.

3. **„Umiem strzelać z miejsca do bramki”**

Nauczyciel ustawia bramkę do unihokeja i wyznacza odległość 4 m.

Uczeń ma za zadanie trafić uderzoną kijem piłeczką do bramki. Zaliczający ma 3 próby.

4. **„Rozumiem na czym polega błąd - wysoki kij”**

Uczeń ma za zadanie pokazać, jak sędzia sygnalizuje „wysoki kij” i wytłumaczyć na czym ten błąd polega.

Klasa II

1. **„Potrafię wykonać drybling w miejscu”**

Uczeń ma za zadanie wykonać drybling w miejscu. Zaliczenie polega na powolnym wykonaniu przetoczenia piłeczki przed sobą z prawej strony do lewej i od lewej do prawej (forhend – bekhend) 4 razy. Zaliczający może popełnić 1 błąd (zgubienie piłki); każdy ćwiczący ma 2 próby.

2. **„Potrafię podać i przyjąć piłkę w marszu”**

Uczniowie podają piłkę w marszu na odcinku 6 m; odległość między współćwiczącymi 3 m. Każdy z ćwiczących może popełnić jeden błąd (zgubić piłkę).

3. **„Potrafię wykonać rzut karny”**

Nauczyciel ustawia bramkę do unihokeja (lub ustawia dwa pachołki w odległości 90 cm) i wyznacza odległość 5 m.

Uczeń na sygnał nauczyciela ma za zadanie trafić uderzoną kijem piłeczką do bramki. Zaliczający ma 2 próby.

4. **„Umiem podać piłkę do partnera o bandę”**

Nauczyciel ustawia 2 elementy bandy (lub położoną na bok ławeczkę gimnastyczną) i wyznacza odległość 3 m.

Zaliczenie polega na wykonaniu serii podań z partnerem o bandę, odbywa się w parach. Uczniowie mają podać do siebie 6 razy (po 3 podania każdy) – ćwiczący mają możliwość jednokrotnego zgubienia piłki.

5. **„Potrafię wykonać „face off”**

Nauczyciel ustawia piłeczkę na środku boiska. Zaliczenie polega na prawidłowym ustawieniu kija i zawodników względem siebie i piłeczki oraz - po gwizdku - wykonaniu zagarnięcia i podania piłeczki na swoją połowę boiska.

6. **„Potrafię wymienić niedozwolone zachowania podczas gry w unihokeja”**

Uczeń ma za zadanie wymienić minimum 4 niedozwolone zachowania podczas gry oraz pokazać, jak sędzia sygnalizuje przytrzymywanie.

Klasa III

1. **„Potrafię wykonać drybling w biegu”**

Nauczyciel oznacza pachołkami odcinek 7 m.

Uczeń ma za zadanie wykonać drybling w biegu po prostej z jednym obrotem o 360°. Zaliczający może popełnić 1 błąd (zgubienie piłki); każdy ćwiczący ma 2 próby.

2. **„Potrafię wykonać strzał do bramki z biegu”**

Nauczyciel ustawia bramkę w odległości 8 m od linii startu.

Zaliczenie odbywa się w parach, uczniowie na sygnał nauczyciela rozpoczynają bieg w kierunku bramki podając między sobą piłkę. Jeden ze współćwiczących oddaje strzał na bramkę. Każdy ćwiczący, wykonujący strzał, ma dwie próby (rozpoczynając bieg z prawej, a następnie z lewej strony bramki). Zaliczenie następuje po jednokrotnym trafieniu w światło bramki.

3. **„Potrafię przestrzegać zasad i przepisów gry”**

Uczeń ma za zadanie wymienić minimum 4 niesportowe zachowania podczas gry oraz wyjaśnić, co oznacza „fair play”.

4. **„Jestem unihokeistą”**

Gra szkolna – nauczyciel ocenia podczas gry przestrzeganie przepisów, reagowanie na sygnalizację sędziego oraz zachowania w grze.

---

[1] **Gra uproszczona** – stosowana podczas zajęć z początkującymi. Z uwagi na słabe umiejętności ćwiczących lub niską sprawność, prowadzący upraszcza przepisy gry, dostosowując je do wieku i poziomu ćwiczących. **Gra szkolna** – egzekwujemy stosowanie nauczanych i doskonalenie opanowanych elementów techniczno – taktycznych. Grę sędziuje nauczyciel. Dopuszcza się uchylenie niektórych przepisów np. ze względów dydaktycznych (szkoleniowych) i położenie akcentu na element nauczany.

[2] **Rzut wolny** - wykonywany z miejsca, gdzie popełniono wykroczenie; piłka nie może wpaść bezpośrednio do bramki; przeciwnicy przyjmują pozycję w odległości 3 m. **Rzut karny –** 7 m od bramki, po gwizdku sędziego

Maria Bilska – nauczyciel akademicki AWF w Białej Podlaskiej, doktor nauk o kulturze fizycznej, członek założyciel Polskiej Federacji Unihokeja, pierwszy trener kadry narodowej seniorów w unihokeju (1998 - 2004 r.; udział w Mistrzostwach Świata – Oslo 2000, Helsinki 2002), wieloletni trener sekcji unihokeja mężczyzn AZS-AWF Biała Podlaska (5 wychowanków -reprezentantów Polski); autorka pierwszych w Polsce publikacji książkowych z zakresu techniki i taktyki gry w unihokeja.

ŚWIAT STANĄŁ W MIEJSCU!

Niska aktywność fizyczna znalazła się na czwartym miejscu niesławnego rankingu* czynników ryzyka śmiertelności na świecie. Co gorsza, brak ruchu/siedzący styl życia ma bardzo duże szanse, aby w najbliższym czasie wskoczyć na „podium" i stanąć ramię w ramię z takimi „liderami" jak palenie tytoniu czy wysokie ciśnienie tętnicze.

Polacy nie są wyjątkiem pod tym względem. Wszyscy siedzimy na tykającej bombie zegarowej.

Brak akywności zabija
Siedzimy na tykającej bombie

(1 na 14 zgonów)

Roczna liczba zgonów spowodowanych przez brak wystarczającej dawki ruchu, w Polsce.

Jeśli nic nie zrobimy, już niedługo brak ćwiczeń będzie powodował więcej zgonów niż palenie papierosów.

Dorośli Polacy ruszają się więcej niż przeciętny Europejczyk, ale brak aktywności nadal przyczynia się do ponad 7% zgonów.

Niektóre badania wskazują nawet, iż obecne pokolenie dzieci, ze względu na brak ruchu, będzie żyło średnio o 5 lat krócej od swoich rodziców! A wydawać by się mogło, że wraz z rozwojem technologii, w tym medycyny, średnia wieku kolejnych pokoleń może się tylko wydłużać a jakość życia tylko polepszać. Nic bardziej mylnego!

NARASTAJĄCE PRZEZ CAŁE ŻYCIE KOSZTY NISKIEJ AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

Źródło: http://inactivity-time-bomb.nowwemove.com/infographics-poland

*Ranking opracowany przez Światową Organizację Zdrowia 2010, (ang. World Health Organisation 2010), Cebr analysis.

Zaraz, zaraz, coś tu jest chyba nie tak . Przecież mówimy o pokoleniu dzieci tych rodziców, dla których aktywność fizyczna była czymś tak normalnym, jak chodzenie do szkoły. Dla których karą za niedobre zachowanie był zakaz wychodzenia na dwór. Którym do szczęścia wystarczała guma do skakania, ołowiana „zośka" do kopania albo zwykły kabel do zabawy w „szczura". Którzy często całymi dniami grali w „kwadraty", potrzebując do tego piłki i podłoża z betonowych płyt, a chętnych do zabawy często było więcej niż miejsca na placu.

Niemal każda z tych aktywności wymagała pomysłu, a często bardzo burzliwych dyskusji, podczas których wypracowywane były zasady gry, na które wszyscy musieli przystać. Tak właśnie rodziła się nasza kreatywność. Tak nabieraliśmy umiejętności komunikacyjnych i negocjacyjnych, uczyliśmy się funkcjonowania w zespole, ustępstw, zasad fair play i wielu innych, niezbędnych w dorosłym życiu umiejętności i kompetencji. A niejako przy okazji byliśmy zdrowsi.

TRZEPAK = FACEBOOK?

Przypomnijmy sobie zatem, jak wyglądał nasz offline'owy FACEBOOK — miejsce spotkań, rozmów, opowiadania o swoich wakacjach , przekazywania historii zasłyszanych od innych i komentowania na gorąco szkolnych oraz podwórkowych wydarzeń.

A w międzyczasie niemal wszyscy stawaliśmy się profesjonalnymi akrobatami, ucząc się obarczonej dużym ryzykiem umiejętności równowagi lub tego, co dziś nazwalibyśmy „zwisem na drążku". Każdego dnia, nawet o tym nie myśląc, wykonywaliśmy trening podciągania, wymyki, odmyki czy inne figury, które do dziś nie doczekały się swoich nazw.

„BAZA" = MINECRAFT?

Przypomnijmy też sobie, jak wyglądał nasz offline'owy MINECRAFT.** Kto z nas nie miał wspólnej „bazy" ze znajomymi, albo nie bawił się na placach budowy, łącząc układanie cegieł (klocki LEGO) z elementami obozu przetrwania (duże ryzyko skaleczeń, obtarć, zwichnięć)? To właśnie w ten czy inne sposoby rozwijaliśmy w sobie wyobraźnię przestrzenną, umiejętności planowania, projektowania, próbowania, popełniania błędów i wyciągania z nich wniosków przy jednoczesnym wypracowywaniu umiejętności pracy w zespole. A co najważniejsze, wszystko to było związane z wysiłkiem fizycznym.

Źródło: Opracowane na podstawie www.designedtomove.org

ZABAWA NA PODWÓRKU = GRY KOMPUTEROWE?

A jak wyglądała nasza offline'owa FIFA i jej różne odmiany? Oprócz tego, że trzeba było się przy niej mocno nabiegać, to jeszcze musieliśmy nauczyć się sztuki przekonywania (tych kolegów, którzy mieli piłkę, żeby jednak wyszli na dwór) czy sztuki negocjacji i kompromisu (bo przecież nie było wyznaczonych linii ani sędziów, a bramki często zrobione były z plecaków). W większości gier komputerowych jest jakiś niewidoczny system – coś co eliminuje potrzebę rozmowy i np. znalezienia wspólnego rozwiązania.

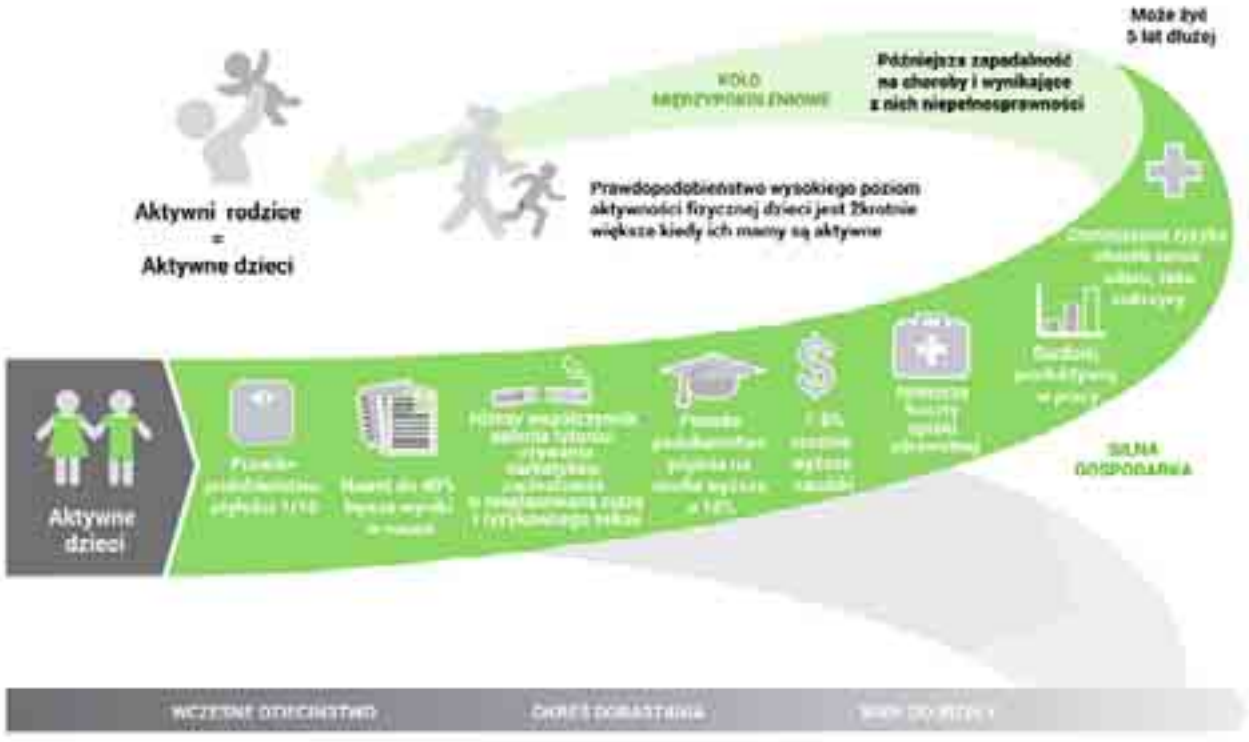
Nie chodzi nam tylko o sentymentalne wspomnienia. Nie chodzi nam też o to, żeby świat wyglądał dokładnie tak jak wtedy. Sami uważamy, że gry komputerowe są świetne, jednak w większości z nich obcujemy wyłącznie z niewidzialnym systemem, który niemal w całości eliminuje potrzebę rozmowy i np. znalezienia wspólnego rozwiązania. Powoduje to zanik umiejętności, które jeszcze do niedawna były dla nas czymś naturalnym.

Nie chcemy, aby deska do krojenia ponownie stała się rakietką do tenisa stołowego, a niebezpieczne deski z gwoździami, ciężkie cegły czy ostre blachy faliste zastąpiły dzieciom klocki.

Zależy nam na tym, aby na bazie naszych doświadczeń oraz potwierdzonej naukowo wiedzy wychować kolejne, zdrowe pokolenia Polaków. **Tylko od nas, od naszych starań i determinacji zależy, czy nasze dzieci będą miały lepsze, dłuższe i szczęśliwsze życie!**

NARASTAJĄCE BENEFITY AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ PRZEZ CAŁE ŻYCIE

Aktywność fizyczna od pierwszego etapu życia rozpoczyna pomyślny rozwój człowieka



Źródło: Opracowane na podstawie www.designedtomove.org

60 minut DZIENNIE CODZIENNIE
www.60minutdziennie.pl

KTÓRE Z PONIŻSZYCH STOJĄ NA DRODZE DO DŁUGIEGO I ZDROWEGO ŻYCIA

- ☐ PALENIE TYTONIU
- ☐ WYSOKIE CIŚNIENIE TĘTNICZE
- ☐ PŁYWANIE
- ☐ JAZDA NA ROWERZE
- ☐ SIEDZĄCY TRYB ŻYCIA
- ☐ CUKRZYCA

ZAZNACZ WŁAŚCIWĄ ODPOWIEDŹ

Sprawdź na:
www.60minutdziennie.pl

Przewodnik dla nauczycieli edukacji wczesnoszkolnej i współpracujących nauczycieli wychowania fizycznego realizujących program Sprawny Dolnoślązaczek

Praca zbiorowa pod redakcją:
Ryszarda Jezierskiego, Marka Lewandowskiego,
Andrzeja Rokity, Adama Szymczaka

Autorzy:
Małgorzata Bieganowska, Maria Bilska, Michał Bronikowski, Ireneusz Cichy, Janusz Dobosz, Anna Fedyna, Magdalena Grzesiak, Katarzyna Jezierska, Ryszard Jezierski, Joanna Juchniewicz, Beata Kolczyńska, Małgorzata Krzak, Marek Lewandowski, Anna Malska-Śmiałowska, Ewa Mowczan, Zbigniew Najsarek, Henryk Nawara, Jarosław Nosal, Mariola Orchel, Katarzyna Ostapska, Agnieszka Pieluszyńska, Marek Popowczak, Andrzej Rokita, Justyna Serafińska-Gruman, Dorota Skowron, Paweł Sroczyński, Marcin Ściślak, Krzysztof Walter, Agnieszka Zambroń-Wojtak,

Opracowanie graficzne, rysunki:
Piotr Kurzyca

ISBN 978-83-948667-0-9

Wydawca:
Szkolny Związek Sportowy „Dolny Śląsk" we Wrocławiu

Wrocław 2017 r.

60 minut DZIENNIE CODZIENNIE
www.60minutdziennie.pl

CZY WIESZ ŻE AKTYWNE DZIECI RADZĄ SOBIE LEPIEJ W SZKOLE?

MÓZG DZIECKA PO 20 MIN.
SIEDZENIA W CISZY

MÓZG DZIECKA PO 20 MIN.
SPACERU

Badania przeprowadzone przez
Dr Charles Hillman z Uniwersytetu Illinois.

Co ma spacer do aktywności mózgu?
Dlaczego i jak aktywność fizyczna wpływa na lepsze wyniki w nauce?
Jak w interesujący sposób wplatać aktywność fizyczną w naukę w szkole?
Jakie są pomysły na najciekawsze zabawy śródlekcyjne?
Jak zachęcać rodziców do dbania o to aby ich dzieci otrzymywały minimalną dawkę ruchu codziennie?

Odpowiedzi na te pytania jak i wiele innych znajdziesz na
www.**60minutdziennie**.pl

Masz ciekawe pomysły jak? A może chcesz się pochwalić swoimi pomysłami? Zapraszamy do kontaktu.

www.60minutdziennie.pl @60minuteseveryday @60minuteseveryday