

Bieganie nie jest nudne

Nie ma co przekonywać uczniów, że „bieganie nie musi być nudne”. Młodszym trzeba je po prostu „przemycić” w przeróżnych grach i zabawach, a starszym dodatkowo pokazać, że to najprostsza i najtańsza droga do osiągnięcia sportowych celów. Oto praktyczne rady, jak to zrobić.

Uczniowie nie będą lubić biegania, dopóki będzie im się ono kojarzyło z „zaliczaniem” kolejnych okrążeń wokół boiska. Ale jest mnóstwo sposobów, żeby bieganie kojarzyło im się pozytywnie. Oto kilka z nich.

SZKOŁY PODSTAWOWE

Pokażmy dzieciom, że bieganie to tak naprawdę jedna wielka zabawa.

ZRÓBMY TO INACZEJ

Bieganie tyłem, bokiem, na palcach czy na piętach to nie tylko urozmaicenie biegowych zadań, ale także znakomite ćwiczenie wzmacniające mięśnie, kształtujące sprawność ogólną i koordynację uczniów.

➤ „Trzy kolory”

Uczniowie biegają po sali lub boisku. Na sygnał prowadzącego - gwizdek i uniesienie szarfy w danym kolorze - ćwiczący biegną w określony wcześniej sposób. Np. czerwona szarfa – bieg tyłem (bieg tyłem odciąża stawy, wzmacnia mięśnie łydek),

zielona szarfa – bieg z wysoko unoszonymi kolanami, żółta szarfa – bieg małymi kroczkami, tylko na śródstopiu (ten rodzaj biegu szczególnie wzmacnia mięśnie podudzi i uczy prawidłowej techniki biegu).

Czytaj też: [Bieganie tyłem ma sens](#)

➤ **Berek „Tył na przód”**

Osoba dotknięta przez berka musi biegać tyłem. Odczarować się może tylko samodzielnie, dotykając berka.

➤ **„Żywy slalom”**

Wykorzystaj standardowy element rozgrzewki. Podziel grupę na dwa zespoły. Stoją w rzędach. Odległość między kolejnymi osobami w rzędzie musi wynosić ok. 3 duże kroki. Na sygnał cały rząd rusza i biegnie w równym tempie (nadaje je pierwsza osoba w rzędzie). Ostatnia osoba w rzędzie biegnie slalomem między kolegami z zespołu (wszystko dzieje się w ruchu) i zajmuje miejsce na początku „węża”. I tak po kolei, każda osoba z zespołu.

➤ **„Biegaj i skacz”**

Wyznacz dwie linie boiska jako start i metę. Każdy uczeń ma skakankę. Ustawiają się na linii startu, w sporych odległościach od siebie. Trzeba przebiec na drugi koniec boiska skacząc lajkonikiem na skakance.

BAWMY SIĘ!

➤ **„Samolot”**

Każdy uczeń potrzebuje jedną dużą stronę z gazety. Gazetę przewieszają przez prawe lub lewe ramię. Biegają w różnych kierunkach, obracają się wokół własnej osi w prawo, w lewo. Udają szybujące samoloty.

➤ **Berek „Piłka ratuje”**

W grupie wyznaczamy jednego lub dwóch berków (w zależności od liczebności grupy – im większa grupa, tym więcej berków). Reszcie uczestników dajemy dwie piłki (najlepiej wielkości jak do piłki ręcznej). Berek nie może zberkować osoby, która posiada piłkę. Uczniowie muszą biegać, uciekać przed berkami, a równocześnie wystawiać się do podań. Do zabawy można wykorzystać inne przybory, np. ringo lub – jeśli chcemy zwiększyć stopień trudności – mniejsze piłeczki, np. tenisowe.

POŚCIGAJMY SIĘ!

➤ „Wyścig numerów”

Prowadzący dzieli uczniów na dwie drużyny (jedna z nich zakłada szarfy); każdy członek każdej z drużyn otrzymuje swój numer (od 1 do 8); uczniowie truchtają wokół sali po okręgu, w dowolnej kolejności, w określonym kierunku; sygnałem jest wypowiedzenie przez nauczyciela numeru, wówczas uczniowie zatrzymują się, a dwie osoby z każdej z drużyn oznaczone tym numerem zaczynają gonić się nawzajem, biegnąc wciąż po wyznaczonym okręgu w wyznaczonym kierunku.

➤ „Wyścig szczurków”

Na powierzchni całego boiska (możliwie jak największej) rozkładamy szarfy, tak by tworzyły małe okręgi. Liczba rozłożonych szarf musi być o jeden mniejsza od liczby uczestników. Uczniowie biegają swobodnie po całym boisku, omijając koła. Na sygnał (gwizdek) muszą schować się norki – stanąć w środku okręgu. Komu się nie uda, staje w jednej z szarf – zajmuje jedną norkę. Wygrywa ten, kto za każdym razem znalazł norkę.

➤ „Przybij piątkę jako pierwszy!” (dla małych grup)

Ćwiczący dobierają się w pary i rywalizują pomiędzy sobą. Prowadzący stoi z rozpostartymi ramionami w odległości ok. 20 m od linii startu. Zawodnicy przyjmują określoną pozycję startową (im dziwniejsza, tym lepiej – możecie wcześniej wspólnie ją ustalić) i ścigają się kto dotknie pierwszy dłoni prowadzącego. Sygnałem startowym jest gwizdek. Po wyścigu para wraca truchtem na linię startu. W tym czasie startuje następna.

SZKOŁY GIMNAZJALNE I PONADGIMNAZJALNE

Spróbuj pokazać uczniom, że bieganie to narzędzie do osiągnięcia wyższego celu. Połączmy kilka faktów. Przypuszczalnie każdy z nastolatków chce dobrze wyglądać, pewnie większość chłopców chce grać w piłkę jak „Lewy”, prawdopodobnie każdy używa jakichś aplikacji i wszyscy są wprost uzależnieni od słuchania muzyki. Wykorzystajmy to!

Trafiając w ich zainteresowania sprawimy, że uczniowie skoncentrują się na własnych celach i nawet nie zauważą, jak poprawią wyniki na sprawdzianach biegowych.

➤ Bieganie-odchudzanie

Dla wielu mobilizacją do ćwiczeń jest poprawienie wyglądu swojej sylwetki. Powiedz swoim uczniom:

„Truchtając przez 30 minut spalacie ok. 220 kcal (dane dla osoby ważącej ok. 45 kg). Żeby spalić tyle samo kalorii musielibyście np. spacerować przez ok. 1 godzinę i 24 minuty, jeździć na rowerze przez ponad 68 minut lub grać w ping ponga czy siatkówkę przez 1 godzinę i 13 minut! Bieganie to jedna z najskuteczniejszych sposobów na schudnięcie!”

Dodatkowo bieganie angażuje ok. 85% mięśni w naszym organizmie i znakomicie rzeźbi i wysmukla sylwetkę.

Czytaj też: [Bieganie a odchudzanie. Jak biegać, żeby schudnąć](#)

➤ Bieganie-granie

Bieganie to baza dla wszystkich niemal dyscyplin, szczególnie gier zespołowych.

Powiedz swoim uczniom: „Robert Lewandowski w podstawówce wygrywał wszystkie szkolne zawody biegowe. Biegał bardzo dużo, zwykle na dystansach 1000 i 1500 metrów. Był nawet mistrzem województwa w biegach przełajowych! Jak widać bieganie wyszło mu na dobre.”

Piłkarze przebiegają podczas meczu średnio 10-12 km! Dobry piłkarz musi mieć dobrą kondycję.

➤ Bieganie-słuchanie

Dr Costas Karageorghis z Brunel University w Londynie w swojej najnowszej książce "Inside Sport Psychology" dowodzi, że słuchanie muzyki podczas wysiłku fizycznego może zwiększyć wydolność organizmu nawet o 15%!

Ponadto słuchanie muzyki podczas biegania zmniejsza poczucie wysiłku i zmęczenia (wg badań Karageorghisa nawet o 12%).

Pozwól swoim uczniom biegać przy dźwiękach ich ulubionej muzyki!

Czytaj też: [Bieganie w rytmie Rock'n'Run](#)

➤ Bieganie jest tanie

Przypomnij swoim uczniom, że aby biegać, nie muszą wcale wydawać kieszonkowego na bilety wstępu do obiektów sportowych. Rodzice nie muszą też płacić za dodatkowe zajęcia. Tym samym bieganie jest najbardziej demokratycznym ze sportów – każdy, bez względu na zasobność portfela, może biegać.

Bieganie jest fajne i przyjemne!

I niech to będzie konkluzją.

Powyższe zabawy możecie wykorzystać na festynach szkolnych w ramach akcji Weekend Polska Biega.

Więcej o Weekendzie Polska Biega przeczytasz [tutaj](#).

Zorganizuj piknik biegowy w swojej szkole, włącz się w ogólnopolską inicjatywę i zrealizuj w ten sposób Lokalną Akcję Sportową w ramach programu WF z klasą!

Zarejestruj swoją inicjatywę: <http://rejestracja.polskabiega.sport.pl/strona.php?p=158>

Masz pytania: pisz na polskabiega@agora.pl Pomożemy Ci!

Opracowała: Magda Sołtys, redaktorka Polskabiega.pl