

SPIS TREŚCI

Noty autorskie	4
Promowanie w szkole sportów mniej popularnych	5
Aktywny wypoczynek w plenerze z nietypowymi rzutami	9
Wielostronna aktywizacja uczniów – scenariusz lekcji	17
Bieganie z pomysłem dla małych i dużych	21
Biegi na orientację na zajęciach WF	27
Fitness oraz ćwiczenia muzyczno–ruchowe na zajęciach WF	33
Stretching – jego miejsce w lekcji wychowania fizycznego	55
Nietypowy sprzęt sportowy – plenerowe zajęcia sportowe z wykorzystaniem plastikowych butelek	61
Nietypowy sprzęt sportowy – sportowa jesień z szyszkami w lesie	69
Nietypowy sprzęt sportowy – lekki jak piórko	75
Zajęcia WF na korytarzu	85



Zachęcamy do kopiowania kart pracy.

NOTY AUTORSKIE

Ewa Brzozowska-Wicherek – doktorantka Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie.

Krzysztof Jakubowski – wykładowca Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie.

Dorota Kamień – Akademia Wychowania Fizycznego w Warszawie, Zakład Lekkoatletyki.

Magdalena Krzelowska – nauczyciel WF oraz promotor zdrowia w Kłodzkiej Szkole Przedsiębiorczości w Kłodzku.

Promowanie w szkole sportów mniej popularnych

Na co dzień emocjonujemy się najważniejszymi piłkarskimi imprezami, śledzimy wyniki koszykarskiej NBA czy wyścigów Formuły 1. Przez kolejne cztery lata czekamy na rywalizację najlepszych zawodników świata w czasie igrzysk olimpijskich. Jednak wiele dawnych sportów jest zapomnianych, ciągle powstają nowe oraz nowe ich odmiany. Zmieniają się również ich zasady. Wiele sportów nawet dzisiaj, mimo że świat stał się dużo „mniejszy”, jest mało znanych szerzej publiczności.

Na świecie istnieje obecnie dość wiele sportów powszechnie uprawianych, takich jak sporty olimpijskie, ale również duża liczba sportów tradycyjnych, mało znanych, jak również zapomnianych. Dodatkowo, wśród niszowych sportów często znajdują się dyscypliny, które dopiero niedawno się wyodrębniły i nie zdołały, póki co, zdobyć zwolenników.

Najlepszą formą popularyzacji danej dyscypliny sportowej są zawody czy turnieje sportowe. Warto też pokusić się o organizację zajęć pozalekcyjnych. Należy nauczyć dzieci czerpania przyjemności z aktywności ruchowej i zaszczepić prawidłowe nawyki oraz postawy względem własnego ciała i zdrowia. W rozpowszechnieniu sportu dużą rolę pełnią również sportowcy, którzy odnoszą sukcesy w danych dyscyplinach na arenach międzynarodowych.

Coraz dziwniejsze sporty to nie tylko wymysł znudzonego człowieka XXI wieku. Już o wiele wcześniej ludzie próbowali sobie urozmaicać życie dziwnymi zajęciami, których głównym celem była dobra zabawa. Lista niezwykłych i niespotykanych dyscyplin sportowych jest niezmiernie długa i, co ważne, ciągle pojawiają się na niej nowe propozycje.

SPEEDMINTON, SPEKTAKULARNY WARIANT BADMINTONA

Speedminton jest to alternatywa tenisa, badmintonu, racketballu czy squasha. Zasady gry są bardzo proste. Każdy z dwóch graczy „broni” swojego pola, czyli kwadratu 5,5 na 5,5 m, próbując jednocześnie trafić lotką w pole przeciwnika. Pola znajdują się w odległości około 13 metrów od siebie. Gra się dwa sety. Set kończy się, kiedy jeden z graczy zdobędzie 16 punktów. W wypadku remisu przy 15 punktach, gra toczy się do zdobycia przewagi dwóch punktów. Powyższe zasady zostały zdefiniowane jako standard międzynarodowy.

Główną zaletą dyscypliny jest brak ograniczeń pod względem boiska – grać można na każdym podłożu: trawie, piasku, śniegu, tartanie, podłożu twardym, w hali. Jeśli chodzi o sprzęt to niezbędne są specjalnie profilowane raketki i lotki. Od badmintonu różni się tym, że lotki są cięższe i mają bardziej aerodynamiczny kształt, co sprawia, że grać można w niemal każdych warunkach pogodowych. W przeciwieństwie do innych sportów raketowych w speedmintonie nie stosuje się siatki.

GRA W BULE

Jedna z najstarszych gier naszej cywilizacji, gra arystokratów i dżentelmenów. Boisko do gry można zaimprovizować w każdym terenie. Najlepiej jest grać na twardej ziemi. Najmniejszy obszar, na którym można swobodnie się bawić, to prostokąt o wymiarach 4 x 15 m. Na ziemi wyznacza się okrąg o średnicy ok. 35–50 cm. To z tego miejsca rzuca się kulami. Grę rozpoczyna rzut świnką, czyli małą drewnianą kulką. Ta sama drużyna wykonuje pierwszy rzut kulą metalową. Celem gry jest umieszczenie swojej kuli jak najbliżej świnki. Wygrywa ten, kto rzuci najbliżej, zdobywając najwięcej punktów. Możliwe jest wybijanie bul przeciwnika. W bule można grać w następujących wariantach:

- single, czyli gra jeden na jeden, każdy ma trzy kule,
- dublety, dwa dwuosobowe zespoły, gdzie każdy ma trzy kule,
- triplety, w dwóch trzyosobowych drużynach, każdy ma dwie kule.

HACELE

Hacele dla znawców koni kojarzą się z elementami podkowy. Jest to towarzyska, przedwojenna gra, bardzo popularna w latach 80. XX wieku. W grze może brać udział dowolna liczba graczy (poczynając od dwóch, a kończąc zazwyczaj na czterech). Jeden z kamyków należy podrzucić do góry i zaraz potem uchwycić tą samą ręką jak najwięcej z pozostałych przedmiotów zwanych hacelami. Jeżeli nie uda się złapać podrzuconego kamienia, nim ten upadnie na ziemię, nie otrzymuje się żadnych punktów. Za każdy uchwycony kamień (poza podrzucanym) otrzymuje się jeden punkt. Wygrywa gracz, który zdobył najwięcej punktów lub któremu udało się najwięcej razy wygrać kolejkę. To gra na koordynację ruchów, zwinność, spostrzegawczość i refleks.

RINGO – SPORT WYMYŚLONY PRZEZ POLAKA

Ringo to sport wymyślony w 1959 roku przez polskiego szermierza i dziennikarza – Włodzimierza Strzyżewskiego. Dla jego twórcy gra była elementem treningu szermierczego, później przekształciła się w znakomitą zabawę i wspaniały sport rekreacyjny możliwy do uprawiania przez każdego i w każdych warunkach bez względu na porę roku. Podstawowymi elementami techniki gry w ringo są naturalne ruchy człowieka: bieg, skok, rzut, chwyt. Celem gry jest zdobycie 15 punktów. Gra łączy się z obroną własnego pola i takich rzutów z niego, by ringo upadło na boisko przeciwnika. Za każdy błąd przeciwnika zdobywa się punkt, a traci za błąd własny.

Ringo powinno poruszać się zawsze ruchem poziomym w stosunku do podłoża. Należy je chwycić jedną ręką i tą samą odrzucać. Ringo jest jedyną grą sportową, w której w znaczącym zakresie wielkość boiska i wysokość siatki uzależniono od rozwoju fizycznego i ruchowego ćwiczącego. Walorem ringo jest uniwersalizm ruchowy. Gra ta wymaga dużej wszechstronności ruchowej, a jednocześnie sprzyja jej kształtowaniu.

SLACKLINE – KAŻDY MOŻE CHODZIĆ PO LINIE

Slackline jest to specjalna szeroka taśma, którą mocuje się między drzewami lub słupami. Taśmy slackline cechują się charakterystyczną sprężystością, umożliwiając wykonywanie różnych figur i akrobacji oraz czyniąc ten sport niesamowicie efektywnym. Na początku taśmę rozwiesza się bardzo nisko, zaledwie kilkanaście centymetrów nad ziemią. Dzięki temu każde zachwianie i spadnięcie z taśmy nie musi oznaczać bolesnego upadku z wysokości. Slacklining zyskuje popularność dzięki powszechnej dostępności tego sportu. Wystarczy kawałek przestrzeni, dwa drzewa albo miejsca, gdzie można zaczepić taśmę i już można zacząć trenować.

Można uprawiać kilka odmian tego sportu: trackline polega na wykonywaniu tricków na taśmie, longline służy do pokonywania jak największych odległości, natomiast highline to taśmy zawieszane na dużych wysokościach. Ten sport wymaga dużej koncentracji i spokoju. Poza tym, jest to doskonałe ćwiczenie na równowagę. Slackline, choć zaliczany do sportów ekstremalnych, skierowany jest do wszystkich osób – niezależnie od wieku czy płci.

LACROSSE – ZAMIAST MOTYLI ŁAPIE SIĘ PIŁKI

Lacrosse to dyscyplina, która w naszym kraju uprawiana jest dopiero od pięciu lat. W swojej historii sięga tradycji indiańskiej. To właśnie rdzennych mieszkańców Ameryki Północnej należy uznać za twórców tej gry. Lacrosse służył pierwotnie celom militarnym i znacznie odbiegał w swej formie od postaci, którą znamy dzisiaj.

Lacrosse to gra drużynowa w piłkę polegająca na trafieniu piłeczką do kwadratowej bramki przeciwnika specjalną trójkątną rakieta – zakrzywionym kijem zakończonym od góry koszyczkiem wykonanym ze sznurka. Od zakrzywienia kija powstała nazwa lacrosse. Długość kijów jest zależna od pozycji na boisku. Można używać trzech rodzajów kijów. Najdłuższy mają obrońcy. Sięga on nawet 180 cm. Gracze, ubrani w specjalny strój wyglądem przypominający ten z hokeja, zbierają piłkę z ziemi, przechowując ją w rakiemie, a następnie poprzez rzut podają ją między sobą, aż do bramki. Każde udane zdobycie bramki przynosi punkt. Bramkarz jest jedynym graczem, który może chwytać piłkę w ręce. Podobnie jak w hokeju dozwolona jest gra z tyłu bramki, odległej do tylnej linii o ok. 14 m. Czas meczu w rozgrywkach międzynarodowych to 4 x 25 min.

Lacrosse jest sportem dynamicznym, zazwyczaj pada od dziesięciu do dwudziestu goli w każdym meczu.

ULTIMATE FRISBEE – TU WYGRYWAJĄ TYLKO GRAJĄCY FAIR PLAY

Ultimate frisbee to gra zespołowa z użyciem dysku frisbee. Jest to sport bezkontaktowy, wykorzystujący elementy koszykówki, piłki ręcznej, rugby oraz piłki nożnej. Na poziomie profesjonalnym to gra bardzo dynamiczna, wymagająca szybkości, zwinności i dobrej kondycji. Jej proste zasady powodują, że jest przystępna dla każdego.

Boisko do gry w Ultimate frisbee ma rozmiary 100 x 37 m. Po obu stronach znajdują się tzw. strefy, na które drużyna przeciwnika musi przerzucić dysk. Zadanie polega na tym, by złapać