

20 GIER I ZABAW NA ŚWIEŻYM POWIETRZU



Flagi (sztandary)

Grupę należy podzielić na 2 drużyny. Pole gry może być łąką z drzewami, boiskiem lub dużą salą gimnastyczną. Pole należy podzielić na dwie połowy i wyznaczyć strefę flagi, w której ją umieścimy. W tej strefie nie może stać żaden z zawodników drużyny broniącej – do tej strefy może wejść jedynie zawodnik drużyny przeciwnej. Jest to jedyne miejsce, gdzie zawodnik atakujący nie może zostać dotknięty. Zadaniem każdego zespołu jest zdobycie flagi przeciwnika i przeniesienie jej do bazy wyznaczonej przez organizatora. Jeśli podczas przechwytywania flagi, ktoś z przeciwników zostaje dotknięty (na połowie drużyny broniącej) musi wrócić na swoją połowę i zacząć od początku skradanie się do flagi. Co zrobić, żeby bardziej aktywizować uczestników gry? Zawodnik dotknięty na połowie drużyny przeciwnej może mieć do wykonania dodatkowe zadanie w postaci konkretnych ćwiczeń. Inna wersja flag proponuje by zawodnik, który został złapany na połowie drużyny broniącej został „zamrożony” do momentu, aż któryś z jego kolegów lub koleżanek z zespołu nie „odmrozi” go przez dotknięcie. Grę można poprowadzić na czas lub np. do 3 wygranych punktów.

Frisbee

Dyscyplina sportu lub gra rekreacyjna, która polega na rzucaniu i łapaniu dysku w kształcie talerza. Budowa frisbee pozwala na długi lot (w zależności od jego wielkości i techniki rzutu). Świetna alternatywa dla uczniów, którzy nie przepadają za sportami kontaktowymi. Frisbee jest świetnym przyborem, z którym można wykonać wiele konkursów.

Przeciąganie liny

Indywidualnie lub grupowo to sposób na dobrą zabawę i kształtowanie siły i wytrzymałości siłowej mięśni ramion. Przykłady innych zabaw z liną kształtujących różne cechy motoryczne opisałem poniżej.

Dziadek

Uczestnicy gry tworzą krąg i wybierają jednego chętnego, który staje w środku. Zadaniem dzieci jest podanie piłki dowolną częścią stopy w taki sposób, by stojący w środku tzw. „dziadek” nie mógł przejąć piłki. Po przejściu lub dotknięciu piłki przez dziadka następuje zmiana „dziadków”. Do środka wchodzi ostatnia osoba, która dotknęła piłkę przed dotknięciem jej przez dziadka. Grę można utrudniać poprzez zmniejszanie ilości kontaktów z piłką lub zwiększenie ilości dziadków będących w środku okręgu.

Koszykarskie 21

Gra polega na rzucaniu piłki do kosza (np. z linii rzutów wolnych lub z innego wyznaczonego miejsca naprzeciwko kosza) zgodnie z wcześniej ustaloną kolejnością uczestników. Za każdy celny rzut uczestnik otrzymuje 3 punkty i w nagrodę kontynuuje rzuty z tego samego miejsca. Za dorzucenie piłki po niecelnym rzucie wykonanym bezpośrednio po zebraniu piłki od tablicy rzucający otrzymuje 2 punkty (zawodnik musi złapać piłkę zanim odbije się od podłoża). 1 punkt zdobywa uczestnik jeżeli piłka po niecelnym rzucie dotknęła ziemi, a dorzucona piłka wpadła do kosza. Jeśli piłka odbije się więcej niż 1 raz, zawodnik traci możliwość rzutu. Grę wygrywa ten uczestnik, który pierwszy zdobędzie 21 punktów

Zośka (fotbag, hacky sack)

Gra zręcznościowa polegająca na podbijaniu nogami małej piłeczki podobnej do woreczka gimnastycznego. Piłka najczęściej wypełniona jest ziarnami lub piaskiem. W zośkę można grać indywidualnie lub grupowo. Podczas gry zawodnicy często wykonują różnego rodzaju efektowne triki, które urozmaicają grę. Zachęcam również do obejrzenia filmu z ćwiczeniami oraz poradnikiem jak zrobić zośkę. Link do filmu znajduje się [TUTAJ](#).

Raz, dwa, trzy baba jaga patrzy

Uczestnicy zabawy ustawiają się w szeregu w miejscu wskazanym przez prowadzącego (najlepiej na linii). Prowadzący wybiera „babę jagę”, która stoi np. na końcu boiska lub sali. Zadaniem uczestników jest jak najprędzej dotrzeć do baby jagi. Przemieszczać się można tylko w momencie kiedy baba jaga jest odwrócona i krzyczy swoje hasło: „Raz, dwa, trzy babajaga patrzy”. Po tym hasle wszyscy uczestnicy zabawy muszą stanąć w miejscu w bezruchu. Osoba, która poruszy się i zostanie wskazana przez babę jagę wraca do miejsca startu gry. Wygrywa osoba, która najszybciej dotknie babę jagę. Kolejną babą jagą zostaje wygrany uczestnik zabawy.

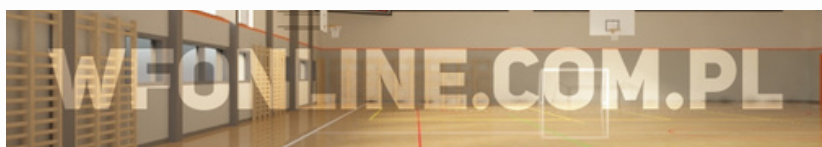
Szczur

kolejna zabawa z wykorzystaniem liny, dzięki której możemy kształtować skoczność u uczniów. Uczestnicy zabawy tworzą krąg. W środku staje prowadzący, który kręci liną po podłodze. W tym czasie uczestnicy muszą skakać nad liną tak, by nie dotknęła ich stóp. Uczestnik zabawy, którego stopa zostanie dotknięta przez linę – odpada z gry. Zabawę wygrywa ostatnia osoba, która pozostanie w grze.

Sportowe kalambury

Uczestnicy dzielą się na kilka drużyn i przedstawiają bez słów różne dyscypliny i konkurencje sportowe. Ta drużyna, która szybciej odgadnie przedstawioną dyscyplinę lub konkurencję zdobywa 1 punkt. Każda z drużyn może wyznaczyć przedstawiciela lub grupę do przedstawienia wylosowanej przez siebie dyscypliny sportu.

To tylko 9 z 20 propozycji. Cały e-book z grami i zabawami wraz z dodatkowym bezpłatnym e-bookiem na temat wyzwań sportowych otrzymasz po zapisaniu się do newslettera bloga wfonline.com.pl



Zapisując się do newslettera wfonline będziesz otrzymywać tylko ważne maile z materiałami dotyczącymi lekcji WF-u.

Dodaj proszę mój adres e-mail

kontakt@wfonline.com.pl

do listy "zaufanych nadawców" lub wpisz po prostu do książki adresowej w programie pocztowym. W przeciwnym wypadku moje maile mogą trafiać do spamu lub być kasowane przez system antyspamowy zanim jeszcze trafią do Twojej skrzynki .

Pozdrawiam serdecznie
Mateusz Szmytkowski