

PROPOZYCJE GIER I ZABAW DLA DZIECI W WIEKU 7 – 11 LAT.

Powszechnie wiadomo, że zabawa nieodłącznie towarzyszy dziecku. To w niej kształci się i przejawia potrzeba oddziaływania na świat.

Gry i zabawy ruchowe służą polepszaniu stanu zdrowia, rozwijaniu sprawności fizycznej i wychowaniu.

1. ZABAWY I GRY OŻYWIAJĄCE I ORIENTACYJNO – PORZĄDKOWE.

Berek-palec

LICZBA UCZESTNIKÓW: dowolna.

MIEJSCE: sala lub boisko ograniczone.

PRZYBORY: zbędne.

USTAWIENIE: rozsypka.

PRZEBIEG. Dzieci biegają w luźnej gromadce. Na umówiony sygnał zatrzymują się i patrzą na prowadzącego, którego uniesione palce oznaczają: dwa palce – dzieci mają biegać dwójkami, trzy palce – dzieci mają biegać trójkami, cztery palce – dzieci mają biegać czwórkami, pięć palców – dzieci mają ustawić się piątkami w rzędach.

UWAGA: Rozwiązanie to ułatwia podział uczniów na mniejsze zespoły, potrzebne do przeprowadzenia kolejnej gry czy zabawy.

Berek w kole

LICZBA UCZESTNIKÓW: dowolna, ale nieparzysta.

MIEJSCE: sala lub boisko.

PRZYBORY: zbędne.

USTAWIENIA: w kole, berek w środku.

PRZEBIEG. Uczestnicy stojący na obwodzie koła, twarzą do środka, odliczają kolejno do czterech lub do sześciu. Wywołany przez nauczyciela numer musi zmieniać miejsce z innym uczestnikiem, posiadającym ten sam numer, przebiegając przez środek koła. W trakcie zmiany miejsc – środkowy berek stara

się kogoś dotknąć. Złapane dziecko staje się berkiem, a poprzedni berek otrzymuje jego numer i zajmuje wolne miejsce na obwodzie koła.

Hasła

LICZBA UCZESTNIKÓW: dowolna.

MIEJSCE: sala lub boisko ograniczone.

PRZYBORY: szarfy lub koszulki.

USTAWIENIE: rozsypka.

PRZEBIEG. Na głos gwizdka nauczyciela dzieci dowolnie biegają po wyznaczonym terenie. Na określone hasło wykonują różne zadania. Przykłady haseł:

„Wąż” – wszystkie dzieci tworzą węża i biegną za liderem (wyznaczonym przez nauczyciela) jedno za drugim, trzymając ręce oparte na ramionach lub biodrach partnera;

„Na Koń” – jedno dziecko wskakuje drugiemu na barana;

„Para” – dzieci dobierają się parami i przyjmują pozycję siedzącą tyłem siad skulony trzymając się pod ręce;

„Koła” – uczniowie tworzą małe koła (5 –8 ćwiczących) i trzymając się za ręce wirują.

Po wykonaniu zadania prowadzący ponownie daje sygnał gwizdkiem do biegu. Wszystkie zadania po usłyszeniu hasła należy wykonać jak najszybciej. Dobór dzieci jest przypadkowy. Hasła może proponować nauczyciel lub uczniowie.

2. ZABAWY I GRY NA CZWORAKACH.

Tunel

LICZBA UCZESTNIKÓW: dowolna.

MIEJSCE: sala albo boisko trawiaste.

PRZYBORY: zbędne.

USTAWIENIE: co najmniej dwa szeregi 5-8 – osobowe, ustawione między linią startu a linią mety.

PRZEBIEG. Ćwiczący są podzieleni na zespoły. Na linii startu jako ostatni stoi pierwszy zawodnik, pozostali w jednakowych odstępach na całej długości, aż do linii mety, przyjmują pozycję leżenia przodem. Może to być np. ustawienie lewym bokiem do linii startu, które po każdym cyklu wyścigu należy zmienić. Na sygnał prowadzącego startuje pierwszy zawodnik na czworakach, a leżący

przed nim ćwiczący unoszą jak najwyżej biodra (opierając się tylko na dłoniach i stopach). Czworakujący przemieszcza się jak najszybciej pod tunelem i ustawia się na końcu swojego zespołu. Wtedy startuje następny zawodnik. Wykonujący tunel, po przejściu zawodnika czworakującego, powinni ponownie przejść do leżenia przodem. Wygrywa zespół, który szybciej i bez błędów wykona zadanie.

ODMIANA 1 – tworzący tunel po przejściu czworakującego przechodzą do leżenia przodem, a następnie szybko przetaczają się w kierunku linii startu.

ODMIANA 2 – tworzący tunel po przejściu czworakującego przechodzą do leżenia przodem, następnie poprzez przysiad podparty do leżenia tyłem i przetaczają się do leżenia przodem w kierunku linii startu.

Dookoła na czworakach

LICZBA UCZESTNIKÓW: dowolna, ale nie parzysta.

MIEJSCE: sala lub boisko trawiaste.

PRZYBORY: zbędne.

USTAWIENIE: 2-4 koła liczące 6-8 ćwiczących.

PRZEBIEG. Dzieci w kole odliczają do dwóch. Są więc jedynki i dwójki. Na hasło, np. dwójki, wszystkie dzieci oznaczone tym numerem biegą na czworakach dookoła tak, wszystkie dzieci oznaczone tym numerem biegą na czworakach dookoła tak, by jak najszybciej wrócić na swoje miejsce. Wygrywa to dziecko, które wykona polecenie najszybciej i dokładnie (prawidłowo czworakując). Za każdy popełniony błąd odejmowane są punkty. Kierunek biegu wyznacza i zmienia prowadzący.

ODMIANA – bieg odbywa się w podporze tyłem.

3. ZABAWY I GRY BIEŻNE.

Wirujące koła

LICZBA UCZESTNIKÓW: parzysta.

MIEJSCE: sala, boisko, teren.

PRZYBORY: zbędne.

USTAWIENIE: dwa koła.

PRZEBIEG. Zawodnicy dobierają się parami, stają naprzeciwko siebie tworząc dwa koła (wewnętrzne i zewnętrzne). Na sygnał prowadzącego koła zewnętrzne porusza się krokiem odstawno - dostawnym (lub biegiem) w prawo, a

wewnętrzne – w lewo. Na kolejny sygnał koło wewnętrzne zatrzymuje się, a zawodnicy z koła zewnętrznego szukają swoich partnerów. Która para odnajdzie się pierwsza – uzyskuje punkt. Zwycięża para, która zdobędzie największą liczbę punktów.

Wyścig z linką

LICZBA UCZESTNIKÓW: dowolna.

MIEJSCE: Sala, boisko.

PRZYBORY: pachołki, linki lub skakanki.

USTAWIENIE: w 2-4 rzędy.

PRZEBIEG. Ćwiczący, podzieleni na zespoły liczące po 5-6 osób, stają w rzędach, pierwszy z rzędu na wyznaczonej linii. Ostatni z rzędu trzyma linkę lub skakankę (jej długość zależy od liczby zawodników w zespole). Na sygnał zawodnicy podają sobie jeden koniec linki między nogami. Gdy linkę otrzyma pierwszy z rzędu, wszyscy zaczynają bieg. Cały rząd obiega pachołek i wraca na swoje miejsce. Wygrywa ten zespół, który pierwszy ustawi się tak, jak na początku gry

Pociąg

LICZBA UCZESTNIKÓW: dowolna, ale nie parzysta.

MIEJSCE: sala, boisko, teren.

PRZYBORY: 2-4 pachołki.

USTAWIENIE: 2-4 rzędy po 4-6 osób.

PRZEBIEG. Na sygnał pierwszy z rzędu uczestnik startuje do pachołka, obiega go i wraca do swojego rzędu. Tam zabiera następnego zawodnika i obaj trzymając się za ręce obiegają pachołek. Wracając ponownie do swojego rzędu, zabierają następnego uczestnika i teraz już w trójkę trzymając się za ręce, obiegają pachołek, po czym wracają do swojego rzędu po następnego itd. Wygrywa zespół, który w całości trzymając się za ręce obiegnie pachołek i po zabraniu ostatniego zawodnika wróci na miejsce startu ustawiając się prawidłowo w rzędzie.

ODMIANA – wyścig rozpoczyna się jak poprzednio, ale po zabraniu trzeciego z rzędu uczestnika, pierwszy pozostaje i ustawia się na końcu zespołu. Za następnym obiegnięciem i zabraniem kolejnego zawodnika drugi zostaje na końcu rzędu itd. Wygrywa ten zespół, który najszybciej ukończy wyścig. W tej odmianie cały czas między linią startu a pachołkami biega dwójka.

4. ZABAWY I GRY RZUTNE.

Nie daj piłki berkowi

LICZBA UCZESTNIKÓW: dowolna.

MIEJSCE: sala, boisko, teren.

PRZYBORY: szarfy lub koszulki, piłki siatkowe lub ręczne.

USTAWIENIE: rozsypka.

PRZEBIEG. Oznaczamy szarfami lub koszulkami 4-6 berków. Pozostali ćwiczący biegają podając sobie piłki (4-8 piłek). Dotknięcie piłki lub jej przechwycenie albo dotknięcie zawodnika trzymającego piłkę. Berki rywalizują ze sobą. Wygrywa berek, który w wyznaczonym przez prowadzącego czasie zdobędzie większą liczbę punktów. Co pewien czas następuje zmiana berków.

UWAGA. Berek, który złapał piłkę musi ją szybko oddać grającym. Zadaniem berków jest

Rzuć do koła

LICZBA UCZESTNIKÓW: dowolna, ale parzysta.

MIEJSCE: sala, boisko, teren o wymiarach 8x8 m lub 10x10 m (wymiary dostosowane do liczby grających).

PRZYBORY: piłka gumowa (plastikowa) lub ręczna, 4 pachołki, szarfy lub koszulki dla 1 zespołu, kreda lub taśma do wyznaczenia koła (pola bramkowego).

USTAWIENIE: dwa zespoły w rozsypce.

PRZEBIEG. Zespoły toczą grę. Bramkę (1 dla obydwu zespołów) stanowią 4 pachołki ułożone w kwadrat o boku 1 lub 1,5 m na środku pola gry, pole bramkowe o średnicy 4-6 m otacza bramkę. Do pola bramkowego podczas gry nie może wejść żaden zawodnik. W grze można stosować dowolną liczbę kroków, podań, rzutów (jednorącz, oburącz), nie wolno faulować (pchać, łapać, podkładać nóg). Celem jest zdobycie punktu przez trafienie w jeden z 4 pachołków. Po zdobyciu punktu piłkę otrzymuje przeciwnik i rozpoczyna grę.

Wygrywa ten zespół, który w określonym czasie zdobędzie więcej punktów.

ODMIANA – bramkę stanowi skrzynia (4 części), na które stoją 3 pachołki. Punkt zdobywa się za strąceniem pachołka ze skrzyni.

Rzucanka

LICZBA UCZESTNIKÓW: dowolna.

MIEJSCE: sala gimnastyczna, boisko do siatkówki, teren.

USTAWIENIE: dwa zespoły, każdy na swojej połowie.

PRZYBORY: siatka do siatkówki, 6-10 piłek (plastikowych lub siatkowych) ewentualnie 6-8 balonów lub dętek.

PRZEBIEG. Siatkę zawieszamy na wysokości 150 cm. Każda z drużyn otrzymuje po 3-5 piłek (balonów, dętek). Na sygnał drużyny mają przerzucić na pole przeciwnika wszystkie znajdujące się na własnym pachołek i wraca na swoje miejsce. Wygrywa ten zespół, który pierwszy ustawi się tak, jak na początku gry polu piłki. Punkt zdobywa się, gdy na boisku lub nad boiskiem przeciwnika znajdują się wszystkie piłki. Po zdobyciu punktu następuje ponowny przydział piłek i gra zaczyna się od nowa. Wygrywa zespół, który zdobędzie większą liczbę punktów.

ODMIANA – ustala się sposób wykonania rzutu przez siatkę (np. oburącz nad głowę lub sprzed piersi) jako przygotowanie do gry w siatkówkę.

Do określonej liczby podań

LICZBA UCZESTNIKÓW: dowolna, ale parzysta.

MIEJSCE: sala, boisko, teren.

PRZYBORY: 1 piłka siatkowa, szarfy lub koszulki do oznakowania drużyn.

USTAWIENIE: dwa zespoły o równej liczbie zawodników, w dowolnym miejscu na wyznaczonym boisku.

ROZPOCZĘCIE GRY: przez losowanie lub rywalizację dwóch wybranych zawodników.

PRZEBIEG. Zespół, który posiada piłkę, ma wykonać ustaloną liczbę podań między zawodnikami. Przeciwnicy mają im to zadanie utrudniać, dążąc równocześnie do przejęcia piłki. Zespół, któremu uda się uzyskać odpowiednią liczbę podań, zdobywa 1 punkt. O wyniku gry decyduje uzyskanie w wyznaczonym czasie większej liczby punktów.

Obrona gniazdka

LICZBA UCZESTNIKÓW: parzysta, do 20 zawodników.

MIEJSCE: boisko o wymiarach 9x18 m lub większe (w zależności od liczby zawodników), podzielone na dwie równe części z oznaczonymi liniami.

PRZYBORY: 1 piłka ręczna, siatkowa, nożna lub koszykowa 4-6 opon, szarfy lub koszulki.

USTAWIENIA: dwa zespoły o równej liczbie zawodników, po dwu stronach boiska.

ROZPOCZĘCIE GRY: jak w grach poprzednich.

PRZEBIEG. Grę rozpoczyna zespół, który zdobył piłkę. Zawodnicy tego zespołu, podają sobie piłkę mają za zadanie umieścić ją w jednej z 2 lub 3 leżących opon. Opony rozstawione są na szerokość boiska, w odległości 3 od linii końcowej. Drużyna, która posiada piłkę może ją podawać dowolną liczbę

razy i wykonywać dowolną liczbę kroków. Po umieszczeniu piłki w środku opony zespół zdobywa punkt. Zawodnicy broniący opon nie mogą na nich siedzieć i wchodzić do ich środka.

5. ZABAWY I GRY KOORDYNACYJNE.

Stonoga

LICZBA UCZESTNIKÓW: dowolna.

MIEJSCE: sala, boisko, teren.

PRZYBORY: zbędne.

USTAWIENIE: rzędy liczące 5-8 osób, ćwiczący trzymają za biodra partnera przed sobą.

PRZEBIEG. Dzieci rozpoczynają marsz stawiając prawą, potem lewą nogę i równocześnie powtarzają tekst: „Idzie sobie stonoga, stonoga, stonoga, aż się trzęsie podłoga, podłoga, hej!”. Na słowo „hej” wykonują naskok na dwie nogi, odrywając ręce od partnerów. Następnie robią podskokiem w tył zwrot i zabawa zaczyna się od początku.

Toczenie piłek

LICZBA UCZESTNIKÓW: dowolna, ale parzysta.

MIEJSCE: sala, boisko, teren.

PRZYBORY: piłki różnej wielkości, pachołki lub stojaki.

USTAWIENIE: 2-4 rzędów.

PRZEBIEG. Ćwiczący podzieleni są na zespoły 5-6 osób. Naprzeciwko rzędów w pewnej odległości pachołki. Pierwsze dziecko z rzędu otrzymuje 2-3 piłki różnej wielkości. Tocząc piłki po podłożu stara się jak najszybciej dobiec do pachołka. Obiega pachołek i szybko wraca trzymając piłki pod pachą. Dobiega do swojego rzędu i tam przekazuje je następnemu zawodnikowi. Wygrywa zespół, który poprawnie manipulując piłkami wykona szybciej zadanie.

UWAGA. Należy przestrzegać zasady, by dzieci toczyły piłkę, a nie pchały.

Prowadzenie piłek

LICZBA UCZESTNIKÓW: dowolna.

MIEJSCE: sala, boisko.

PRZYBORY: piłki różnej wielkości, łaski gimnastyczne, pachołki lub stojaki.

USTAWIENIE: 2-4 rzędów.

PRZEBIEG. Ćwiczący podzieleni na zespoły 6-8 – osobowe. Naprzeciwko zespołów w pewnej odległości stoją pachołki. Dzieci ustawione w pary otrzymują laskę gimnastyczną i 2-3 różne piłki. Para startuje trzymając laskę wewnętrznymi rękoma tuż przy ziemi i biegnąc toczy wszystkie piłki do pachołka (nie można piłki zgubić). W drodze powrotnej jedno dziecko bierze laskę, drugie piłki i jak najszybciej zebrane przybory przekazuje następnej dwójce. Wygrywa ten zespół, który najszybciej i poprawnie wykona zadanie. Należy liczyć ewentualnie błędy wykonania i na tej podstawie ustalać zwycięstwo zespołu.

6. ZABAWY I GRY KOPNE.

Berek z piłką nożną

LICZBA UCZESTNIKÓW: dowolna.

MIEJSCE: sala, boisko do siatkówki, teren.

PRZYBORY: 2-6 piłek, 4-6 koszulek lub szarf.

USTAWIENIE: rozsypka.

PRZEBIEG. Każdy berek trzyma piłkę i jest oznaczony szarfą lub koszulką.

Berek prowadzący piłkę nogą po podłożu ma trafić nią w jak największą liczbę uciekających. Wszyscy ćwiczący starają się uciekać przed toczącą się piłką lub ją przeskakować. Trafiony piłką nie schodzi z boiska i dalej uczestniczy w grze.

Berek liczy trafionych. Po upływie około 1 min następuje zmiana berków.

Wygrywa ten berek, który trafił najwięcej razy.

Piłka nożna w kole

LICZBA UCZESTNIKÓW: dowolna.

MIEJSCE: sala, boisko, teren.

PRZYBORY: balon, piłka siatkowa lub nożna, stojaki (pachołki).

USTAWIENIE: w kole.

PRZEBIEG. Zawodnicy tworzą duże koło. Między zawodnikami w niewielkiej odległości (1,5-2 m) ustawione są stojaki wyznaczające bramki, w których stoją zawodnicy. Celem każdego zawodnika jest strzelenie goli innym graczom i obrona własnej bramki. Piłkę kopujemy wewnątrz koła (po przekątnej).

Zawodnik, który ostatni dotknie piłki zanim ta wpadnie do którejkolwiek bramki, zdobywa punkt. Bramka jest uznana do wysokości stojaka. Wygrywa ten, kto w ustalonym przez prowadzącego czasie strzeli najwięcej bramek i najmniej piłek wpuści do własnej bramki.

Gra nogą do 5 podań

LICZBA UCZESTNIKÓW: dowolna, ale parzysta.

MIEJSCE: sala, boisko, teren.

PRZYBORY: koszulki lub szarfy, 1 piłka.

USTAWIENIE: dwie drużyny (jedna oznaczona szarfami lub koszulkami).

PRZEBIEG. Zespół, który w wyniku losowania otrzymał piłkę, ma wykonać w ruchu – biegu – 5 podań nogą między własnymi zawodnikami. Gra odbywa się zgodnie z przepisami piłki nożnej, Przeciwnicy w tym czasie mają im to zadanie utrudniać, dążąc do przejęcia piłki. Zespół, któremu uda się wykonać wyznaczoną liczbę podań zdobywa 1 punkt. Wygrywa drużyna, która uzyska więcej punktów.

UWAGA. W grze można ustalić większą liczbę podań. Decyzja jest zależna od poziomu sprawności i umiejętności ćwiczących.

7. ZABAWY I GRY SKOCZNE.

Berek skoczek

LICZBA UCZESTNIKÓW: dowolna.

MIEJSCE: sala, boisko do siatkówki, teren.

PRZYBORY: szarfa lub koszulki.

USTAWIENIE: rozsyпка (2-6 berków oznaczonych szarfami).

PRZEBIEG. Dowolnie wybrane berki gonią pozostałych. Wszyscy poruszają się podskokami na jednej nodze (często ją zmieniając). Zadaniem berków jest złapanie jak największej liczby uczestników. Każdy berek liczy złapanych. Wygrywa berek, który w wyznaczonym czasie będzie miał ich najwięcej.

Na jednej nodze

LICZBA UCZESTNIKÓW: dowolna, ale podzielona przez 3.

MIEJSCE: sala, boisko, teren.

PRZYBORY: 2-6 pachołków.

USTAWIENIE: 2-6 zespołów tworzących jednakową liczbę trójek.

PRZEBIEG. W każdej trójce środkowy staje na jednej nodze (drugą ugiętą w kolanie unosi wysoko) i opiera ramiona na barkach partnerów. Zewnętrzni podają sobie od strony wewnętrznej ręce pod kolanem środkowego kolegi i (na sygnał prowadzącego) w tej pozycji jak najszybciej biegną do pachołka i z powrotem na linię startu. Środkowy cały czas wspierając się na barkach kolegów skacze na 1 nodze. Wyścig kończy się, gdy każdy z trójki spełni rolę skaczącego. Wygrywa zespół, który jako pierwszy wykona poprawnie zadanie.

ODMIANA – trójka dociera w wyżej ustalony sposób do pachołka i wraca biegiem w rozsypce na linię startu.

8. ZABAWY I GRY Z MOCOWANIEM.

Walczące koła

LICZBA UCZESTNIKÓW: dowolna, ale parzysta.

MIEJSCE: sala, boisko trawiaste.

PRZYBORY: zbędne.

USTAWIENIE: dwa koła (wewnętrzne i zewnętrzne).

PRZEBIEG. Grający są podzieleni na dwa koła o różnej liczbie ćwiczących, opierających się o siebie plecami. Dzieci z koła wewnętrznego napierają na koło zewnętrzne tak, aby je rozerwać. Po przerwaniu następuje zmiana miejsc i ról.

Wygrywa ta drużyna, która dłuższy czas stawiała opór.

UWAGA. Podczas walki nie można stosować uników.

Walczące szeregi przodem

LICZBA UCZESTNIKÓW: dowolna.

MIEJSCE: sala, boisko, teren.

PRZYBORY: zbędne.

USTAWIENIE: dwa szeregi naprzeciw siebie, trzymają się za ręce.]

PRZEBIEG. Uczestnicy jednego szeregu stają na wprost połączenia rąk drugiego szeregu. Na sygnał prowadzącego zespoły zaczynają się przepychać. Wygrywa ten szereg, który przeciągnie przeciwnika w całości lub w większej części za wyznaczoną linię.

Walczące materace

LICZBA UCZESTNIKÓW: dowolna, ale parzysta.

MIEJSCE: sala, boisko, teren.

PRZYBORY: 1 materac gimnastyczny na dwa zespoły.

USTAWIENIE: dwa zespoły 4-5 osób, plecami od siebie. Między nimi postawiony materac, przed nimi w odległości 1,5-2 m zaznaczone linie.

PRZEBIEG: Ćwiczący opierają się o materac. Na sygnał prowadzącego zaczynają napierać na przeciwników. Wygrywa ten zespół, który przepchnie przeciwnika za wyznaczoną linię.

PODSUMOWANIE I WNIOSKI

Gry i zabawy prawidłowo przeprowadzane zaspokajają potrzeby dziecka, kształcą i wychowują.

Mogą być stosowane przez nauczyciela na lekcjach, zajęciach pozalekcyjnych, festynach, wycieczkach i obozach.

Obowiązuje zasada, że im młodsze wiekowo grupy, tym częściej powinno się wprowadzać zabawy i gry ruchowe.

Właśnie w ten sposób dziecko zaczyna kształtować swoje zdolności umysłowe: spostrzeżenia, wyobraźnię, pamięć, uczucia i wolę.

Uczy się wrastać w społeczność i środowisko. Podporządkowuje się przyjętym zasadom, przyjmuje określony system zasad moralnych takich jak: odpowiedzialność, uczciwość, sprawiedliwość, obowiązkowość, karność, umiejętność współżycia i współdziałania w zespole.

Można więc z całą pewnością stwierdzić, że zabawy i gry są uniwersalnym środkiem wychowawczym, służą polepszeniu stanu zdrowia i sprawności fizycznej człowieka.

Literatura: M. Janikowska-Siatka, E. Skrętowicz, E. Szymańska - „ Zabawy i gry ruchowe na lekcjach wychowania fizycznego i festynach sportowych.”

Opracowanie: B. Kłusewicz