

# **ALTERNATYWNE ZAJĘCIA WF**



Autorzy: Ewa Brzozowska-Wicherek, Krzysztof Jakubowski, Dorota Kamień,  
Magdalena Krzelowska

Nadzór merytoryczny: Patryk Cichoracki

Nadzór wydawniczy: Krzysztof Krzemień

Projekt okładki: KRASNA STUDIO Joanna Szczepaniak

DTP:  IDGRAM Wojciech Niedzielski

© Copyright by Forum Media Polska Sp. z o.o., Poznań 2017

ISBN 978-83-260-2667-6

Art. nr 331016

**Wydawca:**

Forum Media Polska Sp. z o.o.  
ul. Polska 13, 60-595 Poznań  
bok@forum-media.pl  
tel. 801 88 44 22  
fax 61 66 55 55 888

## 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 zaszczerpić 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 rakiетки 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 rakiecie, 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

dysk w polu punktowym przeciwnika. Aby to zrobić, trzeba celnie rzucać i sporo biegać. Przeciwnicy w tym czasie próbują złapać dysk lub go strącić, ponieważ wtedy przechodzi na ich stronę.

W tym sporcie nie ma sędziów. Zawodnicy sami pilnują przestrzegania przepisów gry i kładą nacisk na fair play. W przypadku różnicy zdań sporne zagranie jest powtarzane. Zabronione jest m.in. zabieganie drogi innemu zawodnikowi, a każde dotknięcie przeciwnika traktowane jest jako faul.

## FOOTBAG, CZYLI POLSKA ZOŚKA... PO AMERYKAŃSKU

Footbag to nowoczesna dyscyplina sportu, polegająca na podbijaniu nogami woreczka wypełnionego syplem tworzywem i wykonywaniu nim jak najbardziej efektywnych, zaskakujących tricków. Footbag w Polsce jest często nazywany grą w zośkę. Podstawową różnicą między tymi dwoma nazwami jest stopień profesjonalizmu graczy. Zośka jest typową grą rozrywkową. Natomiast footbag to odmiana zośki dla profesjonalistów. Nie jest to zwykłe odbijanie zośki, lecz w jego ramach wyróżnia się szereg skomplikowanych konkurencji. Wyodrębnić tutaj można m.in.:

- **Footbag Freestyle** jest najbardziej popularną formą polegającą na podrzucaniu, łapaniu i wykonywaniu wszelkiego rodzaju sztuczek – tricków materiałową piłeczką za pomocą nóg;
- **Footbag Net** (siatkonoga) zawodnicy odbijają piłeczkę przez siatkę, starając się zdobyć określoną liczbę punktów, aby zwyciężyć w pojedynku;
- **Footbag Golf**, w którym za pomocą kopnięć, zawodnicy próbują umieścić piłeczkę w określonym miejscu, który imituje dołek golfowy.

W footbag można grać samodzielnie albo w grupach, na otwartym powietrzu albo w zamkniętych pomieszczeniach. Nie ma tutaj żadnej z góry ustalonej reguły. Gra ta rozwija zręczność i koordynację wzrokowo-ruchową. Umożliwia aktywne spędzenie czasu właściwie w każdej dostępnej przestrzeni. Grę tę można wykorzystać do rozgrzewki na przykład przed zajęciami z piłki nożnej, ale również innych sportów: koszykówki, tenisa, piłki ręcznej czy badmintonu.

Autor: *Ewa Brzozowska-Wicherek*

## BIBLIOGRAFIA

- Beers, W. G., *Lacrosse: the national game of Canada*, Wyd. Nabu Press, Montreal 1969.
- Bondarowicz M. et al., *Sport z satelity: Dyscypliny nieznane lub mało znane*, Wyd. Bellona, Warszawa 1994.
- Bronkowska M., *Sporty całego życia – propozycja na zajęcia z wychowania fizycznego*, „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne” 2011, Nr 10, s. 28–32.
- Dąbrowski R., *Speed badminton – nowe sportowe szaleństwo*, „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne” 2011, Nr 11, s. 37–42.
- Kukla M., *Nietypowe formy ruchu na lekcjach wf*, „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne” 2011, Nr 4, s. 14–18.
- Starosta W., Strzyżewski W., *Ringo – polska gra sportowa dla każdego. Historia, technika, metodyka, taktyka, wyniki, przepisy*, Międzynarodowe Stowarzyszenie Motoryki Sportowej 2011, Vol. 10, s. 1–152.



## Aktywny wypoczynek w plenerze z nietypowymi rzutami

---

Ćwiczenia rzutowe stanowią dynamiczną formę aktywności ruchowej, która wszechstronnie wpływa na rozwój biologiczny młodego człowieka, przyczyniając się jednocześnie do poprawy jego sprawności ogólnej i specjalnej. Wykorzystywane są w wielu dyscyplinach sportowych, w których rzut występuje jako podstawowy element techniczny. Trening rzutowy można realizować w wersji podstawowej w typowej hali sportowej czy na boisku. Jednak niezwykle atrakcyjnym miejscem dla ćwiczącego na wykonywanie dowolnych rzutów jest teren naturalny z wykorzystaniem nietypowego sprzętu zastępczego. Rozległa przestrzeń łąki, plaży czy pola zachęca do ćwiczeń, pozwala na dużą swobodę ruchu, a dodatkowo przynosi nieocenione korzyści zdrowotne.

### GDZIE RZUCAĆ? BEZPIECZNE MIEJSCA DO WYKONYWANIA ĆWICZEŃ RZUTOWYCH

Rzuty można wykonywać w dowolnym miejscu, w którym nie ma ryzyka wyrządzenia szkody rzucającym sprzętem oraz gdzie nie ma obawy trafienia przedmiotem w inną osobę. Miejscem dostosowanym do wykonywania tego typu ćwiczeń jest stadion lekkoatletyczny, boisko szkolne, osiedlowe lub czasem sala gimnastyczna. Można do tego celu wykorzystać też rozległe tereny naturalne, które przed rozpoczęciem zajęć sportowych należy sprawdzić od strony bezpieczeństwa (podłoże, na którym mogą się pojawić np. kawałki szkła, obecność innych osób), np.: plaża, łąka, pole i inne otwarte przestrzenie. Taka organizacja aktywności w plenerze jest czasem planowana podczas wyjazdów szkolnych, treningowych czy nawet rodzinnych. Wszechstronne rzuty na odległość i do celu na świeżym powietrzu przyniosą zadowolenie i radość nie tylko dzieciom, ale też dorosłym w każdym wieku.

### CZYM RZUCAĆ? SPRZĘT RZUTOWY KLASYCZNY, ZASTĘPCZY I „NATURALNY”

Rzucając w miejscu do tego dostosowanym, najczęściej korzysta się ze sprzętu właściwego, którym mogą być m.in.: piłki palantowe, lekarskie, uszate, kule, dyski, oszczepy, młoty, a nawet piłki do gier zespołowych, ringo itp. Ćwicząc rzuty w terenie naturalnym, można wykorzystać zarówno sprzęt typowy, jak również naturalne przybory znajdujące się w najbliższej okolicy, m.in.: kamienie, kawałki drewna, gałęzie, szyszki.

### KRÓTKA CHARAKTERYSTYKA RZUTÓW

Rzuty to ćwiczenia wszechstronnie uaktywniające organizm człowieka przy wykorzystaniu przedmiotu o określonym kształcie i masie. Celem rzucającego jest najczęściej przeniesienie go na pewną ograniczoną lub nieograniczoną odległość. Ograniczenie wiąże się z wykonaniem rzutu do celu bądź na zaplanowaną odległość. Natomiast rzuty na nieograniczoną odległość dają dużą swobodę ruchu i wskazują na dążenie do wykonania maksymalnego wysiłku, którego efektem końcowym będzie uzyskanie największej (rekordowej) długości.

Technikę dowolnego rzutu można opanować poprzez powtarzanie dużej liczby rzutów w ściśle określony sposób. Wykonując rzuty, ćwiczący doprowadza do rozwoju siły i koordynacji ruchowej oraz wzmacniania mięśni poprzez wysiłek o charakterze siłowo-szybkościowym.

## JAK RZUCAĆ?

Sposób wykonania rzutu bywa niezwykle zróżnicowany. W wersji podstawowej ćwiczący najczęściej rzuca z miejsca, stojąc: przodem, bokiem bądź tyłem do kierunku rzutu. Rzut można wykonać ruchem prostym – najkrótszym lub zamachowym. Dodatkowym utrudnieniem będzie rzut z rozbiegu o charakterze prostoliniowym, jak w rzucie piłką palantową czy oszczepem, lub obrotowym, jak np. w rzucie dyskiem.

Zaplanowanie zestawu wykonywanych podczas zajęć rzutów uzależnione będzie od:

- celu ćwiczenia (nauczanie techniki, kształtowanie siły, szybkości i koordynacji),
- rodzaju sprzętu, przedmiotu (klasyczny, jak kula, oszczep, piłka lekarska, palantowa, nożna, ręczna, koszykowa, siatkowa, lub nietypowy: kamienie, patyki, szyszki itp.),
- wieku, umiejętności i sprawności fizycznej ćwiczących,
- miejsca ćwiczeń (sala, rzutnia, boisko, teren naturalny).

### PODSTAWOWE ZASADY BEZPIECZEŃSTWA

- rzuty należy wykonywać w wyznaczonym przez prowadzącego kierunku,
- rzuty należy wykonywać w określony przez prowadzącego sposób,
- rzuty należy wykonywać z zachowaniem ustalonej przez prowadzącego organizacji ćwiczeń,
- określony rodzaj rzutów należy wykonywać na sygnał prowadzącego,
- po sprzęt – rzucony przedmiot – można pójść po usłyszeniu polecenia prowadzącego.

## BEZPIECZNE RZUTY

Wykonując dowolne rzuty w każdym miejscu należy zawsze pamiętać o bezpieczeństwie podczas zajęć, nad którym powinien czuwać nauczyciel – instruktor – trener lub osoba dorosła nadzorująca grupę ćwiczących. Przed przystąpieniem do ćwiczeń zaleca się zapoznać podopiecznych z zasadami bezpieczeństwa obowiązującymi podczas treningu rzutowego i poinformować o obowiązku ich przestrzegania.

### Propozycja organizacji aktywności rzutowej na plaży:

- **CEL 1:** Wybór miejsca ćwiczeń – kamienisty brzeg morza bez plażowiczów, nielicznie uczęszczany przez spacerowiczów.