

**KREATYWNE
POMYSŁY
NA ZAJĘCIA
WYCHOWANIA
FIZYCZNEGO
POZA SALĄ
GIMNASTYCZNĄ**



1. Sprzęt lekki jak piórko

Polskie szkoły w ostatnim czasie uległy wielu innowacyjnym zmianom. Reorganizacje dotyczyły zarówno reform oświaty (dość często po sobie następujących), jak i warunków lokalowych placówek. Coraz więcej szkół dzięki nowym inwestycjom i remontom pozyskało lepsze warunki do prowadzenia lekcji oraz różnego typu zajęć zarówno teoretycznych, jak i praktycznych. Duże i widoczne „gołym okiem” zmiany objęły również wychowanie fizyczne i sport szkolny. W pobliżu wielu szkół pojawiły się nowoczesne boiska sportowe, z których korzystają uczniowie podczas lekcji przy sprzyjających warunkach pogodowych. W bezpośrednim sąsiedztwie odkrytych obiektów sportowych powstały (i nadal powstają) sale – hale sportowe, które zazwyczaj są wykorzystywane w maksymalnym zakresie czasowym. Mimo tak sprzyjających warunków bazowych nadal w życiu szkół wielokrotnie pojawiają się sytuacje, w wyniku których lekcje wychowania fizycznego realizowane są w utrudnionych warunkach. Niekorzystna pogoda w okresie jesienno-zimowym czy zimowo-wiosennym zazwyczaj gromadzi uczniów w budynkach szkolnych. Wówczas dość często nauczyciele wychowania fizycznego zmuszeni są do prowadzenia zajęć ruchowych w sali gimnastycznej na częściowej (ograniczonej) jej powierzchni (w tym samym czasie na sali przebywają uczniowie z 2–3 klas) lub na korytarzu, obok którego odbywają się w ciszy lekcje z innych przedmiotów. Podczas tego typu sytuacji opiekun powinien zadbać o wiele czynników towarzyszących zajęciom, dzięki którym osiągnie zadowolenie uczniów i zamierzony cel edukacyjny, a mianowicie:

- a) zapewnienie bezpieczeństwa (przygotowanie planu lekcji z uwzględnieniem m.in.: małej przestrzeni, śliskiej nawierzchni, otwieranych na zewnątrz drzwi na korytarz, dodatkowych filarów, grzejników, sposobu otwierania okien i wystających parapetów, oświetlenia sufitowego bez dodatkowego zabezpieczenia, wiszących tablic oraz innych ozdób na ścianach itp.),
- b) ćwiczenie przy niewielkim natężeniu głosu nauczyciela i uczniów (w celu stworzenia odpowiednich warunków uczenia się dla uczniów przebywających w usytuowanych obok salach lekcyjnych),
- c) ćwiczenie z odpowiednią intensywnością,
- d) zastosowanie różnorodnych ćwiczeń (np. z nietypowym, lekkim, niehałasującym dodatkowo przyborem),
- e) zastosowanie ćwiczeń masowych przy jednoczesnym uaktywnieniu całej grupy.

Realizacja **bezpiecznej lekcji wychowania fizycznego** nawet w utrudnionych warunkach lokalowych uzależniona jest od właściwego przebiegu szeregu działań pedagogicznych, do których – wg Strzyżewskiego [2] – należą czynności nauczyciela wymienione w tabeli 1.

Przeprowadzenie ich zgodnie z obowiązującymi procedurami i zasadami wywiera decydujący wpływ na zachowanie bezpieczeństwa podczas lekcji wychowania fizycznego bądź innych zajęć sportowo-ruchowych. Prawidłowe zaplanowanie tych czynności przez nauczyciela i właściwe wykonanie ogranicza do minimum możliwość wystąpienia niebezpiecznej sytuacji bądź urazu.

Tab. 1. Bezpieczna lekcja wychowania fizycznego – czynności nauczyciela

CZYNNOŚCI						
Przygotowawcze	Informujące	Motywuujące	Kontrolne	Naprawdzające	Korygujące	Zabezpieczające
<ul style="list-style-type: none"> ■ opracowanie teoretyczne np. konspektu ■ dobranie odpowiednich środków, form i metod ■ zróżnicowane czynnościowo przygotowanie praktyczne ⁽¹⁾ 	mają za zadanie rozbudzenie zainteresowania realizowaną tematyką sportową (dyscypliną, formą ruchu)	mają bezpośredni związek z poprawnością wykonywania ćwiczeń ruchowych; ich precyzyjny opis oraz prawidłowy pokaz wykonany przez nauczyciela umożliwi uczniom poprawne wykonanie i samozadowolenie	pozwolą ocenić skuteczność nauczania – efekt końcowy będący wynikiem aktywności i zaangażowania uczniów podczas lekcji, a czasem i w wolnym czasie	związane są z warsztatem pracy nauczyciela; im jest on bardziej zróżnicowany pod względem stosowanych metod, form i środków, tym dążenie do uzyskania celu (oponowanie ruchu przez uczniów) będzie skuteczniejsze	dotyczą zarówno nowego zasobu wiedzy i umiejętności, jak i poprawy posiadanej już sprawności (m.in. poprawa niskiego poziomu wiedzy bądź sprawności, korygowanie błędów ruchowych)	obejmują najczęściej działania nauczyciela przed rozpoczęciem lekcji, podczas jej trwania oraz po jej zakończeniu

⁽¹⁾ dobór odpowiedniego sprzętu i pomocniczych środków dydaktycznych, * właściwe rozmieszczenie sprzętu i środków dydaktycznych w zależności od miejsca ćwiczeń, * bezpieczny sposób przenoszenia i ustawiania sprzętu, * sprawne i swobodne przemieszczanie się uczniów między sprzętami

SPRZĘT SPORTOWY NA OGRANICZONEJ PRZESTRZENI – PROPOZYCJE I ZALECENIA

W utrudnionych warunkach szkolnych powinien być wykorzystywany szczególnie taki sprzęt, który ma niewielki ciężar i nie powoduje uciążliwego dla innych hałasu podczas ćwiczeń. W niemal każdym magazynku szkolnym znajdują się przybory lekkie, idealnie odpowiadające ograniczonym możliwościom bazowym, a mianowicie: piłki gąbczaste, piłeczki tenisowe (do tenisa stołowego), balony, woreczki. Zastępczo można wykorzystać przedmioty już nieprzydatne, a nawet przeznaczone do recyklingu, które są bezpieczne w użytkowaniu i nie spowodują zaśmiecenia miejsca ćwiczeń oraz nie wywołają nadmiernego hałasu. Może się też okazać, że sprzęt zastępczy (często nietypowy) uaktywnia inne partie mięśniowe dotychczas wykonujące niewielką pracę fizyczną. Pomysłowymi przybarami zastosowanymi podczas ćwiczeń mogą być:

- piórka (przed przystąpieniem do zajęć należy sprawdzić, czy dzieci nie mają przeciwwskazań zdrowotnych, m.in. alergii na zwierzęta, piórka itp.),
- gazety (powinny być jednakowej wielkości, grubości i faktury dla każdego ucznia),
- chusteczki higieniczne (jednorazowe, o jednakowej grubości i wielkości).

Należy pamiętać, że w niewielkim pomieszczeniu można realizować tylko wybraną tematykę sportową, m.in.: gimnastykę, gry i ćwiczenia ruchowe rozwijające wybrane zdolności motoryczne, jak: zwinność, zręczność, moc, koordynację, elementy gier zespołowych przy wykorzystaniu dostosowanego do warunków lokalowych sprzętu.

PIÓRA I PIÓRKA – ĆWICZENIA KSZTAŁTUJĄCE MIĘŚNIE ODDECHOWE, ZWINNOŚĆ, ZRĘCZNOŚĆ, SZYBKOŚĆ

Ćwiczenie nr 1 – Rozgrzewka piórkowa

Opis ćwiczenia: Ćwiczący ustawieni w rozsympce, każdy otrzymuje piórko od nauczyciela i unosi je w górę jednorącz (fot. 1a). Na sygnał prowadzącego każdy uczeń puszcza piórko i od tego momentu wszyscy starają się jak najszybciej wykonać ćwiczenie do chwili, gdy piórko upadnie na podłoże. Ćwiczenia do wykonania podaje (i prezentuje) nauczyciel:

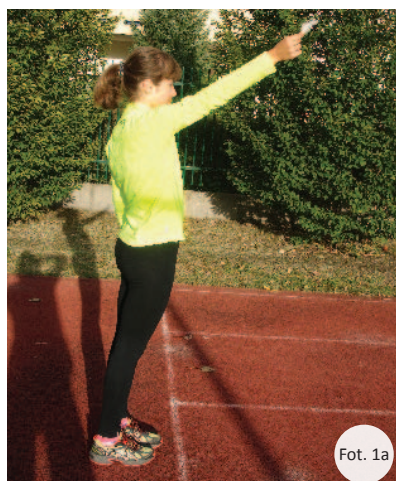
- przysiady,
- „pajacyki” (podskoki ze wznosem i opustem ramion oraz z rozkrokiem i łączeniem stóp),
- skłon – wyprost (z dotknięciem dłońmi do podłoża),
- skip A lub C w miejscu (jak najszybsza praca nóg i ramion),
- siad prosty – wyprost,
- wypady w podskokach (wypady w przód, w tył, w bok).

Dowolne ćwiczenie może też podać i zaprezentować każdy uczeń, po którym powtarzają je pozostali ćwiczący. Wówczas znaczącą rolę odgrywać będzie kreatywność wychowanków. Nauczyciel powinien pomagać: korygować i poprawiać wykonanie ćwiczeń, dostosowując je do istniejących warunków lokalowych.

Ćwiczenie – gra nr 2 – Najsilniejszy podmuch wiatru

Opis ćwiczenia: Wszyscy uczniowie stoją przed linią, każdy otrzymuje od nauczyciela piórko. Na sygnał nauczyciela ćwiczący unoszą rękę z piórkiem w górę (fot. 1a, 1b, 1c). Na kolejny sygnał – start wszyscy puszcją piórka i dmuchnięciami starają się przemieścić je jak najdalej w przód (aby pokonało w powietrzu jak największą odległość).

Nauczyciel (z pomocą osób niećwiczących) ocenia, które piórko zostało przedmuchane najdalej. Podczas trwania zabawy również obserwuje i eliminuje osoby, którym piórko upadło na podłoże. Rywalizację można przeprowadzić w różnych pozycjach, które mogą mieć również dodatkowy element korekcyjny, np.:



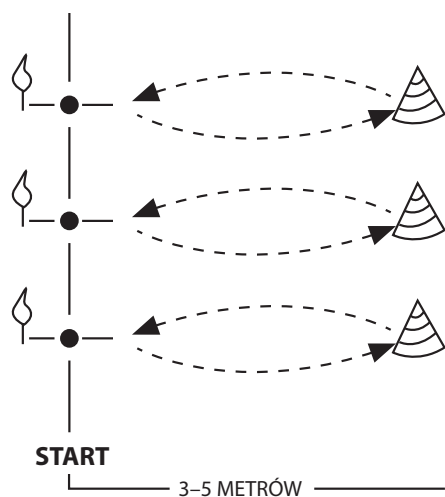
- czworakując (fot. 2), piórko należy przedmuchać jak najszybciej po podłożu na określonym odcinku,



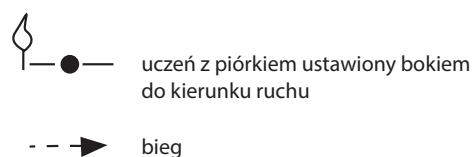
- czołgając się, należy przedmuchać piórko po podłożu,
- w klęku podpartym – przejście do pozycji średniej Klappa podczas pojedynczego silnego dmuchnięcia. Wygrywa dmuchnięcie na największą odległość.

Ćwiczenie – gra nr 3 – Szybkość sokoła

Opis ćwiczenia: Ustawienie 3–6 uczniów przy linii startu bokiem do kierunku biegu. W odległości 3–5 metrów od linii startu należy ustawić pachołki (jeden dla każdego ćwiczącego w danym momencie). W dłoni dalszej od pachołków uczniowie trzymają piórka na jak największej wysokości. Na sygnał nauczyciela uczniowie puszcją piórka i biegną do pachołków (każdy do swojego), dotykają je, po czym wracają jak najszybciej do piórka, starając się je chwycić w locie, aby nie upadło na podłoże.



Bezpieczeństwo: należy zachować 1,5–2 metry odległości między ćwiczącymi podczas ustawienia początkowego oraz ustawić pachołki tak, aby swobodnie wykonać ćwiczenie, nie przeszkadzając innym.



Ćwiczenie – gra nr 4 – Rywalizacja piórkowa w dwójkach na dystansie

Opis ćwiczenia: Ćwiczący dobierają się w dwójki. Każda dwuosobowa drużyna (jedyńska i dwójka) otrzymuje jedno piórko od nauczyciela, które na starcie trzyma jedynka. Drużyny ustawiają się obok siebie. Jedynka na sygnał nauczyciela „start” puszcza piórko trzymane palcami (dłoń uniesiona w górę w przód) i rozpoczyna marszobieg do przodu, dmuchając w piórko, stara się utrzymać je w powietrzu jak najdłużej. Dwójka w tym czasie idzie obok i dopinguje partnera głosem. W chwili upadku przyboru dwójka bierze piórko w dłoń,

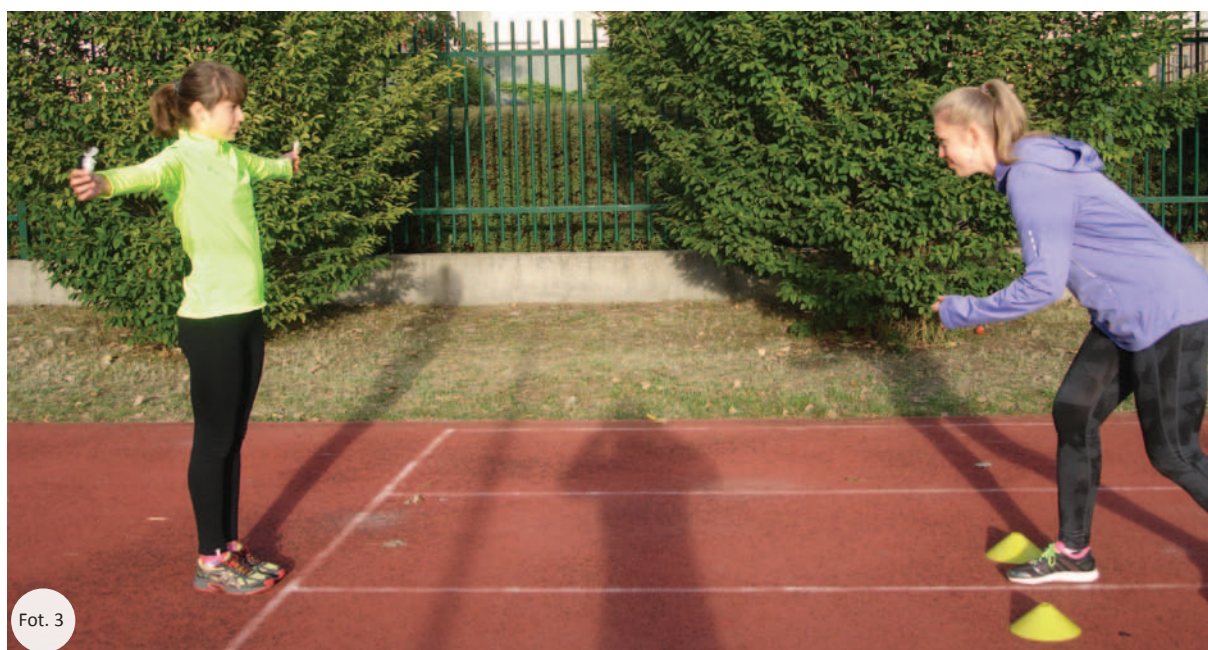
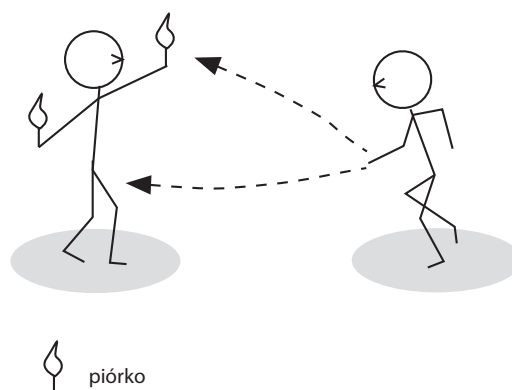
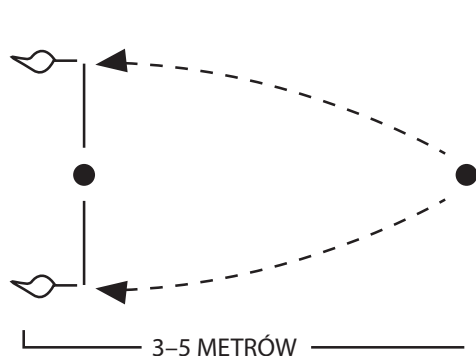
podnosi ramię, wypuszcza je i ponownie dmuchnięciami stara się pokonać dalszy dystans. Wygrywa dwójka, która pokona najdłuższy dystans lub gdy ćwiczący pokonają określony dystans w jak najkrótszym czasie.

Sposoby przeprowadzenia gry:

- gra powinna trwać do momentu, gdy dwójki pokonają ustalony dystans, np. trzy okrążenia oznaczone pachołkami, 20 m, 4 × 5 m wahadłowo itp. (dystans i sposób uzależniony od miejsca ćwiczeń);
- gra może trwać przez określony czas, podczas którego należy pokonać (wymieniając się zadaniem jedynek z dwójką) jak najdłuższy dystans.

Ćwiczenie – gra nr 5 – Szybkość piórkowa w dwójkach

Opis ćwiczenia: Ćwiczący dobierają się w dwójki. Jedynek z każdej dwójki otrzymuje od nauczyciela dwa piórka. Ustawia się w dowolnym miejscu na wolnej przestrzeni z ramionami szeroko uniesionymi w bok, trzymając w każdej dłoni piórko (fot. 3). Dwójki oddalone o ok. 3–5 metrów stoją przodem do kolegów z drużyny. W dowolnym momencie jedynek wypuszcza piórko z dłoni (prawej albo lewej). Dwójka stara się piórko uchwycić w locie przed upadkiem na podłogę.

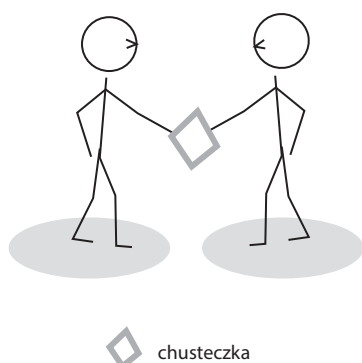


Fot. 3

CHUSTECZKI HIGIENICZNE – ĆWICZENIA KSZTAŁTUJĄCE ZRĘCZNOŚĆ I ZWINNOŚĆ

Ćwiczenie – zabawa nr 6 – Wymijanki z chusteczkami

Opis ćwiczenia: Ćwiczący dobierają się w dwójki. Każda dwójka otrzymuje od nauczyciela chusteczkę, którą jedynek i dwójka trzymają jednorącz (fot. 4). Ustawieni obok siebie i połączeni chusteczką uczniowie biegają po wyznaczonej przestrzeni (np. korytarzu), starając się bezpiecznie omijać inne dwójki, nie puszczając czy rozrywając chusteczki. Jeśli jednak chusteczka zostanie wypuszczona lub przerwana – dwójka odpada z zabawy.



Ryc. 3



Fot. 4

Ćwiczenie – zabawa nr 7 – Idealna sylwetka z chusteczką

Opis ćwiczenia: Ćwiczący otrzymują od nauczyciela chusteczkę higieniczną. Wszyscy rozkładają ją i układają na swoich głowach. Na sygnał „start” uczniowie poruszają się po wyznaczonej przestrzeni. Podczas marszu nauczyciel sygnalizuje zmianę zadania ruchowego oraz reguluje tempo wykonywanych ćwiczeń (informuje o sposobie poruszania się: wolny marsz, szybki, trucht itp.). Gdy chusteczka zsunie się komuś z głowy, wówczas uczeń ten powinien ją na nowo ułożyć i ćwiczyć dalej. Podczas ćwiczeń każdy ma do wykonania zadanie dodatkowe: liczy własne błędy – liczbę zsunień, upadku chusteczki. Po zakończeniu zabawy nauczyciel podsumowuje ćwiczących – wyróżnia tych, którym chusteczka się nie zsunęła oraz docenia zaangażowanie uczniów.



Fot. 5a



Fot. 5b

Ćwiczenie – zabawa nr 8 – Przyklejona chusteczka

Opis ćwiczenia: Wszyscy ćwiczący otrzymują od nauczyciela po jednej chusteczce. Rozkładają je i układają na swojej klatce piersiowej (fot. 6). Na sygnał „start” uczniowie rozpoczynają poruszanie się (bieg, szybki marsz) w sposób, który pozwoli utrzymać chusteczkę na przodzie ciała bez trzymania jej dłońmi. Osoba, której chustka spadnie z klatki piersiowej na podłoże – odpada z zabawy. Chusteczki nie można podtrzymywać dłońmi i poprawiać podczas trwania zabawy.

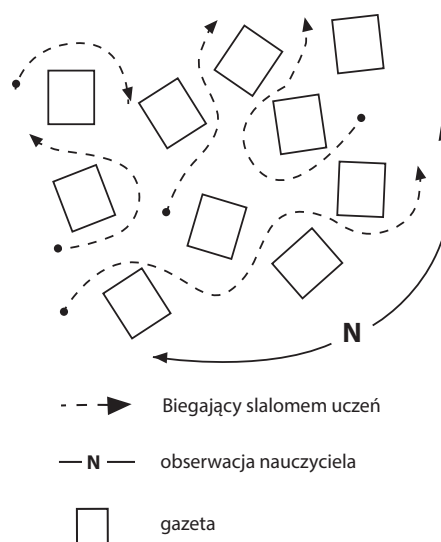


Utrudnienie zabawy: poruszanie się jw., ale wśród ćwiczących wybrany jest berek, który porusza się bez chusteczki. Po dotknięciu biegającego z chusteczką – ćwiczący odpada z zabawy. Odpada też osoba, której chusteczka spadnie na podłoże.

GAZETY – ĆWICZENIA KSZTAŁTUJĄCE ZWINNOŚĆ, SZYBKOŚĆ I SKOCZNOŚĆ

Ćwiczenie – zabawa nr 9 – Kocia zwinność

Opis ćwiczenia: Każdy ćwiczący otrzymuje od nauczyciela gazetę jednakowej wielkości, którą następnie rozkłada w dowolnym miejscu na podłożu (na wyznaczonej powierzchni korytarza lub sali). Gazety nie mogą się stykać brzegami (należy zachować bezpieczną do ćwiczenia odległość między nimi). Po ułożeniu przyborów uczniowie pozostają przy swojej gazecie. Na sygnał „start” ćwiczący biegają między gazetami. Na sygnał „stop” zatrzymują się przy najbliższej – dowolnej gazecie, a nauczyciel podaje określoną cyfrę, np. 1, 2, ...5. Cyfra informuje ćwiczących, ile punktów podparcia powinni mieć na gazecie (pozostałe części



ciała powinny być w powietrzu – bez podparcia). Każdy uczeń stara się na gazecie ustawić w taki sposób, aby wykonać podane zadanie (fot. 7a, 7b). Nauczyciel obserwuje ćwiczących i informuje ich, kto poprawnie wykonał polecenie. Za błędne ustawienie przyznaje punkty karne.



Fot. 7a

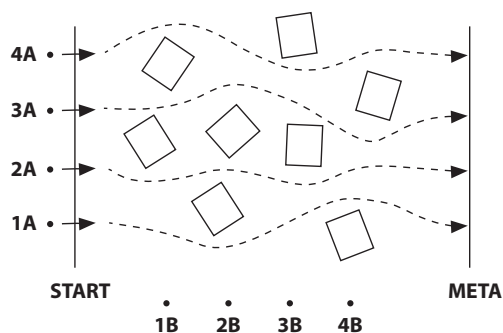


Fot. 7b

Ćwiczenie – gra nr 10 – Słalom techniką dowolną

Opis ćwiczenia: Każdy ćwiczący otrzymuje od nauczyciela gazetę jednakowej wielkości, którą następnie rozkłada w dowolnym miejscu na podłożu (na wyznaczonej powierzchni korytarza lub sali). Gazety nie mogą się stykać brzegami (należy zachować bezpieczną odległość między nimi).

Po przygotowaniu miejsca do rywalizacji następuje podział ćwiczących na dwie drużyny. Jedna drużyna ustawia się w szeregu przed linią startu (przed polem z gazetami), druga, również w szeregu, ustawia się prostopadłe do rywali wzdłuż gazet. Na sygnał nauczyciela wszyscy uczniowie z grupy pierwszej przebiegają między gazetami, starając się wykonać zadanie jak najszybciej i nie dotykając żadnej gazety. Uczniowie z grupy drugiej obserwują przeciwników, ich dokładność, liczą dotknięcia gazet (każdy uczeń z grupy drugiej obserwuje wybranego ucznia z pierwszej grupy). Za każde dotknięcie – punkt karny. Nauczyciel kontroluje czas pokonywania toru przeszkód. Włącza stoper w momencie sygnału „start”, a wyłącza, gdy ostatni ćwiczący kończy slalom, przebiegając linię mety.



Ryc. 5

Po wykonaniu zadania (1-4 razy) następuje zmiana ról każdej z drużyn. Na zakończenie gry nauczyciel powinien podsumować rywalizację: porównać liczbę punktów karnych i czas pokonania slalomu przez dwie drużyny.

- 1A uczeń z drużyny A
- 1B uczeń z drużyny B
- N nauczyciel
- gazeta

Ćwiczenie nr 11 – Skoki nad przeszkodą

Opis ćwiczenia: Każdy ćwiczący otrzymuje od nauczyciela gazetę jednakowej wielkości, którą następnie rozkłada przed sobą, w bezpiecznych odległościach od siebie. Nauczyciel również ma przed sobą gazetę i prezentuje sposób wykonania ćwiczenia. Następnie podaje liczbę powtórzeń tego ćwiczenia, którą mają do zrealizowania uczniowie (fot. 8a, 8b). Gazeta stanowi płaską przeszkodę, na której nie można stanąć (może to spowodować niebezpieczny i niekontrolowany poślizg).



Proponowane ćwiczenia:

- skoki w przód (wykonane biegowo) z półobrotom,
- skoki obunóż w przód i w tył,
- skoki jednonóż w przód i w tył (lub tylko w przód z półobrotom),
- skoki w bok w prawą i lewą stronę (jednonóż, obunóż lub biegowo),
- obiegnięcie gazety, np. 5 razy w prawo i 5 razy w lewo.

Autorka: Dorota Kamień

Bibliografia:

1. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 31 grudnia 2002 roku w sprawie bezpieczeństwa i higieny w publicznych i niepublicznych szkołach i placówkach, Dziennik Ustaw Nr 97 (2002).
2. Strzyżewski S., *Wychowanie fizyczne poza salą gimnastyczną. Poradnik dla nauczycieli i studentów*, Wyd. Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1992.
3. Warchoł K., *W stronę szkolnej praktyki – czynności pedagogiczne nauczyciela wychowania fizycznego*, „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne” 2007, nr 10.

2. Pływanie nie musi być nudne

Trening pływacki często kojarzy się z monotonnym pokonywaniem kolejnych długości basenu. Lekcje wychowania fizycznego odbywające się na pływalni także sprawiają wrażenie ograniczonych pod względem form i środków dostępnych choćby na sali gimnastycznej lub na boisku szkolnym.

W opinii uczniów podczas lekcji na pływalni najczęściej pływa się wybranym pełnym stylem, a czasem wykonuje się ćwiczenia ruchów nóg z deską. Gry w wodzie, skoki do wody lub nurkowanie rzadko pojawiają się w treści lekcji [1]. Z drugiej strony, wysoka frekwencja uczniów na takich lekcjach świadczy o dużym zainteresowaniu zajęciami w środowisku wodnym [2]. Atrakcyjność lekcji można podnieść, stosując odpowiednie formy nauczania. Podczas lekcji prowadzonych z dziećmi w młodszym wieku szkolnym dominuje forma zabawowa, u starszych dzieci i młodzieży przeważa forma zadaniowa i ścisła. Niezależnie od wieku grupy wskazane jest stosowanie od czasu do czasu zadań wymagających rywalizacji [3]. Wykorzystanie przyborów, zwłaszcza nietypowych, również przyczynia się do podniesienia atrakcyjności lekcji w środowisku wodnym [4].

Prezentowana lekcja jest jednostką treningową przeprowadzoną w klasie sportowej o profilu pływanie. Z uwagi na temat lekcji, dotyczący doskonalenia techniki pływania, przedstawione ćwiczenia można z powodzeniem zastosować u dzieci i młodzieży nietreningujących pływania wyczynowo.

Ćwiczenia wszechstronnie przygotowujące organizm do realizacji celów lekcji, czyli popularna rozgrzewka, zostały przeprowadzone w formie wodnej gimnastyki. Zastosowano ćwiczenia w biegu i w marszu, także takie, które byłyby trudne do wykonania na lądzie, np. przewroty w przód i w tył [Fot. 1, Fot. 2]. Wykorzystano węże z pianki poliuretanowej, tzw. makarony, służące jako przybór oporujący i wypornościowy [Fot. 3, Fot. 4].

W części głównej lekcji zadano uczniom do wykonania szereg ćwiczeń doskonalących elementy pływania stylem grzbietowym. Plastikowe kubki wypełnione do połowy wodą, ustawione na czole pływaka, miały ustabilizować prawidłowe położenie głowy. Uczniowie wykonywali z kubkiem na czole różnorodne ćwiczenia doskonalące fazę przeniesienia ramienia nad wodą, fazę chwytu wody i rotację barków [Fot. 5].

Mała deska pływacka, tzw. ósemka, została wykorzystana do ustabilizowania jednego ramienia lub obydwu ramion nad wodą. Zadania z uniesionymi nad wodą ramionami wymagają mocniejszych ruchów nogami i wysokiego utrzymania bioder. Ćwiczenia tego typu kształtują poziome ułożenia pływaka na wodzie, optymalizując tzw. kąt natarcia [Fot. 6]. W jednym z ćwiczeń uczniowie mieli w trakcie płynięcia na grzbiecie za pomocą ruchów nóg podrzucić „ósemkę” w górę i złapać ją [Fot. 7].

Formę zabawową zastosowano w wyścigach rzędów na płytkiej stronie pływalni. Każdy uczestnik miał za zadanie dopłynąć jak najszybciej do ściany nawrotowej z odległości ok. 8 m i wykonać nawrót kozłowy, wykorzystując jak najdalszą fazę odbicia od ściany. Kolejny zawodnik z zespołu startował, gdy osoba dopływająca minęła linię startu lub mety [Fot. 8].

W lekcji wykorzystano także plastikowe słomki. Były one pomocne w rozmaitych ćwiczeniach koordynacyjnych, gdzie jedno ramię pozostawało nieruchome. Słomka, trzymana pomiędzy palcami nieruchomego, wyprostowanego ramienia, była widoczna tylko wtedy, gdy zanurzenie dłoni było optymalne [Fot. 9].

Autorzy mają nadzieję, że przedstawione powyżej pomysły metodyczne i rozwiązania organizacyjne zainspirują nauczycieli wychowania fizycznego i instruktorów pływania do tworzenia własnych wizji zajęć w środowisku wodnym. Doświadczenia autorów wska-

zują na możliwość wykorzystania różnych przyborów, pozornie niezwiązanych z lekcjami WF na pływalni, w nauczaniu i doskonaleniu sportowych technik pływania.

KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO – JEDNOSTKA TRENINGOWA (PŁYWANIE)

Temat lekcji: DOSKONALENIE KOORDYNACJI RUCHÓW RAMION I NÓG W STYLU GRZBIETOWYM

Zadania szczegółowe:

■ **umiejętności:**

- doskonalenie ruchów nóg z rotacją ramion,
- doskonalenie fazy przeniesienia ramienia nad wodą i fazy chwytu wody;

■ **psychomotoryka:**

- kształtowanie siły mięśni nóg i tzw. gorsetu mięśniowego,
- kształtowanie wrażenia kinestetycznego („czucie wody”);

■ **wiadomości:**

- uczeń zna kryteria prawidłowej techniki stylu grzbietowego;

■ **działania wychowawcze:**

- uczeń potrafi dokonać samokontroli wykonywanych przez siebie ćwiczeń.

Miejsce: Pływalnia OSiR w Olsztynie, ul. Głowackiego 27

Klasa: VI F



Liczba uczniów: 20



Czas lekcji: 60 minut

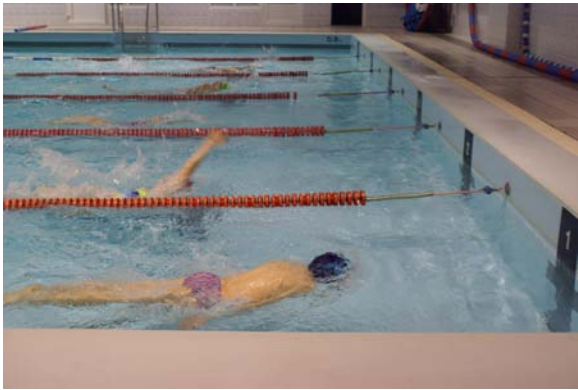

Przybory: dla każdego ćwiczącego 1 wąż piankowy (tzw. makaron), 1 kubek plastikowy, 1 słomka plastikowa, 1 mała deska pływacka (tzw. ósemka)

Nauczyciele: mgr Katarzyna Madeksza, dr Grzegorz Bielec

Tok lekcji	Treść lekcji	Dozowanie	Uwagi organizacyjno-metodyczne
CZĘŚĆ WSTĘPNA			
	<ul style="list-style-type: none"> ■ Zbiórka grupy, podanie zadań lekcji, sprawdzenie gotowości do zajęć, umotywowanie ■ Przejście pod natrysk i powrót na nieckę pływalni 	5 min	Uczniowie siedzą na długiej ławce

Tok lekcji	Treść lekcji	Dozowanie	Uwagi organizacyjno-metodyczne
Rozgrzewka w wodzie	<p>■ Bieg w miejscu i kolejno:</p>  <p>Fot. 1</p>  <p>Fot. 2</p> <ul style="list-style-type: none"> - krążenie LR w przód i PR w przód, następnie w tył - krążenia obustronne i naprzemianstronne RR w przód, następnie w tył - na sygnał przyspieszenie biegu, na drugi sygnał zwolnienie tempa biegu - na sygnał przysiad podparty, wyskok w górę i dalej bieg - na sygnał przewrót w przód i dalej bieg <p>■ Marsz w wodzie i kolejno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wymachy RR w bok - wymachy naprzemianstronne RR w tył - wznos RR w górę i opuszczenie <p>■ Ćwiczenia z użyciem makaronów</p> <ul style="list-style-type: none"> - wiosłowanie naprzemianstronne makaronem - skłon w bok z zanurzaniem makaronu jednorącz (zmiana ręki) - wypad w przód z zanurzaniem makaronu trzymanym oburącz - kopnięcia jednonóż w przód, w bok, w tył 	<p>ok. 10 min</p> <p>10 × każde ćwiczenie</p> <p>5 ×</p> <p>5 ×</p> <p>5 ×</p> <p>5 × każde ćwiczenie</p> <p>5 × każde ćwiczenie</p> <p>2 × na każdą nogę</p>	<p>Ustawienie na płytkiej części basenu twarzą do nauczyciela</p> <p><i>Metoda zadaniowa ścisła</i></p> <p>Uczniowie pobierają makarony leżące na krawędzi pływalni</p>

Tok lekcji	Treść lekcji	Dozowanie	Uwagi organizacyjno-metodyczne
	<ul style="list-style-type: none"> ■ Ćwiczenia z małą deską pływacką i ruchami NN do stylu grzbietowego <ul style="list-style-type: none"> - LR wzdłuż tułowia, deska w PR wyprostowanej za głową, przekładanie deski z ręki do ręki na wysokości twarzy - RR wzdłuż tułowia, deska trzymana oburącz, unoszenie deski w górę i przekładanie za głowę - podrzucanie i chwytanie deski oburącz - deska w LR wyprostowanej w górę, PR wykonuje pełen ruch do stylu grzbietowego i przechwytuje deskę, wtedy następuje ruch wiosłujący LR  <p>Fot. 6.</p>  <p>Fot. 7.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 125 m stylem klasycznym 	8 min	<p>Po przepłynięciu 100 m kraulem uczniowie pobierają małe deski</p> <p>Zwracamy uwagę na pełen wyprost ramion w ruchu nad wodą</p> <p>Uczniowie odkładają małe deski</p>
Ćwiczenie doskonalące odbicie od ściany w formie wyścigu	<ul style="list-style-type: none"> ■ Uczniowie ustawieni w rzędach na płytkiej stronie basenu, ok. 8 m od ściany nawrotowej. Na sygnał pierwsze osoby z rzędu płyną stylem grzbietowym w kierunku ściany, wykonują nawrót i po odbiciu dopływają do swojego rzędu tylko za pomocą ruchów nóg. Kiedy ramiona zawodnika przekroczą linię startu lub mety, wyścig rozpoczyna kolejny uczestnik. Wygrywa drużyna, której zawodnicy szybciej ukończą zadanie. 	8 min.	<p>Zwracamy uwagę na wykorzystanie dokładnego i silnego odbicia od ściany</p> <p><i>Metoda bezpośredniej celowości ruchu</i></p>

Tok lekcji	Treść lekcji	Dozowanie	Uwagi organizacyjno-metodyczne
	 <p>Fot. 8.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Ćwiczenia ze słomką i ruchami NN do stylu grzbietowego <ul style="list-style-type: none"> - słomka trzymana w LR wyprostowanej za głową, PR wyprostowana w górę, PR przechwytuje słomkę, LR wykonuje chwyt wody, pociągnięcie, odepchnięcie i po wyjęciu z wody zatrzymuje się na chwilę wyprostowana w górę; następnie przechwytuje słomkę, a PR wykonuje cały ruch - słomka trzymana w LR wyprostowanej za głową, PR wzdłuż tułowia; PR jest przenoszona nad wodą z ruchem nawracania i odwracania nadgarstka, następnie przechwytuje słomkę, a ruch wykonuje LR - RR wyprostowane za głową, słomka trzymana oburącz między palcami złożonych dłoni, LR wykonuje cały ruch do stylu grzbietowego i przechwytuje słomkę, wtedy ruch wykonuje PR  <p>Fot. 9.</p>	6 min	Nauczyciel rozdaje uczniom plastikowe słomki
	<ul style="list-style-type: none"> ■ Przepłynięcie 100 m pełnym stylem grzbietowym 	2 min	Uczniowie odkładają słomki
CZĘŚĆ KOŃCOWA			
	Wyjście z wody, zbiórka, omówienie lekcji, pożegnanie	3 min	Uczniowie siedzą na długiej ławce

Bibliografia:

1. Bielec G., *Junior high school pupils' opinions on the content and conduct of swimming classes at school*, „Baltic Journal of Health and Physical Activity” 2010, 2 (1): 49–56.
2. Tomik R., Bursy B., *Unikanie ćwiczeń ruchowych podczas lekcji wychowania fizycznego – problem czy zjawisko marginalne w szkołach podstawowych?*, Rozprawy Naukowe AWF we Wrocławiu, 2013, 40: 57–62.
3. Kostyra A., *Wpływ programu „Umiem pływać” na rozwój pływania w województwie kujawsko-pomorskim*, „Journal of Education, Health and Sport” 2015, 5 (7): 51–62.
4. Bielec G., Klajman P., *Tratwy, fajki i inne atrakcje na lekcji pływania*, „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne” 2009, 11: 52–54.

Autorzy: Grzegorz Bielec, Katarzyna Madeksza

3. Silne mięśnie na ścianie, skałce i linowej wspinaczce

Wakacje to dla uczniów czas zasłużonego odpoczynku. Po długim okresie obowiązkowych zajęć odbywających się w szkolnych murach nadchodzi okres sportowej „wolności”. Lekcje wychowania fizycznego realizowane w otoczonych ścianami salach gimnastycznych, halach sportowych czy na wąskich korytarzach zazwyczaj ograniczały ruchową aktywność uczniów, mimo realizacji w pełnym zakresie obowiązkowego programu wychowania fizycznego. Tymczasem letnia pogoda sprzyja przebywaniu przez długi czas na świeżym powietrzu, na otwartym terenie, na nieograniczonej przestrzeni, często na łonie natury. Park, las, łąka, place zabaw czy boiska szkolne zachęcają najmłodszych do wykorzystania wolnych dni „na sportowo”. A możliwości rozwoju własnej sprawności fizycznej w tym okresie jest wiele. Najpopularniejsze, ale i dość proste czynności ruchowe obejmują m.in.: jazdę na rowerze w warunkach miejskich lub leśnych, jazdę na rolkach czy deskorolce, pływanie w dostępnych akwenach otwartych lub na pływalniach krytych, jak też długa lista różnorodnych gier zespołowych.

Naturalne przestrzenie obejmujące najczęściej leśno-parkowe tereny rozwijają kreatywność dzieci i młodzieży już na etapie planowania wolnego czasu. Ich pomysły podążają niejednokrotnie w kierunku form aktywności atrakcyjnych ruchowo, ale jednocześnie trudnych fizycznie. Stanowią one wyzwanie wymagające od ćwiczących wysokiego poziomu sprawności skierowanej na specyficzny wysiłek fizyczny i związane z nim specjalne przygotowanie motoryczne.

Do grupy tego rodzaju aktywności należy sport wspinaczkowy, który może być uprawiany w warunkach sztucznych (na ściankach wspinaczkowych na przestrzeni otwartej lub w halach sportowych) lub naturalnych (w górach, na ścianach skalnych). Chętnie odwiedzanym przez młode osoby miejscem do ćwiczeń w okresie wiosenno-letnim są też parki linowe usytuowane zazwyczaj w terenie leśnym lub na jego obrzeżach. Zarówno wspinaczka, jak i przemieszczanie się po zawieszonych na określonych wysokościach linach mobilizują do wysiłku zwłaszcza te części ciała człowieka, które w ciągu dnia są obciążane w niewielkim stopniu. Należą do nich przede wszystkim mięśnie kończyn górnych i obręczy barkowej oraz mięśnie posturalne odpowiadające za utrzymanie sylwetki w poprawnym fizjologicznie ustawieniu. Kończyny dolne codziennie w naturalny sposób wykonują dość dużą lokomocyjną pracę, jednak podczas poruszania się w zawieszonej i nieustabilizowanej przestrzeni realizują specyficzne dla tej aktywności zadania ruchowe.

Aby czerpać satysfakcję i przyjemność z przebywania w pozycji zawieszony, wykorzystując do tego celu wyłącznie możliwości motoryczne własnego organizmu, korzystnie jest odpowiednio do takiej aktywności się przygotować. Systematycznie wykonywany i odpowiednio dobrany zestaw ćwiczeń (indywidualnie lub z kolegą) pozwoli wzmocnić muskulaturę własnego ciała oraz z większą odpowiedzialnością przystąpić do realizacji **głównego wakacyjnego zadania**. Okazuje się bowiem, że poprawa możliwości siłowo-wytrzymałościowych mięśni nie musi być domeną „zamkniętych” w budynkach siłowni. Dużą różnorodność ćwiczeń siłowych może wykonać każdy młody człowiek, korzystając z okolicznych i dostępnych dla lokalnego społeczeństwa przyrządów, m.in. drabinek i drążków usytuowanych na placach zabaw czy otwartych plenerowych siłowniach.

KILKA UWAG O TRENINGU SIŁY DZIECI I MŁODZIEŻY

Odpowiedni, a najlepiej wysoki poziom siły mięśniowej jest ważny w sporcie, dowolnej aktywności fizycznej, ale przede wszystkim w życiu codziennym. Szczególną rolę odgrywa w dyscyplinach i formach ruchu, w których pokonywane są duże opory zewnętrzne, np. w sportach walki, podnoszeniu ciężarów i gimnastyce [1]. Nieco odmienne wyzwania dotyczą mięśni pracujących podczas uprawiania sportów siłowo-wytrzymałościowych. Obok podstawowego obciążenia, jakim jest ciężar własnego ciała człowieka, mięśnie muszą jeszcze wykonywać określony wysiłek przez dłuższy czas. W zależności od rodzaju sportu stosowane są różne metody kształtujące siłę mięśniową. Można też zaznaczyć (biorąc pod uwagę opinie wielu specjalistów), że dla utrzymania bądź poprawy zdrowia bardzo skuteczny jest właśnie trening siłowy. Jego korzystny wpływ na organizm przybiera szeroki zakres oddziaływania, a mianowicie:

- wzmacnia mięśnie i odciąża (również wzmacniając) stawy,
- redukuje bóle kręgosłupa,
- skutecznie przeciwdziała osteoporozie i utracie masy mięśniowej,
- wpływa na poprawę funkcjonowania układu krążenia (wpływa na obniżenie ciśnienia tętniczego, redukuje ryzyko wystąpienia zawału mięśnia sercowego i udaru mózgu),
- zapobiega powstawaniu cukrzycy,
- poprawia koordynację nerwowo-mięśniową dzięki wzmocnieniu mięśni.



Fot. 1-3. Przykładowe miejsca do realizacji aktywności wspinaczkowo-linowej



Ryc. 1. „Zpracowane” grupy mięśniowe podczas aktywności wspinaczkowo-linowej

Istotą bezpiecznego treningu siłowego jest odpowiednie dobranie obciążeń i dostosowanie ich do wieku oraz możliwości siłowo-sprawnościowych ćwiczącego (szczególnie młodego) człowieka. Nadmierne obciążenie (niedostosowane do rozwoju fizycznego) może spowodować u dzieci uszkodzenie m.in. nasad kości długich. Może też wystąpić przedwczesne kostnienie kości długich, po którym następuje zatrzymanie ich wzrostu [1].

W treningu dzieci i młodzieży najczęściej wykorzystywane są: metoda obwodowa i body building.

DZIĘKI SPECJALNEMU PRZYGOTOWANIU MOTORYCZNEMU

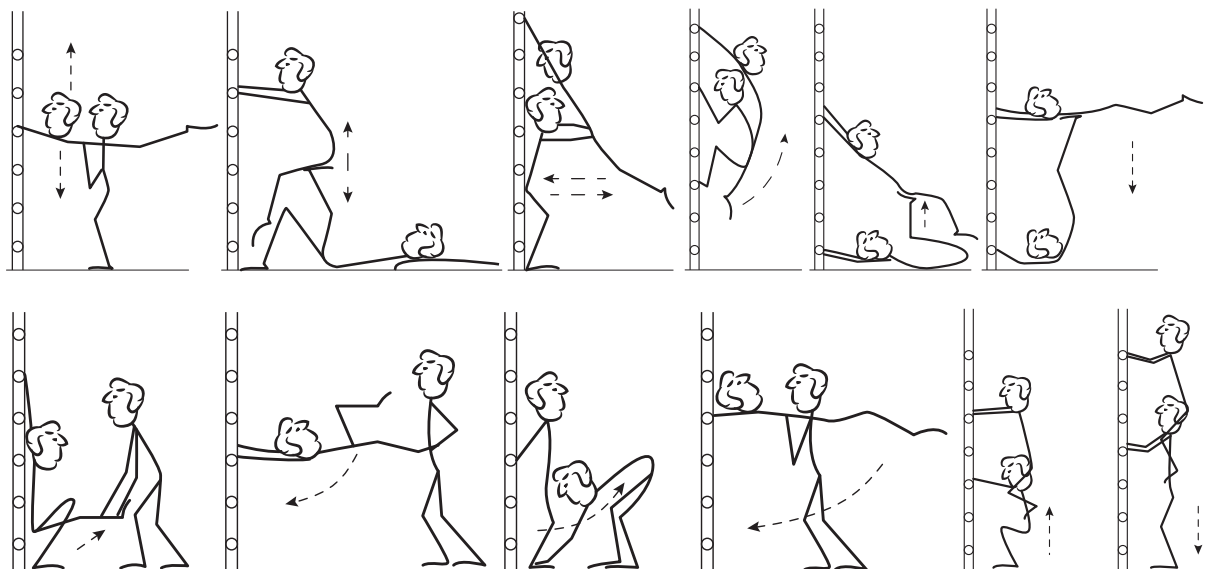
- silne mięśnie dłoni umożliwią zdecydowany i pewny chwyt,
- silne mięśnie ramion i przedramion (obręcz barkowa) zapewnią utrzymanie się w zawieszonyj i niestabilnej pozycji,
- silne mięśnie tułowia (brzucha i grzbietu) utrzymają sylwetkę w bezpiecznej, dostosowanej do określonego ruchu pozycji,
- silne mięśnie nóg (podudzi i ud) podtrzymają górną część ciała, a jednocześnie będą stabilną podporą dla ćwiczącego,
- silne mięśnie stóp zapewnią stabilne podparcie na stabilnej (ścianka) bądź niestabilnej (liny) powierzchni.

Metoda body building daje możliwość długotrwałego i bezpiecznego budowania masy mięśniowej. Tempo zmian adaptacyjnych w muskulaturze pod wpływem obciążeń zdecydowanie niższych niż maksymalne skutecznie usprawnia bierny aparat ruchu (zwiększenie gęstości tkanki kostnej oraz sprężystości i siły aparatu więzadłowego), dzięki czemu rzadziej pojawiają się kontuzje. Zaleca się w treningu wykonanie 8–10 ćwiczeń po 8–12 powtó-

rzeń. Wykonuje się zazwyczaj 3 serie oddzielone 4–5-minutowymi przerwami o charakterze biernym. Po miesiącu ćwiczeń i przystosowaniu się do obciążeń należy je zwiększyć poprzez jedną z możliwości: zwiększenie liczby serii poszczególnych ćwiczeń, zwiększenie wielkości pokonywanego ciężaru, skrócenie przerwy wypoczynkowej, kombinację powyższych zmian. Trening ten wpływa na wzrost siły mięśni.

Trening obwodowy wszechstronnie rozwija aparat mięśniowy, poprawia wydolność ogólną i sprawność organizmu. Polega na wykonywaniu ćwiczeń (8–12 stacji) rozwijających różne partie mięśniowe. Jedne po drugim nie powinny występować ćwiczenia uaktywniające te same grupy mięśni. Na jednej stacji wykonuje się do 20 powtórzeń (w zależności od wielkości obciążenia). Między ćwiczeniami – stacjami brak przerw wypoczynkowych. Po ukończeniu obwodu następuje 2–3-minutowa przerwa w formie biernej. Liczba obwodów powinna wynieść 2–4, podczas których dominuje szybkie tempo wykonywania ćwiczeń. Trening obwodowy poprawia wytrzymałość mięśni (zdolność do wykonywania pracy przez dłuższy czas), wzrasta odporność na zmęczenie. Następuje też wyraźne usprawnienie układu krążenia i oddychania.

Ćwiczenia ze współćwiczącym są szczególnie przydatne w terenie naturalnym, gdzie brak dodatkowego sprzętu sportowego ułatwiającego zwiększenie obciążenia podczas ćwiczeń lub podwyższenie ich stopnia trudności. Kolega może okazać się doskonałym pomocnikiem w utrzymaniu prawidłowej pozycji ćwiczebnej lub będzie dodatkowym „balastem”, który zwiększy możliwości siłowe i wytrzymałościowe młodej osoby [2, 3]. Planując intensywny wysiłek, należy pamiętać o przeprowadzeniu poprzedzającej go rozgrzewki – przygotowującej do ćwiczeń o określonym charakterze (w tym przypadku głównie siłowe, wytrzymałościowe, gibkościowe) oraz zabezpieczającej przed uszkodzeniami mięśni i stawów.



Ryc. 1. Zestaw ćwiczeń wykonywanych przy drabinie lub drążku (z pomocą współćwiczącego)

TRENING PRZYGOTOWUJĄCY DO AKTYWNOŚCI „W ZAWIESZENIU” (PROPOZYCJE ĆWICZEŃ)

I. Zestaw ćwiczeń wykonywanych indywidualnie w formie obwodu ćwiczebnego

- objętość ćwiczeń: 3 serie (3 obwody) po 10 powtórzeń na każdej stacji;
- przerwa między ćwiczeniami – stacjami: 30–60 sekund (zmiana pozycji lub miejsca ćwiczeń, rozluźnienie mięśni najbardziej obciążonych);
- przerwa między obwodami – 4–5 minut.

Opis ćwiczeń:

1. Zwis tyłem do drabinki – wznos NN ugiętych (lub prostych) w stawach kolanowych w kierunku klatki piersiowej (3 × 10 wznosów).
2. Zwis na drążku – rozkrok i łączenie NN (3 × 10 powtórzeń).
3. Podskokiem przejście do podporu na drążku (bez podporu NN); pozycja wyjściowa przodem do drążka (drążek na wysokości barków lub klatki piersiowej), podskok na drążek do pozycji podporu (RR proste, drążek na wysokości bioder) – zeskok z amortyzacją – ugięciem NN (3 × 10 podskoków).
4. Podpór leżąc przodem, dłonie oparte na niskim drążku (ok. 30–50 cm), ugięcia i wyprosty RR (tzw. pompki) – 3 × 10 ugięć RR.
5. Zwis przodem do drabinki, odchylenia NN w tył (3 × 10 odchyleń).
6. W zwisie pod niskim drążkiem (chwyt drążka podchwytem) – ugięcia i wyprosty RR, tzw. podciągnięcia (3 × 10 ugięć RR).

II. Zestaw ćwiczeń wykonywanych indywidualnie w parku „Street Workout”



III. Zestaw ćwiczeń wykonywanych indywidualnie na placu zabaw



Bibliografia:

1. Górski J. (red.), *Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego*, Wyd. Lekarskie PZWL, Warszawa 2011.
2. Fidelus K., Kocjasz J., *Atlas ćwiczeń fizycznych, Biblioteka Instruktora*, Stołeczna Federacja Sportu, Warszawa 1990.
3. Talaga J., *A-Z sprawności fizycznej. Atlas ćwiczeń*, wyd. Ypsilon, Warszawa 1990.

Autorka: Dorota Kamień

4. Zajęcia WF w siłowni zewnętrznej

Siłownie zewnętrzne stają się coraz popularniejszymi publicznymi miejscami rekreacji. W ciągu ostatnich kilku lat powstało dużo takich miejsc i ta liczba cały czas się zwiększa. Siłownie „pod chmurką” mają wiele zalet, dlatego warto takie miejsca wykorzystać na przeprowadzenie zajęć wychowania fizycznego.

W naszym otoczeniu pojawia się coraz więcej siłowni zewnętrznych. Powstają one przy osiedlowych placach zabaw, ośrodkach sportowych, szkołach, na plażach, a także w miejskich parkach. Są dobrym sposobem na promowanie aktywności fizycznej, a przy tym podnoszą atrakcyjność okolicy.

Sprzęty, które wchodzi w skład siłowni plenerowej, przeznaczone są dla dzieci, dorosłych i seniorów, osób początkujących i zaawansowanych sportowców. Ułatwieniem dla osób początkujących są instrukcje opisujące prawidłowy sposób korzystania ze sprzętu oraz rysunki wyjaśniające, które partie mięśni pracują przy danym ćwiczeniu. Sprzęty na siłowni plenerowej są tak dobrane, by ćwiczenia były łatwe i bezpieczne nawet bez obecności trenera. W przeciwieństwie do wielu tradycyjnych siłowni te zewnętrzne nie są przeznaczone dla konkretnej płci. Dodatkowo są stworzone z materiałów odpornych na uszkodzenia zewnętrzne, np. powodowane przez wandalów, i czynniki atmosferyczne, czyli wilgoć i mróz.

Najczęściej spotykane sprzęty w siłowni zewnętrznej to orbitrek, stepper, rowerek, bieżacz, twister czy wioślarz. Dostępne zestawy pozwalają zazwyczaj na wykonywanie ćwiczeń na wszystkie grupy mięśniowe.

Urządzenia w siłowni plenerowej zwykle nie pozwalają na regulację obciążenia. Najczęściej jednak nie jest to problem, bo trening przy wykorzystaniu ciężaru własnego ciała dla większości osób jest wystarczająco trudny.

PODSTAWOWE ZASADY BEZPIECZEŃSTWA

- Każda osoba korzystająca pierwszy raz z urządzeń siłowni zewnętrznej ma obowiązek zapoznać się z zasadami bezpiecznego korzystania z urządzenia i ze sposobem wykonywania ćwiczeń zamieszczonym na każdym urządzeniu;
- Osoby korzystające z siłowni plenerowej są zobowiązane do wykorzystania urządzeń tylko zgodnie z ich przeznaczeniem oraz do niezwłocznego powiadomienia nauczyciela o zauważonych uszkodzeniach urządzeń w trosce o zdrowie własne i pozostałych użytkowników;
- Podczas wykonywania ćwiczeń na przyrządach inne osoby nie powinny zbliżać się do ćwiczącego, aby uniknąć urazu;
- Uczniowie podczas zajęć WF w siłowni plenerowej powinni bezwzględnie przestrzegać poleceń nauczyciela prowadzącego zajęcia;
- Podczas zajęć WF w siłowni zewnętrznej bezwzględnie zabrania się uczniom samowolnego opuszczania miejsca, gdzie odbywają się zajęcia, oddalania się od grupy podczas dojazdu (dojazdu) na zajęcia.

ZALETY KORZYSTANIA Z SIŁOWNI ZEWNĘTRZNYCH

- Korzystając z siłowni plenerowej, można wzmocnić kondycję fizyczną i odporność oraz poprawić koordynację ruchową;
- Podczas ćwiczeń wzmacnia się stawy i więzadła, dzięki czemu na co dzień organizm jest mniej podatny na kontuzje i urazy;
- Organizm lepiej się dotlenia, dzięki czemu usprawnia się praca mózgu i łatwiej spala się tkankę tłuszczową. Ma to szczególne znaczenie dla osób zmagających się ze zbędnymi kilogramami, które w ten sposób szybciej mogą osiągnąć wymarzoną figurę;
- Podczas takich zajęć można uzupełnić poziom witaminy D dzięki promieniom słońca. Witamina D odpowiada m.in. za nasze dobre samopoczucie i odporność. Wykorzystajmy to, szczególnie jeśli spędzamy dużo czasu w szkole;
- Ćwicząc w siłowni plenerowej, mamy świeższe powietrze niż w pomieszczeniu. Z badań niemieckich naukowców wynika, że powietrze w pomieszczeniach zamkniętych jest aż o 60% bardziej zanieczyszczone niż na zewnątrz (wpływ ma na to brak wilgotności, kurz, klimatyzacja i mniejsza cyrkulacja powietrza);
- Trening siłowy na zewnątrz redukuje stres. Wpływa na to obecność koloru zielonego, który uspokaja i łagodzi nerwy;
- Dużą zaletą tej formy aktywności jest także krajobraz, jaki nas otacza. Człowiek czuje się przyjemniej w otoczeniu zieleni niż wśród ścian;
- Siłownie plenerowe są darmowe. Względy ekonomiczne są bardzo ważne i warto się nimi kierować, jeśli tylko taka siłownia znajduje się niedaleko domu, szkoły;
- Są one dostępne dla każdego, dlatego istnieje możliwość integracji z innymi użytkownikami;
- Użytkownicy mogą z nich korzystać o każdej porze i kiedy tylko zechcą. Dlatego niezależnie od tego, kiedy mamy na to ochotę lub kiedy mamy na to czas – możemy ćwiczyć.

CZYNNIKI OGRANICZAJĄCE PROWADZENIE ZAJĘĆ W SIŁOWNI ZEWNĘTRZNEJ

Jeżeli chodzi o minusy siłowni zewnętrznych, to należy zaliczyć do nich przede wszystkim ograniczenia w możliwości wykonywania ćwiczeń przez warunki pogodowe. Siłownie na powietrzu nie są bowiem w żaden sposób zabezpieczone (np. zadaszone), co sprawia, że podczas deszczu wykonywanie treningu jest praktycznie niemożliwe. W czasie dużych upałów ćwiczenie w pełnym słońcu jest z kolei ryzykowne, ponieważ grozi przegrzaniem organizmu.

ĆWICZENIA, KTÓRE MOŻNA WYKONAĆ W SIŁOWNI ZEWNĘTRZNEJ

1. Orbitrek

Efekt treningu: Trening ogólnorozwojowy dla dużych partii mięśniowych górnych i dolnych części ciała. Duża liczba powtórzeń wpływa na kształtowanie sylwetki. Poprawia koordynację ruchową.



2. Rower treningowy

Efekt treningu: Pozytywnie wpływa na stawy kończyn dolnych, wzmacnia mięśnie nóg. Poprawia ogólną kondycję fizyczną.



3. Prasa do nóg

Efekt treningu: Ćwiczenia wykonywane na urządzeniu wpływają korzystnie przede wszystkim na budowę i wzmocnienie mięśni kończyn dolnych.



4. Biegacz

Efekt treningu: Trening mięśni nóg i obręczy biodrowej. Wpływa na poprawę zmysłu równowagi. Imituje ruch biegu przy minimalnym obciążeniu stawów.



ĆWICZENIA, KTÓRE MOŻNA WYKONAĆ W SIŁOWNI ZEWNĘTRZNEJ

5. Wioślarz

Efekt treningu: Wzmacnia mięśnie nóg, ramion i górnej partii pleców. Doskonałe ćwiczenie na ogólną poprawę wydolności organizmu.



6. Wyciąg górny

Efekt treningu: Wzmocnienie górnych partii mięśniowych. Wpływa na rozwój masy mięśniowej.



7. Wahadło

Efekt treningu: Aktywizuje dolne części ciała. Rzeźbi sylwetkę i poprawia wygląd talii.



8. Wyciskanie siedząc

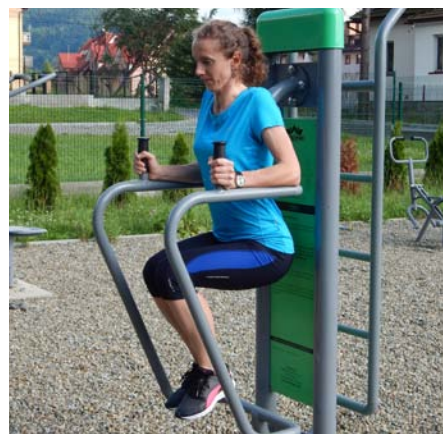
Efekt treningu: Ćwiczenie wzmacnia przede wszystkim górne partie mięśniowe. Poprawia rozwój mięśni klatki piersiowej, obręczy barkowej oraz kończyn górnych. Regularne ćwiczenia wraz z dużą liczbą powtórzeń mogą wpływać na przyrost masy mięśniowej.



ĆWICZENIA, KTÓRE MOŻNA WYKONAĆ W SIŁOWNI ZEWNĘTRZNEJ

9. Podciąg nóg

Efekt treningu: Ćwiczenia pozwalają wzmacniać dolne partie mięśni brzucha oraz mięśnie ramion. Staranne wykonywanie ćwiczenia przyczynia się do utrzymania poprawnej postawy ciała.



10. Ławka skośna

Efekt treningu: Ćwiczenia wykonywane na urządzeniu pozwalają wzmocnić mięśnie brzucha. Przy prostych skłonach pracują mięśnie proste brzucha. Wykonując skręt tułowia, pobudzamy mięśnie skośne. Doskonale wpływają na poprawę sylwetki.



Autorka: Ewa Brzozowska-Wicherek

5. Zabawy i gry ruchowe w terenie leśnym

Kontakt z naturą to przeciwwaga dla pasywnego fizycznie stylu życia, depresji i lęku. Przebywając z dziećmi i młodzieżą w terenie, w porównaniu do pomieszczeń zamkniętych, mamy większą możliwość wpływania na ich rozwój przez kompleksowe oddziaływanie wysiłku fizycznego, promieniowania słonecznego i powietrza (skład, wilgotność, temperatura, prędkości).

Obok wielu walorów aktywności fizycznej w plenerze wymieniane są: „gra kolorów” – wpływa na uspokojenie psychiczne; „ukształtowanie terenu i podłoże” – wpływa korzystnie na aparat ruchu; „lekki wiatr i skład powietrza” – pobudzają, hartują i wpływają kojąco na układ wegetatywny; „promieniowanie ultrafioletowe” – zapobiega: kruchości naczyń włosowatych, zakłóceniom pracy układu nerwowego, pogorszeniu pamięci i snu, zwiększeniu pobudliwości i apatii, utrudnieniu wchłaniania wapnia, skłonnościom do zapaleń ropnych, większej zapadalności na choroby zakaźne i nadciśnienie tętnicze^{*,**}.

* J. Drabik, W. Pańczyk, M. Resiak i wsp., *Promocja zdrowia i zachowań zdrowotnych [w:] Styl życia w promocji zdrowia*, pod red. J. Drabik, M. Resiak, Gdańsk 2010, s. 160–177.

** H. Kuński, *Aktywność ruchowa w zmiennych warunkach klimatycznych, wysokogórskich i podwodnych [w:] Medycyna aktywności fizycznej dla Pedagogów*, pod red. H. Kuński, M. Janiszewski, Łódź 1999, s. 249–260.

Wychodząc naprzeciw potrzebom programowym szkolnego wychowania fizycznego, prezentujemy kolejne zasoby zabaw i gier ruchowych z przeznaczeniem do terenu lasów i parków*. Przedstawione propozycje praktycznych rozwiązań są wynikiem licznych doświadczeń wyniesionych z prowadzenia zajęć ruchowych w terenie i z pewnością mogą posłużyć w lepszym planowaniu zajęć lekcyjnych, pozalekcyjnych i pozaszkolnych**.

Bibliografia:

1. Drabik J., Pańczyk W., Resiak M. i wsp., *Promocja zdrowia i zachowań zdrowotnych* [w:] *Styl życia w promocji zdrowia*, red. J. Drabik, M. Resiak, Gdańsk 2010.
2. Kuński H., *Aktywność ruchowa w zmiennych warunkach klimatycznych, wysokogórskich i podwodnych* [w:] *Medycyna aktywności fizycznej dla Pedagogów*, red. H. Kuński, M. Janiszewski, Łódź 1999.
3. Jurczak A., Ozimek M., *Wychowanie fizyczne i rekreacja w terenie naturalnym*, WSBiP, Ostrowiec Św. 2013.

PRZYKŁADOWE GRY I ZABAWY

1. „ŚLEPO PRZEZ LAS”

Liczba uczestników: dowolna, parzysta.

Ustawienie: dwuzereg, zespoły dwuosobowe.

Przebieg: Na sygnał pierwsze osoby z szeregu zamykają oczy, druga osoba z pary kładzie rękę na ramieniu kolegi i słownie ostrzega przed przeszkodami oraz informuje, w którą stronę ma iść. Starają się jak najszybciej dojść do prowadzącego i przybić mu „piątkę”.



2. „WYŚCIG KRABÓW”

Liczba osób: dowolna, parzysta.

Ustawienie: parami, plecami do siebie, trzymając się „pod ręce”.

Przebieg: Na sygnał prowadzącego rozpoczyna się wyścig. Jedna osoba biegnie cały czas tyłem do wyznaczonego miejsca, w którym następuje zmiana. Wygrywa para, która pierwsza przekroczy linię mety.



* Inne zasoby zabaw i gier ruchowych w terenie leśnym ukazały się w archiwalnych numerach „Wychowania Fizycznego i Zdrowotnego”: 2009/6; 2009/7; 2010/6; 2010/10; 2012/4; 2012/6.

** A. Jurczak, M. Ozimek, *Wychowanie fizyczne w terenie naturalnym. Założenia a rzeczywistość* [w:] *Wychowanie fizyczne i rekreacja w terenie naturalnym*, pod red. A. Jurczak, M. Ozimek, Ostrowiec Św. 2013, s. 11–27.

3. „ZNAJDŹ SKARB”

Liczba uczestników: dowolna, parzysta.

Ustawienie: rozsyпка na swoich połowach.

Przebieg: Każda z drużyn dostaje „skarby”, który musi ukryć na swoim polu (nie można zakopywać!) Na sygnał obie drużyny muszą odnaleźć ukryty skarb przeciwnika. Wygrywa drużyna, która pierwsza znajdzie skarb przeciwnika. Uczniowie złapani na polu przeciwnym zostają zamrożeni (stoi w tym samym miejscu, którym został złapany). Uratować go może osoba z tej samej drużyny przez przybicie piątki. Droga dzieląca oba pola jest częścią neutralną, na której nie można złapać przeciwnika.



4. „MYŚLIWY I DZIKI”

Liczba uczestników: dowolna.

Ustawienie: „myśliwy” – tyłem do grupy, „dziki” – reszta klasy w rozsyپce na linii ok. 10 m od „myśliwego”.

Przebieg: „Myśliwy” stoi tyłem i ma oczy zasłonięte swoimi rękami i wypowiada słowa „raz, dwa, trzy, myśliwy patrzy”. W tym czasie „dziki” biegną w jego stronę. „Myśliwy” po wypowiedzeniu słów odwraca się i „dziki” w tym czasie muszą się zatrzymać za drzewem, tak by nie były widoczne i mogą się ruszać. „Myśliwy” chodzi i patrzy, czy „dziki” się nie ruszają. Ten „dzik”, który się porusza, idzie na początek zabawy, a reszta pozostaje na swoim miejscu. „Dzik”, który dobiegnie jako pierwszy do „myśliwego”, wygrywa i staje się „myśliwym”.



5. „WIEWIÓRKA, ORZECH, ŻOŁĄDŹ”

Liczba uczestników: dowolna.

Ustawienie: rozsyпка.

Przebieg: Uczestnicy zabawy ustawieni w szeregu odliczają kolejno: wiewiórka, orzech, żołądź i każdy zapamiętuje, kim jest. Na sygnał prowadzącego wszyscy rozbiegają się po wyznaczonym terenie. Na hasło prowadzącego wszyscy muszą zebrać się w trzy osobne grupy: wiewiórki, orzechy, żołądź. Grupa, która ustawi się najpóźniej, wykonuje wyznaczone przez prowadzącego zadanie.

Odmiana: grupy ustawiają się w grupy trzyosobowe. Jedną grupą to: wiewiórka, orzech, żołądź.



6. „LEŚNY MURARZ”

Liczba osób: dowolna.

Ustawienie: rozsyпка po jednej stronie wyznaczonego terenu.

Przebieg: Losowo wybrana osoba zostaje „leśnym murarzem”, ustawia się między dwoma wyznaczonymi drzewami, jego zadaniem jest złapanie przebiegających uczestników. Uczniowie przebiegają między wcześniej wspomnianymi drzewami, uczestnik złapany staje przy jednym z drzew i stoi nieruchomo.



7. „ZGADNIJ, KTO”

Liczba uczestników: dowolna.

Ustawienie: jedna osoba stoi tyłem do reszty grupy w odległości ok. 10 m. Reszta grupy w rozsyпce.

Przebieg: Na sygnał prowadzącego odwraca się osoba zgadująca, a reszta grupy z za drzewa wystawia jedną część ciała. Zgadujący ma za zadanie odgadnąć, kto stoi za którym drzewem po imieniu. Wygrywa ta osoba, która zgadnie więcej osób.



8. „KTO CELNIEJ”

Liczba uczestników: parzysta.

Ustawienie: dwa rzędy naprzeciw dwóch drzew w odległości 5–8 m (każdy rząd naprzeciw swojego drzewa).

Przebieg: Zabawa polega na rzucaniu szyszkami celnie w swoje wyznaczone drzewo. Gdy uczestnik trafi w drzewo, przechodzi na koniec kolejki i rzuca kolejna osoba z drużyny, lecz jeśli nie trafi, biegnie do wyznaczonego miejsca, robi pięć pajacyków i wraca na koniec swojej drużyny.

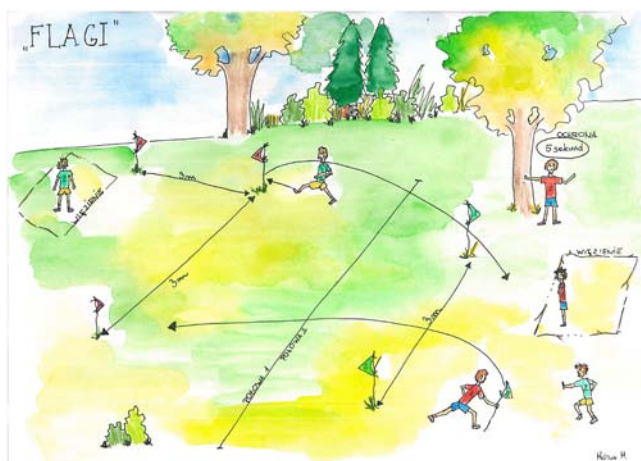


9. „FLAGI”

Liczba osób: dowolna, parzysta.

Ustawienie: rozsyпка po swojej stronie wyznaczonego pola.

Przebieg: Drużyny wyznaczają na swoim polu miejsce więzienia i ustawiają fagi zrobione z gałęzi w odległości ok. 3 m od siebie. Zadaniem graczy jest zdobyć fagi przeciwników. Uczestnik, który zostanie złapany na przeciwnym polu, trafia do więzienia, z którego może uratować go gracz z tej samej drużyny. Więzienia można unikać, gdy dotkniemy drzewa. Przy drzewie możemy stać ok. 5 s. Wygrywa drużyna, która pierwsza zdobędzie flagi przeciwnika.

**10. „WYŚCIG RZĘDÓW”**

Liczba uczestników: dowolna, najlepiej parzysta. **Ustawienie:** zastępy.

Przebieg: Uczestnicy podzieleni na zastępy stoją przed linią startową. Każdy zastęp posiada dwa patyki i szyszkę. Każdy ma zadanie przenieść szyszkę, trzymając ją w patykach w odległości ok. 7 m. Należy wrócić na linię startu i przekazać szyszkę z patykami kolejnej osobie z drużyny. Jeśli szyszka spadnie na podłoże, uczestnik musi wrócić na linię startu i zacząć od nowa swoje zadanie. Zadanie polega na przeniesieniu np. szyszki przodem, tyłem, jedną stroną przodem, a powrotem tyłem. Wygrywa ta drużyna, która szybciej wykona zadanie.



Autorzy: Adam Jurczak, Mariusz Ozimek, Katarzyna Chryczyk, Małgorzata Mazur, Justyna Konior

6. Biegi na orientację

Chociaż bieganie jest najprostszym i najbardziej dostępnym sportem, to dzieci niechętnie go uprawiają. Zwykle jest to czynność realizowana przy okazji innych dyscyplin: piłki nożnej, siatkówki, tenisa. Jak przekonać uczniów do biegania? Jest na to wiele sposobów, np. udział w biegach na orientację.

Bieg na orientację (dla nazwy tej używa się również skrótu BnO, a czasem stosuje wymiennie ze słowem orienteering) jest to dyscyplina sportowa, która wywodzi się z krajów skandynawskich. Na początku (koniec XIX wieku) był praktykowany tylko w wojsku, jako sprawdzian umiejętności orientacji i poruszania się w obcym terenie, ale szybko – bo zaledwie w ciągu kilku lat – przeniósł się także do cywila. W Polsce bieganie na orientację zapoczątkowano w latach 60., a już w 1970 roku nasza reprezentacja wzięła udział w mistrzostwach świata. Idea tego sportu jest prosta: zawodnik na podstawie mapy i przy użyciu kompasu musi przebiec wytyczoną trasę w terenie (las, osiedle, park miejski itp.), odnajdując i potwierdzając po drodze punkty kontrolne w jak najkrótszym czasie. Wybór drogi

pomiędzy punktami nie jest ustalony – to sam zawodnik na podstawie mapy wybiera drogę pomiędzy punktami.

Mimo że bieg na orientację jest dyscypliną olimpijską, to nigdy nie znalazł się w programie igrzysk. I pewnie długo nie znajdzie. Biegów na orientację w zasadzie nie sposób pokazać w telewizji ze względu na zbyt rozległy teren rozgrywania zawodów. Z tego samego powodu oraz tego, że biegi zazwyczaj organizowane są w lesie, trudno oczekiwać tłumu kibiców. Pomimo tej niemedialności popularność orienteeringu rośnie, a w największych zawodach startuje nawet 25 tys. biegaczy. To liczba porównywalna z frekwencją w największych maratonach na świecie.

Imprezy na orientację nie muszą być wyczynowe. Możemy je przeprowadzać w postaci gier, zabaw, marszów, imprez sprawnościowych. Trasę uczestnik może pokonywać pieszo (bieg, marsz, marszobieg), na rowerze, na nartach, w kajaku.

Bieg na orientację to sport dla każdego bez względu na płeć, wiek czy wykształcenie. Biegają dzieci, młodzież, osoby „w sile wieku”, a także w wieku podeszłym. Zróżnicowany teren pozwala tak przygotować trasy, by były dostosowane do możliwości fizycznych i umysłowych uczestników.

RODZAJE BIEGÓW NA ORIENTACJĘ:

1. Podział ze względu na czas trwania wysiłku:

- **bieg sprinterski** – do 3 km, odbywa się najczęściej w parkach i w terenie zurbanizowanym;
- **bieg średniodystansowy** – 3,0–4,5 km w zależności od terenu – zazwyczaj rozgrywany w terenie leśnym;
- **bieg klasyczny** – nazywany też długim, w równym stopniu sprawdza on techniki orientacji, co sprawność i wytrzymałość zawodnika;
- **bieg długodystansowy** – tzw. *long distance* - udział w nim mogą brać zawodnicy od 17. roku życia.

2. Podział ze względu na liczbę osób biorących udział w biegu:

- **indywidualne** – zawodnicy biegają samodzielnie;
- **sztafetowe** – każdy członek sztafety biegnie wyznaczony odcinek trasy, a kolejne odcinki trasy (zmiany) pokonują bezpośrednio po sobie kolejni zawodnicy zespołu sztafety. Sztafeta składa się z minimum dwóch zmian (najczęściej trzymianowe);
- **drużynowe** – zawody indywidualne lub sztafetowe z punktacją drużynową (suma czasów lub punktacją miejsc zawodników drużyny).

3. Podział ze względu na warunki rozgrywania biegu:

- **dzienne** – odbywają się między wschodem a zachodem słońca;
- **nocne** – odbywają się w naturalnej ciemności, tj. 90 min po zachodzie, a 90 min przed wschodem słońca. Zawodnik porusza się po lesie ze specjalną latarką na głowie, a punkty kontrolne posiadają elementy odbłaskowe, które pomagają dostrzec je z większej odległości.

4. Podział ze względu na czas trwania:

- **jednodniowe** – trwające nie dłużej niż jeden dzień kalendarzowy;
- **wielodniowe** – w których wynik jest sumą czasów uzyskanych w poszczególnych dniach (etapach).

NIEZBĘDNY SPRZĘT SPORTOWY DO UPRAWIANIA BNO

Do uprawiania biegu na orientację lub innych odmian imprez na orientację (marsze, zabawy, gry terenowe, podchody) nie jest wymagany specjalistyczny i drogi sprzęt. Jako punkty kontrolne ustawia się stojaki metalowe, które wyposażone są w lampion koloru biało-czerwonego lub biało-pomarańczowego, perforator (plastikowy „kasownik”) służący do potwierdzania na karcie startowej pobytu przy odnalezionym punkcie oraz kod punktu na tabliczce znamionowej.

Jeżeli nie posiadamy stojaków do oznaczenia punktów kontrolnych, możemy użyć kwadratowych lampionów kartonowych z naniesionym kodem cyfrowym lub literowym, o wymiarach 30 cm × 30 cm. Rozmiar lampionu może być mniejszy – uzależnione jest to od miejsca organizowania zawodów (np. na boisku sportowym lampiony muszą być znacznie mniejsze, by uniemożliwić odczytanie z daleka kodu lampionu). Do lampionu jest przytwierdzona na sznurku kredka, najlepiej woskowa, którą na karcie startowej w odpowiedniej kratce wpisujemy kod danego lampionu. Jako urządzenie do potwierdzania może służyć także np. pieczętka, również umocowana na sznurku.

By mieć ze swojego pobytu na trasie potwierdzenie, że punkt kontrolny został przez nas odnaleziony, należy to w jakiś sposób udokumentować. Do tego służy karta startowa, na której w odpowiednich kratkach w kolejności należy potwierdzić odnalezienie punktu.

Uczestnik zawodów powinien posiadać strój sportowy. Może to być dres sportowy (bluza i spodnie), sportowe obuwie (adidasy, trampki, korkotrampki). Bardzo wygodnym strojem jest tzw. dederon. Materiał jest bardzo wytrzymały, śliski, co jest bardzo przydatne w czasie poruszania się po gęstych zaroślach, i niedrogi. Taki strój można uszyć samodzielnie. Ponadto dla zawodników używających okularów wskazane są szkła kontaktowe, gdyż czytanie mapy w okularach podczas deszczu jest praktycznie niemożliwe.

OBSŁUGA MAPY I ORIENTACJA W TERENIE

Oczywiście sam bieg na orientację nie jest możliwy, jeżeli ktoś nie potrafi posługiwać się mapą. Każdy zawodnik, zanim zacznie biegać, musi najpierw zrozumieć, na czym polega nawigacja przy pomocy mapy i kompasu, co to są kierunki i jak ustawiać mapę. Uczy się myślenia przestrzennego, odczytywania różnych elementów terenu, w tym jego ukształtowania, a także wyszukuje różne warianty dojścia do określonego miejsca w terenie. Dzięki tym elementom bieg na orientację jest doskonałą szkołą dla każdego, ponieważ posługiwanie się mapą niezmiennie od tysięcy lat pozostaje umiejętnością, którą warto posiadać.

Mapa do biegów na orientację jest bardzo szczegółowa, najczęściej w skali 1:15000, 1:10000 lub 1:5000, z dużą liczbą dodatkowych informacji na temat topografii, przeszkód czy dróg. Używa się też określonej gamy kolorów dla zaznaczenia terenu – na przykład gęstość roślinności wyróżnia się poprzez użycie różnych odcieni zieleni (im ciemniejszy kolor, tym gęstsza szata roślinna). Na mapie znajdzie się też oznaczenia, które opisują, gdzie dokładnie szukać punktów kontrolnych – na drzewie, na ziemi lub innych elementach krajobrazu.

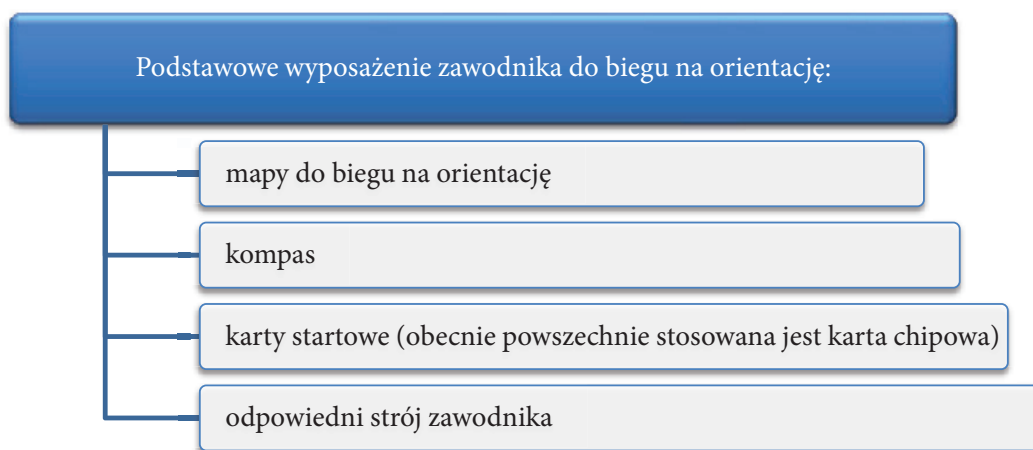


Tabela 2. Podstawowe wyposażenie zawodnika do biegu na orientację.

Źródło: opracowanie własne

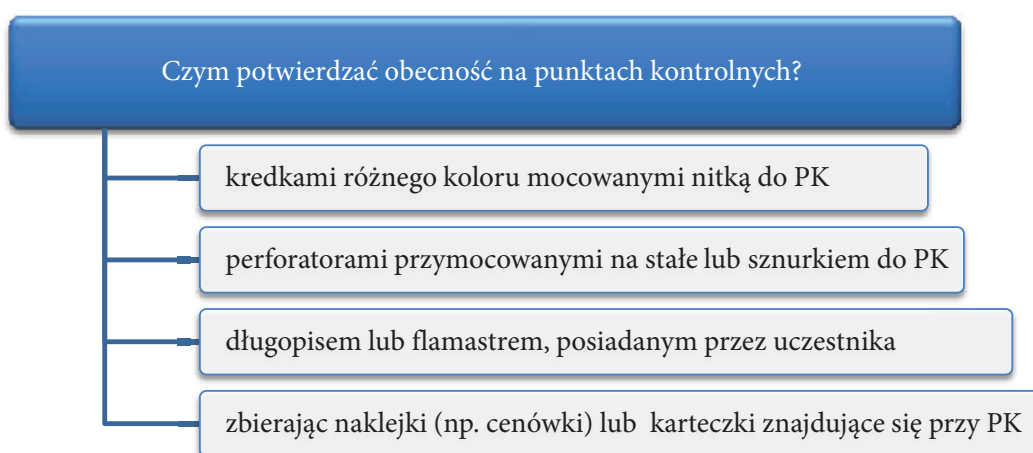


Tabela 2. Czym potwierdzać obecność na punktach kontrolnych?

Źródło: opracowanie własne

Początkujący zawodnicy poświęcają dużo czasu na czytanie mapy, stojąc i zastanawiając się, gdzie są i którędy powinni pójść. Z biegiem czasu uczą się coraz lepiej odczytywać mapę, dzięki czemu zaczynają więcej biegać, a mniej stać. Po jakimś czasie dochodzą do takiej wprawy, że potrafią czytać mapę w biegu.

GDZIE MOŻE BYĆ ROZGRYWANY BIEG NA ORIENTACJĘ?

Gdy po raz pierwszy otrzymujemy mapę do biegu na orientację, czujemy się zawsze niepewni. Uczestnik zawodów musi czuć się bezpiecznie. Stąd pierwsze kroki należy stawiać w terenie nam znanym np. ze spacerów, rowerowej przejażdżki czy nawet grzybobrania. Pierwszą trasę należy więc ustawić na terenie wokół szkoły, osiedlowym placu zabaw, na obiektach sportowych. Obszar powinien być ograniczony drogami, płotami. Później można udać się do parku miejskiego, w dalszej kolejności do niewielkich zagajników, aż wreszcie nadejdzie czas, by areną zmagania był las, teren o bardzo zróżnicowanej i bogatej rzeźbie – ze strumykami, ścieżkami, drogami leśnymi, dołkami, muldami, wałami ziemnymi, kopczykami, obniżeniami, kamieniami, wykrotami, polankami itp.

Niepowtarzalność tras powoduje, że zawody można organizować wielokrotnie na tym samym terenie i nigdy uczestnik zawodów nie jest skazany na monotonię. Każdy start jest

inny, każdy punkt można „nachodzić” z wielu stron, a także o każdej porze roku tereny zielone wyglądają inaczej.

WALORY SPORTOWE I ZDROWOTNE BNO

Bieganie na orientację daje możliwość ruchu na świeżym powietrzu w naturalnym środowisku, w otoczeniu przyrody wpływającej korzystnie na samopoczucie duchowe i fizyczne, co niesie szczególne walory zdrowotne.

Bieg na orientację zazwyczaj rozgrywany jest w lesie, czasami w parku lub na osiedlu. Asfaltowe drogi i chodniki w miastach zdecydowanie ustępują leśnym, miękkim ścieżkom, które lepiej amortyzują wstrząsy, co znajduje przełożenie na lepszą kondycję kręgosłupa i stawów. Dodatkowo rozwija się siłę biegową, co rusz napotykać na nierówności terenu (zbiegi i podbiegi), a mięśnie nie oswajają się z monotonią biegania. Urozmaicone trasy i ich zróżnicowane podłoże zmniejsza ryzyko przeciążenia oraz urazów. Poza tym powietrze w lesie jest kilkadziesiąt razy czystsze niż w miastach, a olejki eteryczne wydzielane przez drzewa mają działanie bakteriobójcze i grzybobójcze. Szczególnie dobry wpływ na zdrowie i odporność mają te z sosny oraz jodły.

KILKA UWAG DOTYCZĄCYCH ORGANIZACJI BIEGU

1. Dobrym zwyczajem jest organizacja biegów na orientację przez osobę doświadczoną, której pomaga ktoś, kto w przyszłości będzie zajmował się przygotowywaniem podobnych zajęć.
2. Oznakowanie punktów w terenie powinno być jednolite na całej trasie – najlepiej typowe białe-czerwone tablice do BnO.
3. Ze względów bezpieczeństwa należy omijać bagna oraz miejsca, w których często przebywa zwierzyna leśna, np. dziki.
4. O ile to możliwe, nie należy prowadzić trasy biegu w pobliżu domów i gospodarstw.
5. Punktów kontrolnych nie należy umieszczać przy głównych drogach leśnych (ze względu na możliwość zerwania ich przez niepowołane osoby).
6. Nie wolno ustawiać punktów oraz prowadzić trasy biegu przez młode uprawy leśne.
7. Na trasę biegu w pierwszej kolejności należy wypuszczać osoby o mniejszych umiejętnościach terenoznawczych.
8. Przy biegach nocnych należy bezwzględnie dopilnować, aby każda osoba miała latarkę.
9. W przypadku opadów deszczu warto zabezpieczyć mapy od wilgoci i uszkodzeń, np. foliowymi okładkami.
10. Uczestnicy, którzy wracają z trasy, bezwzględnie muszą meldować się u opiekuna lub organizatora biegu (aby uniknąć szukania w lesie osób, które już dawno wróciły, a nie zgłosiły tego faktu).

Samodzielne pokonywanie trasy, walka ze swoimi słabościami, zmęczeniem, wreszcie z wszelkimi przeszkodami terenowymi stanowią wspaniałą szkołę hartowania silnej woli i samozaparciu. Orientacja w terenie zmusza również do szybkiego rozwiązywania wielu zadań umysłowych. Uczy precyzyjnego analitycznego myślenia i błyskawicznego podejmowania decyzji. Wymaga spostrzegawczości, koncentracji, ale także podzielności uwagi pomimo zmęczenia. Często zawodnicy o mniejszych możliwościach biegowych osiągają lepsze wyniki, właśnie dzięki swoim cechom psychicznym i większym zdolnościom intelektualnym.

Autorka: Ewa Brzozowska

Bibliografia:

- Cych P., Kozłowski J., *Bieg na orientację. Gry i zabawy z mapą i kompasem*, PZB na Orientację, Warszawa 2001.
- Cych P., Kozłowski J., *Bieg na orientację: trening – praktyka i teoria*, Centralny Ośrodek Sportu, Biblioteka Trenera, Estrella, Warszawa 1998. Hirsz M., Mroczyński Z., *Bieg na orientację, cz. 1.*, Wydawnictwo Uczelniane AWF w Gdańsku, Gdańsk 1994.
- Koc B., *Bieg na orientację*, Wydawnictwo Sport i Turystyka, Warszawa 1985.
- Młeczko E., Trzmielewski R., *Biegi na orientację: technika, taktyka, trening: podręcznik dla studentów AWF, instruktorów rekreacji, trenerów i zawodników*, Wyd. AWF, Kraków 1999.

7. Plenerowe zajęcia sportowe z wykorzystaniem plastikowych butelek

Aktywność ruchowa stanowi obowiązkowy element życia każdego człowieka. Realizowana jest zazwyczaj w określonej formie w zależności od wieku, zainteresowań czy pojawiających się okoliczności. W wieku szkolnym uczniowie są „uaktywniani” fizycznie podczas lekcji wychowania fizycznego odbywających się zazwyczaj w budynku szkolnym bądź w jego sąsiedztwie – na boisku, czasem w parku bądź lesie. Typowy sprzęt sportowy wykorzystywany w czasie zajęć sportowych stanowi czasem ograniczenie hamujące poszerzenie możliwości ruchowych dzieci i młodzieży. Również podczas wycieczek terenowych, turystycznych, obozów czy popularnych „zielonych” i „białych” szkół brak zróżnicowanego sprzętu sportowego oraz kłopot z jego transportem (dodatkowe bagaże i obciążenia) stanowią problemy utrudniające realizację podstawowych zadań w ciekawej i atrakcyjnej formie.

Różnorodne przedmioty codziennego użytku mogą okazać się w wielu sytuacjach niezastąpioną pomocą i mieć korzystny wpływ na rozwijanie kreatywności nauczycieli, instruktorów, a nawet samych uczniów. Połączenie nietypowego przyboru z ciekawym przyrodniczo miejscem ćwiczeń pozwoli wskazać na istotne i nurtujące środowisko społeczne zagadnienia związane m.in. z ekologią, biologiczną potrzebą przebywania człowieka w terenie naturalnym czy możliwością poznawania otoczenia podczas aktywności.

Sprzęt zastępczy zazwyczaj nie stanowi większej materialnej wartości, dlatego ćwiczenia z ich użyciem nie są obciążone dodatkowymi kosztami związanymi ze zniszczeniem, zgubieniem bądź pozostawieniem w odległym miejscu, w którym „bezpiecznie” może oczekiwać na kolejne zajęcia ruchowe bez ryzyka jego utraty.

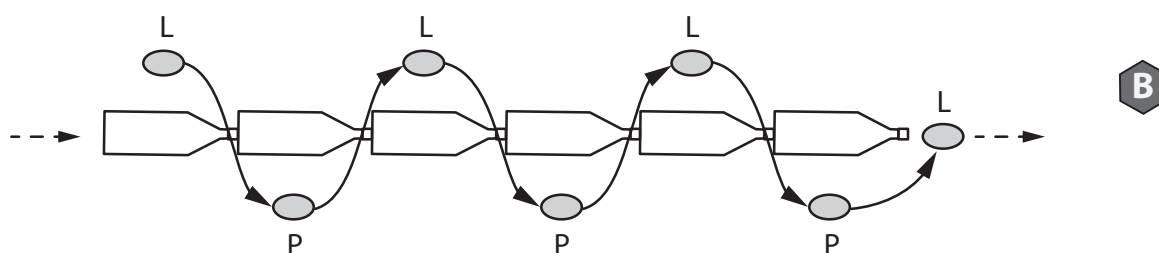
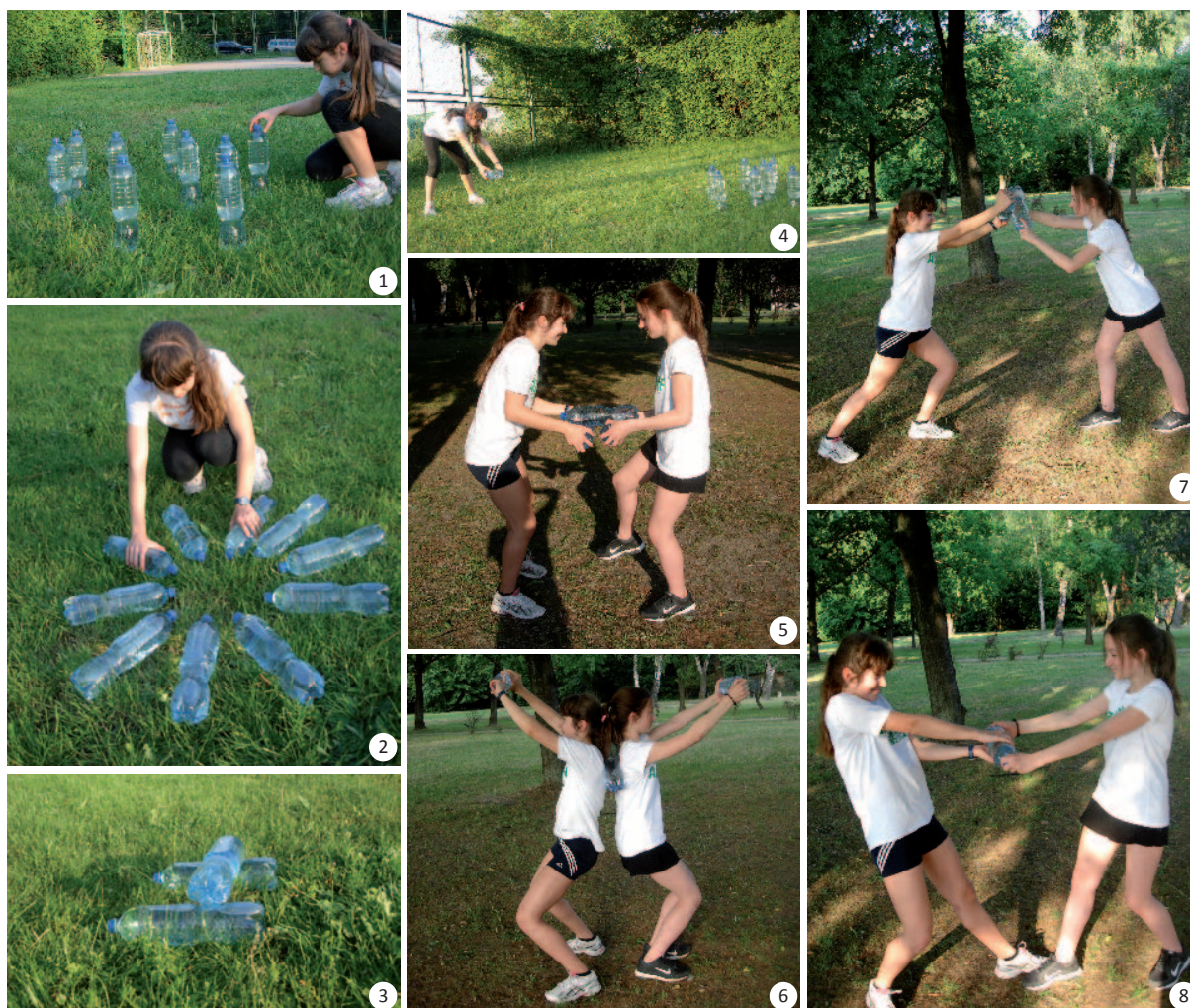
Jakość i intensywność ćwiczeń ogólnorozwojowych z wykorzystaniem sprzętu zastępczego nie powinna odbiegać swym poziomem od zajęć ze sprzętem właściwym. Podczas metodycznego nauczania czy doskonalenia w zakresie określonej techniki sportowej obok sprzętu typowego dla określonej dyscypliny można z powodzeniem wprowadzać innowacyjne rozwiązania ruchowe, które uatrakcyjnią dotychczasową aktywność sportową.

Okazuje się, że wszechstronnym sprzętem pomocniczym stosowanym w czasie treningu lub innych zajęć sportowych może być np. plastikowa butelka zawierająca dodatkowe obciążenie – wodę lub zastępczo – wypełnienie piaskiem. Szczególnie w okresie letnim można zaobserwować zdrowe nawyki wielu osób polegające na systematycznym nawadnianiu organizmu wodą, która podczas aktywności ruchowej jest transportowana

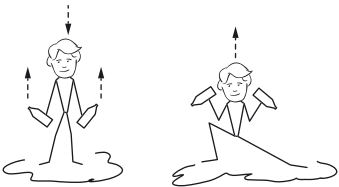
w wygodnych plastikowych butelkach. Zajęcia grupowe gromadzące liczne grono uczestników pozwalają na wykorzystanie wielu butelek z wodą, którą po ćwiczeniach można będzie (odpowiednio do jej przeznaczenia) wypić, wyrównując powstałe braki w zmęczonym organizmie.

Formy wykorzystania plastikowych butelek podczas zajęć ruchowych (fot. 1–8):

- ustawiane jak pacholki, kręgle, elementy do celowania (fot. 1–4),
- wypełnione piaskiem (na plaży), ewentualnie wodą – jako przybory do ćwiczeń siłowych wykonywanych pojedynczo, w dwójkach lub w zespołach kilkuosobowych (fot. 5–8),
- układane na podłożu w różnych konfiguracjach w formie przeszkód: do ćwiczeń ścisłych wykonywanych strumieniowo (ryc. 1–2).



Ryc. 1. Butelkowy wąż ćwiczebny

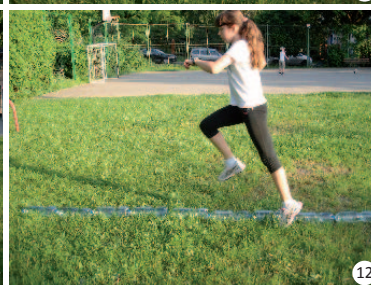
OPIS ĆWICZENIA	RYCINY
<p>P.w. – postawa zasadnicza, ramiona opuszczone w dół, w dłoniach butelki.</p> <p>Wykonać: wypad w bok z jednoczesnym ugięciem przedramion do barków, powrót do postawy – wyprost nóg z opustem przedramion w dół.</p>	
<p>P.w. – postawa zasadnicza, ramiona uniesione w przód, dłonie otwarte i zwrócone grzbietową częścią do podłoża, na dłoni ustawione pionowo butelki.</p> <p>Wykonać: marsz z butelkami (ramiona uniesione w przód) z utrzymaniem ich jak najdłużej w pozycji pionowej.</p>	

2. Ćwiczenia w dwójkach z butelkami:

- przenoszenie (dźwiganie) 2–3 lub więcej butelek w ustalonym trzymaniu – chwycie (fot. 5),
- ustawianie butelek przez jedną osobę w określony sposób (fot. 1, 2), druga w tym czasie wykonuje zadanie dodatkowe, np.: bieg dookoła kolegi, przysiady, wypady, ugięcia ramion w podporze itp.

3. Ćwiczenia biegowe z, nad i między butelkami (fot. 9–15):

- skipy, bieg, podskoki trzymając butelki w dłoniach jako dodatkowe obciążenie,
- bieg zróżnicowanym slalomem (trasa z butelek ustawiona przez uczniów niećwiczących),
- marsz – podskoki – bieg nad butelkami ułożonymi w kształcie drabinki,
- skoki i bieg nad butelkami ułożonymi w rzędzie.



4. Rywalizacja sportowa z butelkami:

I. Wyścigi rzędów z przekazywaniem butelek

Opis gry: Ćwiczący podzieleni na 2-3 drużyny ustawione w rzędach przed wyznaczoną linią. Pierwsza osoba w każdym rzędzie trzyma 1 lub 2 butelki. Na sygnał nauczyciela pierwsi podają butelkę (2 butelki) w tył boki do kolegi stojącego za plecami. Po przekazaniu butelki(-ek) do ostatniej osoby biegnie ona w przód do oznaczonego stojącą butelką miejsca, okrąża ją i wraca do swojego rzędu. Po powrocie staje na początku rzędu i przekazuje butelkę kolejnej osobie stojącej za jego plecami, która ponownie podaje ją w tył. Ostatnia osoba, po powrocie do początku rzędu, podnosi butelkę w górę – co jest sygnałem informującym o zakończeniu wyścigu (butelkę można przekazywać np. nad głowami lub między nogami ćwiczących, stojąc w rozkroku).

II. Wyścigi rzędów z przenoszeniem butelek

Opis gry: Ćwiczący ustawieni w 2-3 rzędach przed wyznaczoną linią. Pierwsze osoby trzymają butelki (1-3) i na sygnał nauczyciela pokonują wyznaczoną trasę z obciążeniem, np. slalom między butelkami lub bieg w linii prostej do butelki – pachotka, a po obiegnięciu, wracają do swojego rzędu, gdzie przekazują kolejnej osobie – stojącej na początku rzędu – butelki. Po otrzymaniu butelek osoby te wybiegają na trasę. Ćwiczący, który wykonał zadanie, przechodzi na koniec rzędu. Wygrywa drużyna, która pokona trasę najszybciej i bezbłędnie.

III. Wyścig z przenoszeniem i ustawianiem butelek

Opis gry: Podział ćwiczących na 2-3 drużyny ustawione przed wyznaczoną linią. Każdy ćwiczący trzyma w dłoniach butelkę. Przed rozpoczęciem wyścigu nauczyciel przedstawia obowiązujący podczas wyścigu sposób ułożenia butelek (np.: kwadrat, litery, cyfry). Następnie drużyny ustalają, kto i w jaki sposób układa swoją butelkę, aby ostatecznie ułożyć właściwy kształt. Po zespołowych omówieniach wszyscy ustawiają się przed linią startu w rzędach. Na sygnał kolejno każdy ćwiczący biegnie do określonego miejsca, w którym ustawia własną butelkę. Po ustawieniu – ułożeniu wraca do rzędu i dotyka pierwszego z rzędu kolegę, któremu tym gestem daje sygnał do startu. Wygrywa drużyna, która najszybciej i poprawnie (w określony sposób) ułoży butelki.

IV. Wyścig z przenoszeniem kilku butelek na czas

(można przeprowadzić rywalizację pojedynczo na czas lub drużynowo – sumując czasy poszczególnych osób z zespołu).

V. Wyścig z ustawianiem butelek w zgodnej z numeracją kolejności

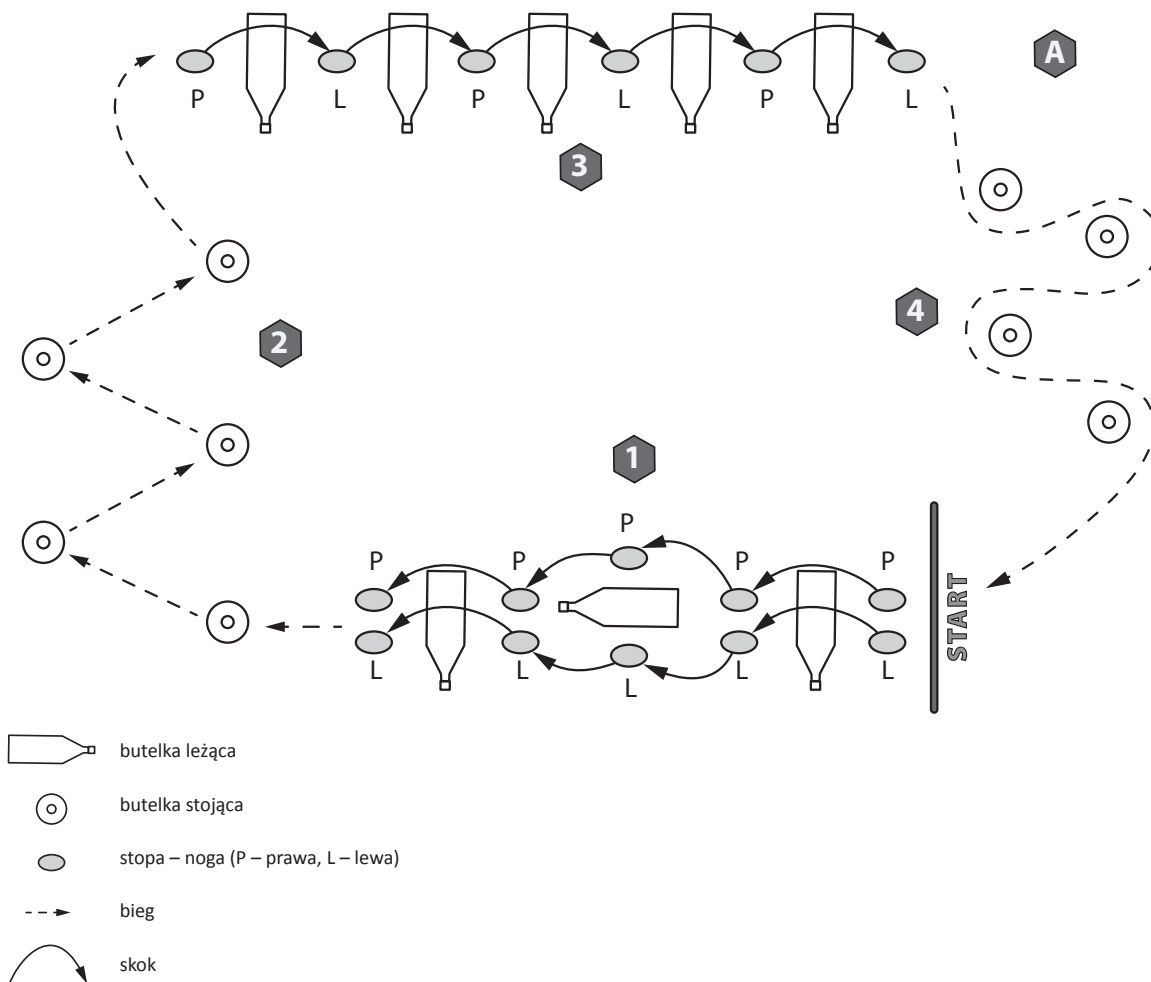
(butelki z narysowaną numeracją – ustawienie ich na czas w określonej kolejności lub przynoszenie pojedynczo również we właściwej kolejności i na czas).

5. Tor przeszkód z butelkami:

Opis ćwiczeń wykonywanych na przeszkodach:

- a) skoki obunóż nad butelkami (stopy lądują w rozkroku obok butelki oraz stopy lądują obok siebie przed butelką w zależności od ułożenia sprzętu butelkowych przeszkód)





- b) szybki bieg zygzakiem z dotknięciem stojących po bokach trasy pachołków – butelek (w przypadku przewrócenia butelki należy ją niezwłocznie postawić)
- c) skoki jednonóż nad leżącymi butelkami w rytmie np.: P-L-P-L, L-L-L-L lub P-P-P-P
- d) bieg slalomem między butelkami, slalom powinien być ustawiony dość szeroko, aby podczas ćwiczenia nie przewracać butelek – pachołków.




Ryc. 3. Szkic toru przeszkód

6. Obwód stacyjny z butelkami:

STACJE	OPIS ĆWICZEŃ	FOTOGRAFIE
Stacja 1	<p>Marsz A: Marsz z wysoko unoszonymi kolanami nad ułożonymi na podłożu butelkami (co 1–4 krok wznos kolana i przenos stopy nad butelką).</p>	

STACJE	OPIS ĆWICZEŃ	FOTOGRAFIE
Stacja 2	<p>Skoki nad butelką: Butelka leży na podłożu, przeskoki nad butelką w przód i w tył obunóż lub jednonóż; można też wykonać skoki w bok (w prawą i lewą stronę) obunóż lub jednonóż.</p>	
Stacja 3	<p>Podpór leżąc przodem: W podporze (butelki przed dłońmi stoją na podłożu) jednoręcz z butelką wykonanie wznosu ramienia w bok ze skrętem tułowia, następnie ustawianie butelki pionowo na podłożu, to samo wykonanie drugą ręką z butelką w przeciwnym kierunku.</p>	
Stacja 4	<p>Bieg między butelkami: 2 butelki ustawione pionowo na podłożu w odległości 5-10 m, między nimi ćwiczący; szybki bieg od butelki do butelki z dotknięciem każdej z nich; można też poruszać się krokiem odstawno-dostawnym lub przenosić butelki z prawej na lewą stronę.</p>	
Stacja 5	<p>Podpór leżąc tyłem: W podporze o nogach ugiętych (butelka leży na podłożu przy stopach) przechodzenie stopami w przód nad butelką i w tył również nad butelką.</p>	

STACJE	OPIS ĆWICZEŃ	FOTOGRAFIE
Stacja 6	<p>Wypadki w przód: Wypad z butelkami trzymanymi w dłoniach. Podczas wypadu ramiona należy unieść w przód lub obszernej przodem w górę.</p>	

Przedstawione przykłady stanowią jedynie propozycje ćwiczeń i nie wyczerpują wszystkich możliwości wykorzystania butelek w realizacji aktywności sportowej w terenie naturalnym (las, łąka, park, plaża itp.) podczas zorganizowanych wycieczek czy obozów. Każdy nauczyciel potrafi zaplanować formę i rodzaj ćwiczeń z uwzględnieniem ich wszechstronności (ćwiczenia na każdą część ciała, ruch wykonywany w różnych płaszczyznach), wieku oraz poziomu sprawności ogólnej czy specjalnej ćwiczących.

Stosowanie ćwiczeń ruchowych w nowej formie, wykorzystując do tego celu niekonwencjonalny i odmienny od standardowego sprzęt, może zwiększyć ich atrakcyjność oraz rozbudzić ciekawość ruchową uczestników zajęć. Powinny one jednocześnie umożliwiać realizację aktywności z dużą intensywnością. Ważne jest, aby innowacyjne metody i ćwiczenia charakteryzowały się prostą formą wykonania ruchu z wykorzystaniem dotychczas nabytych umiejętności i motoryki oraz pozwalały rozwijać własną kreatywność wśród dzieci i młodzieży.

Autorka: Dorota Kamień

8. Sportowa jesień z szyszkami w lesie

Wstępną fazą wycieczki powinno być odpowiednie przygotowanie uczestników (sprawdzenie ubioru i obuwia dostosowanego do zadania turystyczno-sportowego, czasu trwania oraz klimatu: temperatury, opadów, nasłonecznienia itp.) połączone z geograficzną obserwacją terenu oraz zapoznanie z warunkami pogodowymi zapowiadanyymi przez synoptyków (np. w mediach) na czas wyprawy.

Najbardziej wartościowe miejsca naturalne do ćwiczeń fizycznych powinny znajdować się z dala od cywilizacji przemysłowej. W niewielkim stopniu zmieniona przez człowieka przyroda to przede wszystkim: góry, morze, jeziora, łąki, lasy, pola. W ich okolicy bezpośrednio odczuwalne jest korzystne działanie promieniowania słonecznego, powietrza, zmiennego klimatu oraz oddziaływanie bodźców wzrokowo-słuchowych związanych z roślinnością, zwierzyzną oraz ukształtowaniem terenu. Długotrwały wpływ niektórych czynników działających z dużym natężeniem na organizm może być jednak szkodliwy, np. światło słoneczne w zetknięciu ze skórą. Dlatego duży wysiłek fizyczny w okresie intensywnego operowania słońcem powinien być ograniczony. Najlepszym wówczas rozwiązaniem jest

realizowanie aktywności ruchowej rano (rozbuch, spacer terenowy) bądź wieczorem (gry i zabawy ruchowe, sportowe), omijając porę dnia, w której promieniowanie to może być niekorzystne dla zdrowia.

POWIETRZE	LAS	MORZE
Zwiększone wysycenie tlenem	Tak	Tak
Dodatkowe substancje	Zawartość substancji zapachowych, m.in. olejków eterycznych	Zawartość jodu oraz chlorku sodowego
	Niska zawartość zanieczyszczeń i pyłów	
Korzystne oddziaływanie chłodnego powietrza na organizm	<ol style="list-style-type: none"> 1. Hartuje 2. Pobudza układ naczyniowy 3. Poprawia wentylację płuc 4. Tonuje działanie układu wegetatywnego 5. Ułatwia i przyspiesza przemianę materii 6. Poprawia samopoczucie 	

Tab. 1. Walory zdrowotne powietrza w środowisku naturalnym

W naturalnym środowisku na organizm i psychikę człowieka pozytywnie oddziałują też dodatkowe czynniki, do których należą:

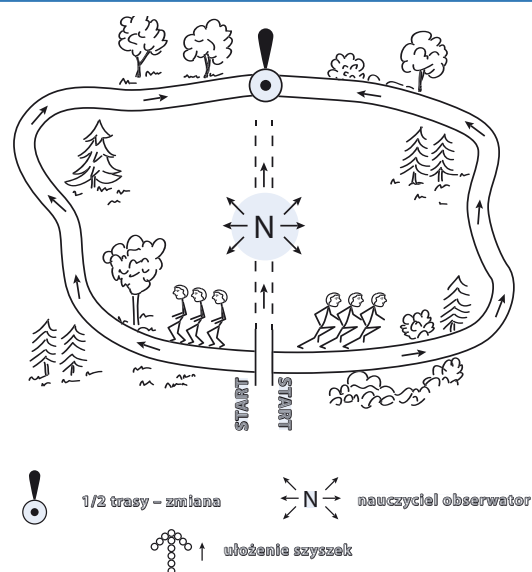
- kolorystyka pól, lasów, łąk (zmieniająca się w zależności od pór roku: kolor zielony uspokaja, zwiększa chęć i możliwość dłuższego wysiłku, kolor czerwony i pomarańczowy pobudza),
- cisza lub łagodna, kojąca odgłosy przyrody,
- różnorodne rzeźby terenowe i ukształtowanie terenu.

SPORTOWO-REKREACYJNE POZNAWANIE TERENU (GRY I ZABAWY TERENOWE)

1. GRA TERENOWA „W POGONI ZA ZAJĄCEM”

Przybory: szyszki, patyki, woreczek lub koszyk na przybory.

Przebieg gry: Podział ćwiczących na dwie drużyny. Każda grupa przed grą ma za zadanie zebrać dużą liczbę szyszek, patyków, które gromadzą w jednym miejscu (np. w woreczku drużyny). Okolica, w której będzie rozgrywana gra, powinna być wcześniej rozpoznana, np. podczas wspólnej rozgrzewki terenowej. Nauczyciel przy ćwiczeniach wykonywanych w formie marszobiegów wskazuje ścieżki, którymi będą przebiegać trasy gry (proponowana długość trasy ok. 1 km). Przybory można zebrać podczas terenowej rozgrzewki. Po zebraniu określonej liczby szyszek oraz patyków drużyny ustawiają się na linii startu. Na sygnał nauczyciela każda drużyna podąża w ustalonym, ale przeciwnym od siebie kierunku na wyznaczonej trasie, na której co 50–100 m uczniowie układają strzałki z szyszek i patyków (należy ułożyć pięć takich znaków na podłożu). W połowie trasy następuje zmiana zadań – każda drużyna biegnie na trasę przeciwną drużyny i po drodze zbiera do woreczka napotkane znaki: szyszki



Ryc. 1. Trasa gry terenowej „W pogoni za zajęcem”

i patyki. Wygrywa drużyna, która szybciej wykona zadanie i zbierze wszystkie strzałki (przybory). Wyścig należy powtórzyć w przeciwnych kierunkach i porównać sumę wyników (czas i liczbę sprzętu). Ostateczny i sprawiedliwy werdykt można uzyskać po zakończeniu drugiego wyścigu.

2. GRA „WYŚCIG RZĘDÓW Z SZYSZKAMI”

Przybory: szyszki – po 2–4 do każdej dłoni (nauczyciel przed wyścigiem powinien określić ich liczbę).

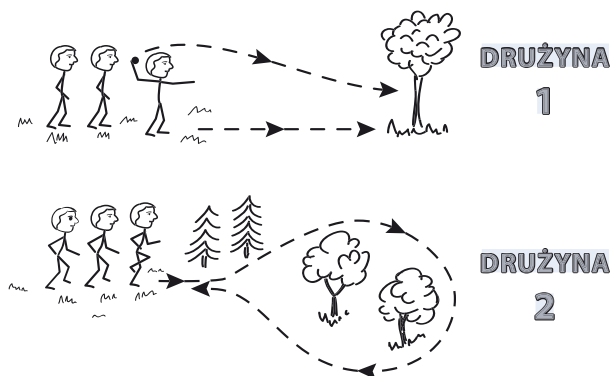
Przebieg gry: Podział ćwiczących na dwie drużyny. Pierwsze osoby z rzędów biegają z szyszkami w obu dłoniach do wyznaczonego miejsca (drzewa – krzewu), okrążają je i wracają tą samą trasą. Przed swoim rzędem przekazują szyszki kolejnej osobie, a sami przechodzą na koniec rzędu. Wygrywa drużyna, która szybciej wykona zadanie. Można przyznawać punkty karne za upuszczenie szyszki, wówczas za wygranie wyścigu należy przyznać np. 10 punktów, za drugie miejsce 8 punktów, a za każde upuszczenie przybory odjąć jeden punkt.

3. RYWALIZACJA DRUŻYN „SZYSZKOWA CELNOŚĆ”

Przybory: szyszki, koszyk lub woreczek na przybory.

Przebieg gry: Podział ćwiczących na dwie drużyny. Jedna drużyna ma za zadanie w jak najkrótszym czasie trafić 20. szyszkami (rzucając pojedynczo) w ustalone miejsce, np. pień drzewa. Przy dużej liczbie ćwiczących każdy powinien wykonać po jednym rzucie, przy niewielkiej liczbie – po dwa lub trzy rzuty. Odległość i miejsce, z którego należy rzucać – linię rzutów ustala przed grą nauczyciel. W czasie wykonywania rzutów druga drużyna po wyznaczonej trasie (np. dookoła drzew, krzewów, po ścieżce stanowiącej zamknięty obwód) stara się przebiec jak najdłuższy dystans. Biegający powinni poruszać się pojedynczo. Po pokonaniu trasy kończą dotyka kolejną osobę z drużyny w ramię, dając jej sygnał do rozpoczęcia biegu. Gra się kończy w chwili, gdy ostatnia szyszka uderzy w drzewo. Osoba z drugiej drużyny, będąca w biegu, ma zaliczony pokonany dystans – na sygnał stop musi się zatrzymać na trasie. Nauczyciel określa długość pokonanego niepełnego dystansu i sumuje całość – osiągniętą długość przez drużynę.

Grę należy powtórzyć ze zmianą zadań, a ostatecznego porównania wyników powinien dokonać nauczyciel po zakończeniu drugiego powtórzenia rywalizacji. Wygrywa drużyna, która w krótszym czasie wykonała celne rzuty oraz przebiegła dłuższy dystans. Jeśli jedna drużyna osiągnęła krótszy czas rzutów i krótszy pokonany dystans, wówczas należy ogłosić remis. Można też przeprowadzić rywalizację, określając czas, w którym członkowie drużyny trafią do celu jak największą liczbą szyszek, np. w czasie 5 minut. Jeśli w ustalonym czasie drużyna po wyrzuceniu ostatniej (20.) szyszki nie trafi w drzewo, wtedy dzieci biegają do celu, zbierają szyszki, wracają do linii rzutów i ponownie pojedynczo próbują trafić. Kolejną modyfikacją gry „szyszkowa celność” dotyczy pokonywania dystansu: można go wówczas pokonywać całą drużyną. Liczy się moment przebiegnięcia trasy (dystansu w przypadku kilku okrążeń) przez ostatnie dziecko. W tej wersji duże znaczenie odgrywa współpraca w zespole i pozytywne wspieranie, motywowanie podczas wyścigu najstarszych fizycznie dzieci przez ich kolegów.



Ryc. 2. „Szyszkowa celność” – zadania drużyn

4. „BIEG TECHNICZNY Z UTRUDNIENIEM” – ĆWICZENIA POPRAWIAJĄCE TECHNIKĘ PRACY RAMION PODCZAS BIEGU

Opis ćwiczenia: Ćwiczący biorą do każdej dłoni 2-3 szyszki, z którymi biegają w wyznaczonym kierunku lub po wyznaczonej trasie. Podczas biegu nauczyciel obserwujący grupę zwraca uwagę na prawidłową i naturalną pracę ramion (bez usztywnienia w okolicach ramion i obręczy barkowej), dłonie powinny trzymać szyszki delikatnie, nie zaciskając mocno palców.

Wprowadzenie dodatkowych utrudnień podczas biegu, m.in.:

- obroty,
- ćwiczenia techniki i siły biegowej: skipy C, A, B, podskoki, wieloskoki,
- przeskoki nad leżącymi patykami, kamykami,
- wyskoki do gałęzi drzew,
- obiegnięcia kolegów itp.



Fot. 1. Sposób trzymania szyszek w dłoniach



Fot. 2. Skipy z szyszkami



Fot. 3. Bieg z szyszkami

5. RYWALIZACJA W DWÓJKACH „NAUKA DOKŁADNOŚCI”

Przybory: szyszki – po 10 dla każdej dwójki.

Przebieg gry: Podział ćwiczących na dwójki. Osoby z dwójki ustawiają się naprzeciw siebie w odległości ok. 5 m (aby był możliwy poprawny oraz bezpieczny rzut w kierunku kolegi i chwyt). Jedna osoba układa obok siebie na podłożu szyszki. Każdy ćwiczący wykonuje 10 rzutów, a w tym czasie partner z dwójki 10 razy stara się chwycić szyszkę w dłonie. Liczy się dokładność wykonania zadania. Po wykonaniu zadania (10 rzutów) przez jedną osobę następuje zmiana w ćwiczeniu: chwytający staje się rzucającym, a rzucający – chwytającym.

Sposoby wykonywania rzutów:

- 10 rzutów wykonywanych jednorącz (ręką prawą i lewą na zmianę), kolega chwytą oburącz – wygrywa dwójka, która najdokładniej (wszystkie chyty) wykona zadanie,
- 10 rzutów wykonywanych prawą ręką, kolega chwytą jednorącz – ręką prawą,
- 10 rzutów wykonywanych lewą ręką, kolega chwytą jednorącz – lewą ręką,
- 10 rzutów do celu, np. w drzewo.



Fot. 4. Rzuty do kolegi

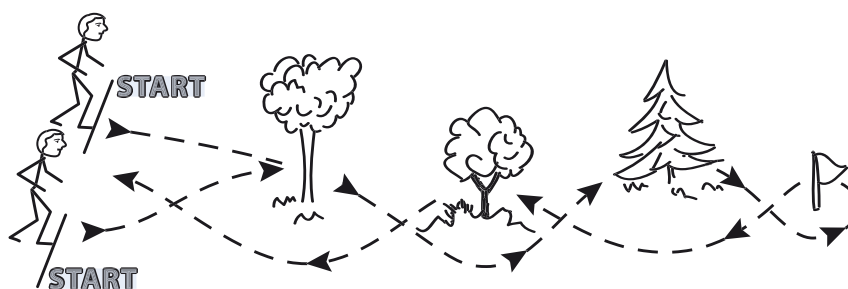


Fot. 5. Rzuty w drzewo

6. RYWALIZACJA DRUŻYNOWA „ZRĘCZNY ŚLALOM”

Przybory: jedna szyszka i dwa patyki dla każdego ćwiczącego, patyki do oznaczenia trasy slalomu.

Przebieg gry: Wszyscy ćwiczący zgromadzeni w pobliżu linii startu poruszają się z patykami i szyszkami, zdobywając umiejętność trzymania szyszki dwoma patykami. Jedna osoba (zgłaszająca chęć wykonania ćwiczenia) ustawia się przed linią startu, trzymając w dłoniach patyki z szyszką. Na sygnał nauczyciela rusza i pokonuje trasę slalomu w jak najszybszym tempie, dbając jednocześnie, aby podczas wykonywania zadania nie upuścić szyszki. Jeśli to nastąpi, należy się zatrzymać, unieść szyszkę patykami i kontynuować ćwiczenie do jego zakończenia – minięcia linii końcowej. Po zakończeniu przejścia i zapisaniu czasu na trasę rusza kolejna osoba. Dzieci oczekujące na swoją kolej obserwują ćwiczącego i liczą liczbę upadków szyszki – punkty karne (jeden upadek – jeden punkt). Zadanie należy wykonywać pojedynczo, ponieważ nauczyciel każdemu mierzy czas pokonania trasy slalomu. Można też wprowadzić rywalizację drużynową lub zespołową (2–4-osobową), wówczas liczy się wspólny czas pokonania trasy.



Ryc. 3. Wyścig na czas „Zręczny slalom”



Fot. 6. Sposób trzymania szyszek patykami



Fot. 7. Marsz – bieg z utrudnieniem

Aktywność ruchowa realizowana w lesie, na łące, na terenie nizinnym czy górskim niesie ze sobą wiele korzyści dla zdrowia fizycznego i psychicznego. Ćwiczenia wykonywane na podłożu naturalnym wzmacniają aparat ruchu w szerokim zakresie. Teren miękki, ale często nierówny, zmusza stopy, stawy skokowe i kolanowe (a szczególnie więzadła, ścięgna i mięśnie) do zwiększonej pracy, która je odpowiednio wzmacnia, chroniąc przed przeciążeniem. Kręgosłup dzięki sprężystej nawierzchni może elastycznie reagować na zmiany ruchowe oraz podlegać łagodnej i bezpiecznej amortyzacji.

Naturalne środowisko przyrodnicze, świeże i czyste powietrze wpływają korzystnie na cały organizm, a w szczególności na układ oddechowy i krążenia oraz pracę serca. Aktywność sportowa o każdej porze roku skutecznie wzmacnia odporność ćwiczących. Adaptacja do zmiennych warunków pogodowych pozwala zachować zdrowie nawet w niekorzystnych sytuacjach klimatycznych. Aby im zapobiec, należy podjąć odpowiednie kroki zmierzające do zapoznania uczniów z podstawowymi zasadami bezpieczeństwa na wycieczce (z regulaminem). Działania takie są najczęściej obowiązkiem nauczyciela – opiekuna grupy, który przed rozpoczęciem zajęć w terenie powinien poinformować wychowanków o konieczności dostosowania ubioru do warunków pogodowych oraz o sposobie poruszania się podczas ćwiczeń w terenie bądź w czasie aktywności turystycznej.

Autorka: Dorota Kamień

Spis treści

1. Sprzęt lekki jak piórko	2
2. Pływanie nie musi być nudne	10
3. Silne mięśnie na ściance, skałce i linowej wspinaczce	17
4. Zajęcia WF w siłowni zewnętrznej	23
5. Zabawy i gry ruchowe w terenie leśnym	27
6. Biegi na orientację	31
7. Plenerowe zajęcia sportowe z wykorzystaniem plastikowych butelek	36
8. Sportowa jesień z szyszkami w lesie	43

© by Forum Media Polska Sp. z o.o., Poznań 2019
Łamanie: **IGRAM** Wojciech Niedzielski
Wydawca: Forum Media Polska Sp. z o.o.
ul. Polska 13, 60-595 Poznań
bok@forum-media.pl
tel. 61 66 55 800, fax 61 66 55 888