

## Zajęcia sportowe

Nauczyciel: Konrad Zaorski  
klasa: IV, V, U.Z.  
Data: 1-5.06.2020

### Temat: Gry i zabawy z dawnych lat

#### Gra w klasy

Gra w klasy to zabawa ruchowa dla co najmniej dwojga i więcej dzieci. Albo dla dziecka i rodzica. Im więcej osób bierze w niej udział, tym zabawa jest ciekawsza. Do jej zorganizowania będzie potrzebna tylko kreda i kamyk ;

Na betonie lub asfalcie Ponumeruj je kolejno, patrząc od dołu: 1, 2, 3, 4, 6. Obok kwadratu nr 4, dorysuj po obu bokach po jednym kwadracie i nadaj im obu numer 5. Na szczycie kolumny kwadratów, nad polem nr 6, narysuj spore koło, przedziel je pionową kreską i nadaj polom numery 7 i 8. Zwróć uwagę, że w każdym polu powinna bez problemu **mieścić się stopa** każdego gracza. Gotowe!



#### Gra w gumę

Sposobów na grę w gumę jest wiele. Można przyjąć określone zasady, albo wymyślić swoje. Jedną z najpopularniejszych gier są „dziesiątki”. Jeżeli ktoś przejedzie wszystkie figury, skacząc przez gumę zawieszoną na wysokości kostek, wtedy podwyższa się ją na wysokość kolan, a następnie bioder.

W „dziesiątkach” skacze się po kolei dziesięć figur. Wyglądały one tak:

1. Przeskakujemy obunóż z jednej strony gumy na drugą.

2. Wskakujemy pomiędzy gumy i wyskakujemy po drugiej stronie.
3. Wskakujemy z jedną nogą pozostawioną na zewnątrz a drugą do środka i przeskakujemy dalej, by następnie pierwsza noga znalazła się między gumami, a druga po drugiej stronie, na zewnątrz
4. Naskakujemy jednocześnie jedną stopą na jedną gumę, drugą na drugą, po czym zmieniamy nogi, podskakując (licząc do trzech).
5. Wskakujemy jedną nogą do środka, po czym naskakujemy na gumę, którą mieliśmy między nogami. To samo robimy z drugą gumą.
6. 5 razy przeskakujemy między gumami, by za każdym razem mieć jedną gumę między nogami.
7. 3 razy naskakujemy jedną nogą na gumę, zmieniając na niej nogi, po czym przeskakujemy na drugą stronę i robimy to samo, przy czym po przeskoku od razu jedna noga ma znaleźć się na drugiej gumie.
8. Zaczepiamy stopą za gumę i przeskakujemy tą nogą na drugą stronę poza drugą gumę. 7 razy zmieniamy stopę w tej pozycji, za każdym razem wykorzystując do tego jeden skok.
9. Wskakujemy jedną nogą do środka, po czym naskakujemy obydwoma na gumę, znów jedną nogą do środka i na gumę. Następnie przeskakujemy na drugą stronę i powtarzamy sekwencję.
10. Zaczepiamy stopą za gumę i przechodzimy tą nogą poza drugą gumę, po czym drugą stopę wkładamy do powstałej dziury i też zaczepiamy o gumę. Teraz 9 razy przeskakujemy o 180 stopni wokół własnej osi, cały czas mając gumę poza stopami.
11. Zaczepiamy stopami o gumę i przechodzimy z nią nad drugą gumą. Następnie cofamy się i mamy teraz tę drugą gumę za pięć. Stajemy na niej, podskakujemy i lądujemy na gumie, która była przed nami.

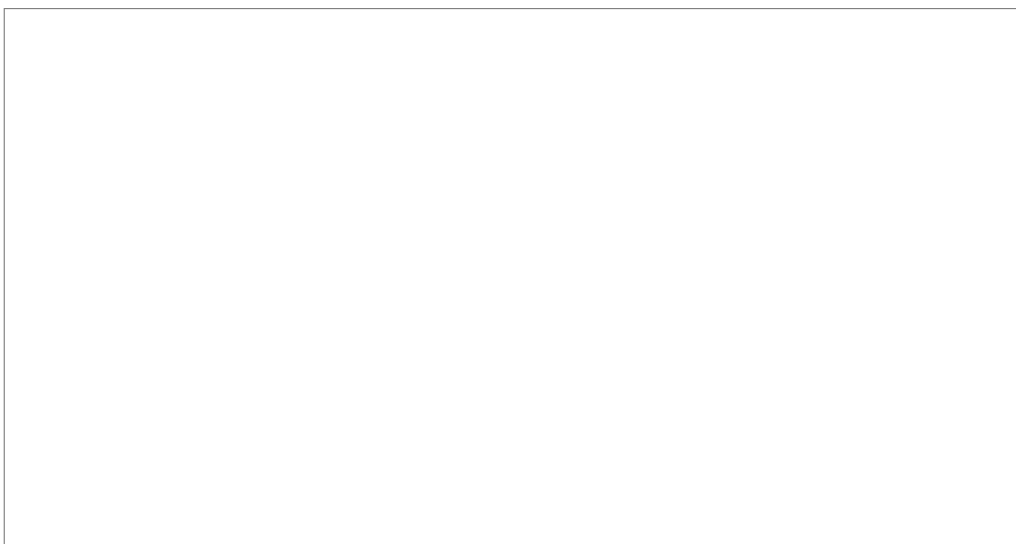


## **KAMIENIE**

Gra polega na kolejnym podrzucaniu 5 kamieni i łapaniu pozostałych. Z punktu widzenia współczesnej wiedzy o rozwoju dziecka, ta zabawa świetnie ćwiczy refleks, małą motorykę i pewnie kilka innych ważnych cech

## **KAMIEŃ, NOŻYCE, PAPIER**

Kamień wygrywa z nożycami, nożyce wygrywają z papierem, a papier z kamieniem.



### **BEREK ZACZAROWANY, KUCANY, DREWNIAŃY LUB RANNY**

- Berek jest wybierany przy pomocy specjalnej wyliczanki (pytanie za 100 punktów: pamiętacie jaka to wyliczanka? Dajcie znać w komentarzu!). Za moich czasów goniliśmy się w kilku wariantach:
  - Berek zaczarowany – dziecko dotknięte przez berka zostaje “zaczarowane”, staje z szeroko rozstawionymi nogami i może zostać “oczarowane” przez inne dziecko, które pod nim przejdzie. Gra kończy się, kiedy berek zaczaruje wszystkie osoby, albo gdy dzieciaki znudzą się tym lataniem w kółko.
  - Berek kucany – jeśli dziecko uciekające przed berkiem zdąży kucnąć, jest uratowane.
  - Berek drewniany – analogicznie uratowane jest to dziecko, które zdąży dotknąć czegoś drewnianego (drzewa, ławki, płotu itd.).
  - Berek ranny – złapana osoba zostaje berkiem, ale goniąc dzieci musi trzymać się jedną ręką za miejsce, którego dotknął poprzedni berek.

### **BABA JAGA PATRZY!**

Baba Jaga stoi plecami do dzieci, a w tym czasie reszta grupy biegnie w jej kierunku. Na słowa: Raz, dwa, trzy, Baba Jaga patrzy! dziecko będące Babą Jagą odwraca się, a dzieci zastygają w bezruchu. Jeśli ktoś się poruszy, wraca na start. Wygrywa dziecko, które najszybciej dotrze do stanowiska Baby Jagi.

### **GĄSKI DO DOMU**

Z grupy dzieci wybieramy Mamę, Wilka i Gąski. Po wyznaczeniu obszaru gry z jednej strony staje Mama, z drugiej Gąski, a Wilk z boku. Gąski biegną do Mamy, a Wilk próbuje je złapać – gra kończy się gdy upoluje wszystkie. Zanim Gąski rozpoczną swój bieg, prowadzą z Mamą dialog, którego nie będę tu przytaczać – znajdziecie go w “Brulionie zabaw podwórkowych”, który polecam pon

## **PIŁKA PARZY!**

Dzieci ustawiają się w kręgu, wokół osoby, która rzuca do nich piłkę. Gdy zniemacka krzyknie "Piłka parzy!" nie wolno jej złapać. Jeśli dziecko z kręgu nie złapie piłki, zajmuje miejsce w środku. Jeśli nie wykaże się refleksem i złapie piłkę, odpada z gry.