

Miejsce zabaw i gier ruchowych w procesie wychowania fizycznego

Spośród różnorodnych form zabaw i gier – zabawy, gry ruchowe wyróżniają się tym, że oparte są na różnorodnych postaciach ruchu, który w nich dominuje, a także tym, że mają swoje zasady i określone ramy.

Z punktu widzenia ogólnowychowawczego pełnią one rolę bodźca rozwojowego, są uniwersalnym środkiem wychowania fizycznego. Wszechstronnie oddziałują na organizm, przyczyniając się do podnoszenia jego wydolności i sprawności fizycznej. Oparte na naturalnych formach ruchu umożliwiają nie tylko ich doskonalenie, lecz wpływają na podniesienie funkcji przystosowawczych ustroju, na wzrost i wydolność wszystkich układów i narządów. Prowadzone w różnorodnych warunkach terenowych i klimatycznych przyczyniają się do uodpornienia organizmu na ich wpływy.

Przez swobodę działania, prostotę przepisów i form ruchowych oraz towarzyszącą im atmosferę, zabawy i gry ruchowe rozładowują napięcie nerwowe, uspokajają, zapobiegają stresom, sprzyjają wypoczynkowi i odprężeniu psychicznemu. Wpływają również korzystnie na rozwój umysłowy dzieci młodzieży oraz kształtowanie pozytywnych cech charakteru i woli. Zabawy i gry ruchowe są niezastąpionym środkiem wychowawczym.

Zabawy i gry ruchowe są niezastąpionym środkiem wychowawczym, szczególnie wtedy gdy prowadzący potrafi umiejętnie się nimi posługiwać, tzn. sprawnie je organizuje i zna metodykę prowadzenia tej formy aktywności ruchowej.

Tok lekcji zabaw i gier ruchowych

Część toku	Rodzaje zabaw, gier i ich kolejność
Część I wstępna (8-10 min)	<ol style="list-style-type: none">1. Zabawa (gra) orientacyjno-porządkowa.2. Ćwiczenia kształtujące: ramion, nóg i tułowia.3. Zabawa ze śpiewem lub ćwicząca refleks, spostrzegawczość.
Część II główna (25 min)	<ol style="list-style-type: none">1. Zabawa bieżna lub na czworakach.2. Zabawa rzutna.3. Zabawa bieżna lub skoczna.4. Zabawa o charakterze równoważnym, zwinnościowym lub zręcznościowym.5. Zabawa z mocowaniem lub dźwiganiem.
Część III końcowa (10-12min)	<ol style="list-style-type: none">1. Płyki i korowody.2. Zabawa o charakterze uspokajającym.

Zabawy lub gry orientacyjno-porządkowe

Celem ich jest ćwiczenie umiejętności skupienia uwagi podczas zabawowych czynności ruchowych oraz opanowanie określonych umiejętności, umówionych znaków i sygnałów. Zabawy te wpływają na opanowanie grupy i wprowadzenie w jej postępowanie ładu i porządku, jak też sprzyjają kształtowaniu szybkiej i celowej reakcji, spostrzegawczości i orientacji oraz kojarzeniu określonych form ruchu z ustalonymi znakami i sygnałami.

Przykłady:

1. *Dyrygent*. Dzieci w siadzie skrzyżnym na obwodzie koła. Jedno z nich poza kołem, odwrócone tyłem. Wyznaczony przez nauczyciela uczeń inicjuje różne czynności ruchowe, a pozostałe dzieci odtwarzają je. Zadaniem dziecka jest odgadnąć, kto jest dyrygentem.
2. *Kto zmienił miejsce*. Uczestnicy zabawy ustawieni w kole. Jeden poza kołem przygląda się ustawieniu, starając się zapamiętać, kto obok kogo siedzi, potem wychodzi z Sali. W tym czasie następuje zmiana miejsc między uczestnikami zabawy. Zadaniem dziecka jest wskazać kto obok kogo siedzi.
3. *Biegnij i licz*. Dzieci ćwiczą w parach, jedno dziecko biegnąc z przodu, pokazuje biegnącemu za nim określoną liczbę palców, ten z kolei ma powiedzieć, ile palców pokazał kolega.
4. *Kto szybciej się ustawi*. Podział uczniów na dwa zespoły, które znajdują się w luźnej rozsypance. Na polecenie nauczyciela „ustawcie się w rzędach według wzrostu” uczestnicy zabawy ustawiają się jak najszybciej.
5. *Kto więcej razy złapie*. Dzieci ćwiczą w parach, jedno z pary ma dwie piłki: palantową i ręczną. Posiadający piłki podaje je partnerowi w dowolnej kolejności. Chwytający przed złapaniem piłeczki palantowej powinien klasnąć w dłonie, np. dwa razy, a przed chwytaniem piłki ręcznej – trzy razy.
6. *Nie marudź*. Na obwodzie dużego koła wyrysowane są mniejsze o średnicy jednego kroku lub rozłożone obręcze. Dzieci zajmują małe koła, tylko jedno z nich stoi w środku dużego. Na sygnał wszyscy opuszczają swoje koła i biegną z dala od nich. Na ponowny sygnał zajmują dowolne koło. Kto nie zdobędzie miejsca w małym kole, staje w środku dużego i otrzymuje punkt karny.
7. *Powódź – ogień*. Dzieci podzielone na dwa zespoły, np. chłopcy i dziewczynki. Biegają swobodnie po określonej przestrzeni. Na zawołanie powódź nikt nie stoi na podłodze, na zawołanie „ogień” nauczyciel wskazuje dziewczynkom stronę, po której powinny się ustawić w sposób ustalony wcześniej. Chłopcy ustawiają się w ten sam sposób, lecz po stronie przeciwnej.

Zabawy lub gry na czworakach lub z mocowaniem

Poza ogólnym usprawnieniem zabawy te wpływają niewątpliwie na kształtowanie motoryki, zwłaszcza siły. Stosuje się je głównie w klasach młodszych.

Przykłady:

1. *Mysia nora*. Połowa uczestników wiąże koło, druga zaś jako „myszki” zajmuje miejsce wewnątrz koła, przyjmując pozycje na czworakach. Każda myszka ustawia się naprzeciw jednego z wiążących koło. Na sygnał myszki wybiegają ze swoich norek, obiegają na czworakach stojących naprzeciw i wracają na swoje miejsce. Kto wróci pierwszy ten wygrywa. Po kilku powtórzeniach zabawy następuje zmiana miejsc.
2. *Wyścigi żółwi*. Boisko oznaczone linią startu i mety. Ćwiczący ustawieni w 3-4 rzędach na starcie w odstępach 3-4 kroków. Pierwsi w pozycji na czworakach zakładają szarfy na ręce i

stopy powyżej kostek, biegną do mety, tam zdejmują szarfę i wracają biegiem do swoich rzędów, przekazując ją kolejnemu uczestnikowi. Wygrywa rząd który szybciej wykona zadanie.

3. *Wyścigi piesków*. Zespoły ustawiają się w szeregach i podają sobie ręce. Na sygnał pierwszy z każdego szeregu rozpoczynają bieg na czworakach wymijaniem uczestników swojego zespołu. Po wykonaniu zadania stają na końcu, podając rękę ostatniemu uczestnikowi, wtedy wybiega następny id. Wyścig kończy się, gdy rozpoczynający znajdą się na swoich miejscach.

4. *Ryby w sieci*. Uczestników zabawy dzielimy na dwa zespoły, jeden wiąże koło - „sieć”, drugi - „ryby”- staje w kole. Ryby starają się wydostać z sieci, próbują się wydostać z sieci, próbują przeskoczyć przez związane ręce, przeczołgać się pod nimi, przepęłzać przez oczka sieci lub przerwać je. Po upływie określonego czasu prowadzący przerywa grę, liczy ryby które wydostały się z sieci. Następuje zmiana ról. Wygrywa zespół, w którym więcej ryb wydostało się z sieci.

Zabawy lub gry bieżne

Stanowią podstawową formę aktywności dzieci. Sprzyjają kształtowaniu motoryki, głównie szybkości, wytrzymałości, koordynacji. Wpływają również na kształtowaniu takich cech charakteru, jak: ambicja, wytrzymałość, umiejętność współdziałania w zespole.

Przykłady:

1. *Szybki start*. W grze biorą udział dwie drużyny o równej liczbie uczestników. Ustawiają się one na liniach startu oddalonych od siebie o 10-12 m. Na środku nauczyciel z laską gimnastyczną, którą ustawia pionowo, na przemian, startują do laski, starając się chwycić ją przed upadkiem na podłogę. Sygnałem do startu jest moment puszczenia laski przez nauczyciela. Ten, kto ją złapie, zdobywa punkt. Suma zdobytych punktów decyduje o zwycięstwie.

2. *Dzień i noc*. Dzieci podzielone na dwa zespoły stoją tyłem do siebie w odstępach 1 kroku na linii środkowej. Jeden zespół to „dzień”, drugi – „noc”. Wywołany szereg wykonuje w tył zwrot i goni dzieci z drugiego zespołu do wyznaczonego miejsca. Nauczyciel wywołuje dzieci w dowolnej kolejności. Za każdego dotkniętego, na określonej przestrzeni, zdobywa punkt.

3. *Kto dalej przebiegnie*. Na końcowej linii boiska wyznacza się dwa koła o średnicy 2 m. Na sygnał nauczyciela pierwszy, posiadający piłkę, wchodzi do kół i mocno uderzają (koźlują) nią o podłogę. W czasie trzykrotnego odbicia piłki starają się oni przebiec jak najdalej. Każdemu zaznacza się miejsce, do którego dobiegł. Wygrywa ten, który osiągnął lepszy wynik.

4. *Wyścigi do kółka*. Dwa zespoły ustawione w szeregu na przemian na linii startu. Przed nimi w odległości 15-20 m jest linia mety., na której ułożone są kółka ringo, w liczbie odpowiadającej połowie uczestników. Na dany znak dzieci biegną do mety, przy czym każde stara się zabrać kółko, uzyskując w ten sposób jeden punkt.

Zabawy lub gry rzutne

W zabawach i grach rzutnych elementem dominującym powinien być rzut ponad przeszkodą i rzuty na odległość w formie współzawodnictwa indywidualnego. Indywidualnych ćwiczeniach natomiast, szczególnie w klasach I-II, należy stosować rzuty z miejsca i to różnymi przyborami, w klasie III można ćwiczyć je z marszu i z krótkiego rozbiegu. Wykorzystanie rzutu podczas zabaw i gier wymaga poza umiejętnością rzucania, chwytania, także wszechstronnego usprawnienia fizycznego, zwłaszcza siły, koordynacji wzrokowo-ruchowej.

Przykłady:

1. *Wyborowy strzelec*. Dzieci stają na obwodzie koła, każde z nich posiada piłeczkę. W środku prowadzący, który na dany znak podrzuca piłkę w górę, a uczestnicy starają się w nią trafić swoimi piłeczkami. Komu się uda zdobywa punkt. Uczeń, który w kilku powtórzeniach zabawy zdobył najwięcej punktów, zostaje wyborowym strzelcem.
2. *Bombardowanie*. Dzieci podzielone na dwa zespoły, ustawione w szeregach na liniach końcowych swoich boisk. Na środku boiska leży piłka siatkowa. Każde dziecko ma piłeczkę palantową (woreczek), którą rzuca silnie i celnie, by przepędzić piłkę na pole przeciwnika. Gdy mu się to uda, zdobywa punkt.
3. *Wybijanie piłek z dołków*. Trzy lub cztery piłki siatkowe układamy w dołkach lub kładziemy na kółkach ringo w odległości 2 m od siebie. Dzieci dzielimy na dwa równe zespoły, każde dziecko z jednego zespołu otrzymuje piłeczkę. Na sygnał uczniowie rzucają kolejno z linii rzutów, starając się wybić piłkę z dołka. Za jej wybicie zdobywa 1 punkt. Po wykonaniu rzutów przez jeden zespół następuje zmiana ról – celuje drugi. Wygrywa ten zespół, który w ustalonej liczbie prób uzyskał więcej punktów.
4. *Strzelec i zwierzyna*. Wyznaczamy strzelca, pozostałe dzieci – zwierzyna – stoją w gromadce. Strzelec rozpoczyna zabawę rzucając w najbliższego stojącego. Jeżeli rzuci celnie, wówczas trafiony zostaje strzelcem. W miarę przybywania strzelców polowanie staje się coraz łatwiejsze. Ustawiają się oni w różnych miejscach wyznaczonego pola zabawy i podając między sobą piłkę, wybijają uciekających. Posiadający piłkę nie może z nią biegać, natomiast strzelec nie posiadający jej może zajmować różne pozycje na polu gry.

Zabawy lub gry skoczne

Podobnie, jak zabawy rzutne przyczyniają się do rozwoju koordynacji, zwłaszcza wtedy gdy łączy się je z biegiem, rzutem, czworakowaniem i innymi formami ruchu na torze przeszkód. Kształtują one takie właściwości motoryczne, jak skoczność, siłę, a połączone z biegiem również szybkość.

Przykłady:

1. *Przeprawa przez rzekę*. Boisko dowolne, z wyznaczonymi dwoma liniami „rzeką” – szerokość 10-15 kroków. Na rzece ułożone są kamienie (krążki lub narysowane kółka) w takiej odległości, aby można było przeskoczyć z jednego krążka na drugi. Przeprawa na drugi brzeg odbywa się za pomocą skoków obunóż tam i z powrotem.
2. *Wyścigi kangurów*. Ustawienie w 2-3 rzędach na linii startu. Przed rzędami rozmieszczone są w równych odległościach piłki lekarskie lub ławeczki. Linia półmetka oznaczona jest chorągiewkami. Na sygnał nauczyciela pierwsi z każdego rzędu skokami kangura pokonują tam i z powrotem napotkane przeszkody. Za zwycięstwo przyznaje się punkt. Zespół, który uzyska ich więcej, wygrywa.
3. *Kto dalej*. Każde dziecko z dowolnego rozbiegu wykonuje dwa skoki w dal z odbicia raz prawą nogą, raz lewą nogą. Długość skoku mierzymy z miejsca odbicia do miejsca lądowania, a następnie je sumujemy. Uczniowie, którzy uzyskają łącznie najdłuższy skok – zostają mistrzami skoku w dal.
4. *Koszenie trawy*. Uczestnicy ustawiają się w dwóch rzędach w odległości 5 kroków od siebie. Dwóch spośród nich bierze linkę i staje przodem do swych rzędów w odległości kilku kroków. Na sygnał nauczyciela para trzymająca linkę biegnie ku rzędowi i pochylając się nisko, „kosi” swoje rzędy, których członkowie skaczą ponad przesuwaną się przeszkodą. Po wykonaniu zadania jeden z pary zostaje na końcu rzędu, drugi zaś biegnie na czoło z linką, jeden jej koniec podaje czołowemu uczestnikowi w rzędzie i wraz z nim ponownie „kosi” swój rząd. Rząd który pierwszy wykona zadanie, zostaje zwycięzcą.

Zabawy lub gry kopne

Oddziałują wszechstronnie na organizm ćwiczących, sprzyjają kształtowaniu takich właściwości motorycznych, jak: siła, szybkość, wytrzymałość, koordynacja, a także psychomotorycznych, jak np. szybka celowa reakcja, orientacja, refleks, spostrzegawczość.

Przykłady zabaw i gier:

1. *Podrywka kopana*. Gracze ustawieni na obwodzie koła w odstępach 3 kroków, w środku podrywacz. Gracz, posiadający piłkę, stara się tak podać ją do uczestnika, by podrywacz nie mógł jej przejąć. Piłkę należy przyjmować nogą i jak najszybciej podawać innemu graczowi. Jeśli podrywacz schwyci piłkę, zmienia miejsce z tym, który się do tego przyczynił.
2. *Myśliwi i kaczk*. Ćwiczący podzielani na dwie grupy. Jedna grupa tworzy luźne kółko – to „myśliwi”, druga wewnątrz koła to „kaczki”. Zadaniem „myśliwych” jest zbijanie „kaczek” trafieniami w nogi. Za każde zabicie „kaczki” drużyna „myśliwych” zdobywa punkt. Wygrywa zespół, który w tym samym czasie, np. 3 min, zdobędzie więcej punktów.
3. *Walka piłek*. Celem zabawy jest odbicie i stopowanie piłki. Uczestniczą dwa zespoły w dowolnej liczbie osób. Każdy uczeń ma piłkę. Teren zabawy jest przedzielony ławeczką, sznurkiem, widoczną linią. Na sygnał prowadzącego dzieci podają piłkę nogą lekkim podbiciem, na część boiska przeciwnej drużyny. PO pewnym czasie przerywa się grę i oblicza liczbę piłek posiadanych przez obie drużyny. Wygrywa ta drużyna, która na swoim boisku posiada mniej piłek. W początkowej fazie gry dzieci mogą pomagać sobie przy zatrzymaniu piłki rękami.
4. *Walka o piłkę*. Dwie drużyny, po pięciu graczy w każdej z nich. Każda drużyna stara się jak najdłużej podawać piłkę nogą między swoimi graczami. Przeciwna drużyna stara się przejąć piłkę i robi to samo. Wygrywa drużyna, której udało się utrzymać piłkę w czasie poprzednio ustalonym np. 3-5 min.

Zabawy ze śpiewem i przy muzyce

Wpływają korzystnie na umuzykalnianie dzieci, kształcą słuch, wyrabiają poczucie rytmu, rozwijają koordynację ruchową. Wiążą się z kształtowaniem estetyki i harmonii ruchu, wpływają korzystnie na utrzymanie prawidłowej postawy ciała. Główna ich wartość polega na zharmonizowaniu ruchu ze śpiewem i rytmem piosenki czy melodii, a także na dostosowaniu go do treści zabawy. W obrębie tej grupy można wyróżnić zabawy rytmiczne, taneczne, inscenizowane.

Zabawach i grach występują różne sytuacje i momenty wychowawcze, które prowadzący powinien właściwie wykorzystać. Należy reagować na negatywne, jak i pozytywne zjawiska.

Bibliografia:

1. Opracowano w oparciu o pracę R. Trześniowskiego: Zabawy i gry ruchowe. WSiP. Warszawa 1995r.
2. M. Bondarowicz: Zabawy i gry ruchowe , Zabawy w grach sportowych. Podstawy metodyczne. AWF. Warszawa 1993r.

Opracowała: Krystyna Tysiąc