

Instrukcja gry WF z Klasą



W jakim celu powstała gra WF z Klasą?

Gra skierowana jest do wszystkich uczniów, nauczycieli i rodziców biorących udział w programie. To świetny sposób na wspólne spędzenie czasu, przy jednoczesnej aktywności fizycznej. Grę można wykorzystać na lekcji WF-u, podczas godziny wychowawczej, na zajęciach w szkolnej świetlicy lub podczas rodzinnego festynu. Składa się ona z 24 pól. Na 18 z nich opisane jest zadanie sportowe do wykonania, pozostałe 6 pól to pola bonusy (oznaczone kolorem zielonym) bądź pola pokusy (oznaczone kolorem czerwonym).

Gra występuje w dwóch wersjach:

- Wielkoformatowej – każde z pól wydrukuj na kartce A4, a następnie ułóż w kolejności na podłodze.
- Standardowej – całą planszę wydrukuj w formacie A4 bądź A3 i połóż na stoliku.

Co jest Ci potrzebne przed przystąpieniem do gry?

- Kostka (k6) lub 6 karteczek z numerkami, które posłużą jako losy.
- 4 pionki (dowolne przedmioty, które będą widoczne w zależności od wybranej wersji gry).
- Stoper.
- Mata do ćwiczeń/materac/koc.
- Hula-hop.
- Paletka do tenisa stołowego wraz z piłeczką.
- 3 piłeczki (np. z gumy, „zośki”, do tenisa ziemnego)
- Skakanka.
- Piłka do koszykówki.
- Piłka do siatkówki.
- Pusty kosz, by móc do niego celować.
- Wydrukowany ze strony programu scenariusz „Joga na lekcjach WF-u”.

<http://www.ceo.org.pl/pl/wf/news/joga-na-lekcji-wf-u-0>

W przypadku braku któregoś z wyżej wymienionych elementów możesz pominąć pole z zadaniem lub zastąpić je inną aktywnością.

Jak przebiega rozgrywka?

W zależności od potrzeb w grę może grać kilka osób lub cała klasa. Zaleca się, aby liczba drużyn nie przekraczała 4. Przed rozpoczęciem rozgrywki postaraj się podzielić grupę na 4 równe drużyny*. Postaraj się również zapewnić tyle sztuk danego sprzętu sportowego, ilu uczestników liczy każda drużyna (np. jeśli drużyna liczy 5 osób, potrzebnych będzie 5 mat do ćwiczeń, 5 hula-hop, 5 paetek do tenisa stołowego z 5 piłeczkami, 5 skakanek, 5 piłek do koszykówki i siatkówki) **. Następnie każda grupa wybiera lidera, który w każdej rundzie będzie rzucał kostką i przesuwał pionek drużyny po polach gry***. Pionek przesuwa się

o tyle pól, ile drużyna wyrzuciła oczek na kostce, a następnie wszyscy członkowie drużyny wykonują ćwiczenie. Jeśli cała drużyna z zaangażowaniem uczestniczyła w zadaniu, może w kolejnej rundzie iść dalej.

**Nie ma znaczenia, jeśli niektóre z drużyn będą liczniejsze od pozostałych.*

***Jeśli nie dysponujesz wystarczającą ilością sprzętu sportowego, uczestnicy mogą po kolei wykonywać ćwiczenie, przekazując sobie przybory.*

****Osoby na funkcji lidera mogą się zmieniać co rundę.*

Kto wygrywa grę?

Ta osoba/drużyna, która jako pierwsza dotrze do pola META!

Pola gry wielkoformatowej są opatrzone dodatkową informacją o kaloriach, czemu to służy?

Wersja z liczeniem kalorii jest dedykowana starszym odbiorcom gry (np. uczniom klas gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych). W tej wersji nauczyciel baczniej przygląda się technice i dokładności wykonywania ćwiczeń. Jeśli zostało ono wykonane prawidłowo, uczestnik/uczestniczka spala liczbę kalorii podaną na polu*. W przypadku gdy ćwiczenie nie zostało wykonane poprawnie, zawodnik nie spala żadnych kalorii. Podczas rozgrywki można natrafić na dwa pola czerwone, na których zyskuje się kalorie. Nawet jeśli zawodnik dojdzie do METY, ale na swoim koncie będzie miał wciąż niespalone kalorie, musi cofnąć się na pole nr 4 i dalej kontynuować grę. Liczba spalonych kalorii jest orientacyjna, ukazuje jednak proporcje pomiędzy zjedzonym smakołykiem, a wysiłkiem jaki, należy włożyć, żeby go spalić.

**Zaleca się, żeby kalorie liczone były w pamięci – warto jednak wyznaczyć jedną osobę do kontrolowania spalonych kalorii u wszystkich zawodników i drużyn. Można poprosić o to osobę, która w danym dniu jest niećwiczącą.*

Co jeszcze należy wiedzieć przed przystąpieniem do gry?

W grze występują polecenia o różnej trudności. Może się zdarzyć, że zawodnik lub zawodniczka np. nigdy wcześniej nie kręcił/a hula-hop lub nie trafi piłeczką do kosza. Można wtedy poprosić o powtórzenie ćwiczenia lub umożliwić grę na innych zasadach, dostosowanych do indywidualnych zdolności uczestników i uczestniczek.