



FIŃSKIE GRY I ZABAWY RUCHOWE NA POWIETRZU

Opracowanie: Justyna Polanowska, studentka
fennistyki, zespół programu
WF z Klasą.

Fińscy nauczyciele WF-u nie oszczędzają swoich uczniów i starają się prowadzić zajęcia poza szkolnymi murami niezależnie od pogody, tak często, jak to tylko możliwe. Najnowsze badania przeprowadzone przez naukowców z Uniwersytetu w Glasgow dowodzą, że ćwiczenia wykonywane na świeżym powietrzu przynoszą znacznie więcej zdrowotnych korzyści niż te, które wykonywane są w zamkniętych pomieszczeniach¹. Rozsądne dawki ruchu poza budynkiem szkoły sprawiają, że Twoi uczniowie będą dotlenieni, zahartowani, zrelaksowani i radosni.

Wyniki rozmaitych badań potwierdzają, że ćwiczenia w bliskim otoczeniu przyrody wpływają korzystnie na psychiczne samopoczucie i skutecznie uwalniają od chandry, złości i stresu, który jest nieodłącznym towarzyszem zajęć szkolnych. Rodzice często obawiają się, że intensywne ćwiczenia na mrozie przyniosą ich pociechom więcej szkody niż pożytku. Warto wówczas przypomnieć im, że **zahartowane dziecko przeiębia się i choruje rzadziej**, przez co nie opuszcza zajęć szkolnych i tym samym nie ma zaległości w nauce. Ćwiczenia w niskich temperaturach wymagają od organizmu większej mobilizacji i wysiłku, dzięki czemu jedna godzina lekcyjna WF-u na mrozie jest średnio o 15% intensywniejsza od zajęć prowadzonych w ogrzewanej sali gimnastycznej. Ruch na świeżym powietrzu, także zimą, sprawia, że psychiczne samopoczucie dzieci ulega zauważalnej poprawie, co nie pozostaje bez wpływu na osiągnięcia w nauce (patrz „Rozruszaj ciało, rozwijaj mózg”).

Nie należy jednak dopuścić do sytuacji, w której dziecko marznie lub przegrzewa się, dlatego warto poprosić rodziców, by zawczasu zadbał o odpowiedni ubiór dla swoich pociech. **Zimą najlepiej ubrać dziecko warstwowo.** Ubrania powinny być lekkie, oddychające, a bielizna powinna skutecznie odprowadzać pot. Pod wodoodporną kurtkę zakładamy lekką bluzę lub polar, a na nogi wciągamy nieprzemakalne spodnie narciarskie. Warto na wszelki wypadek przygotować dziecku dodatkową bieliznę i parę ciepłych skarpetek na zmianę. Aby nie dopuścić do odmrożeń, dziecko powinno mieć ciepłe, nieprzemakalne rękawiczki.

Pamiętajmy jednak, że we wszystkim warto zachować zdrowy rozsądek. Przepisy BHP dotyczące zajęć wychowania fizycznego w szkołach nie wskazują jednoznacznie, poniżej jakiej temperatury zajęć WF-u nie należy przeprowadzać na zewnątrz. W większości szkół w Polsce dzieci nie wychodzą na dwór,

¹ Outdoor Exercise: Health Benefits Of Working Out Outside,
http://www.huffingtonpost.com/2012/06/23/outdoor-exercise-health-benefits_n_1616467.html [dostęp 17.06.2014].

gdy termometry wskazują poniżej -10°C , jednak temperatura odczuwalna może różnić się w zależności od nasilenia wiatru, opadów czy poziomu wilgotności powietrza.

W paragrafie 18 Rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej i Sportu z dnia 31 grudnia 2002 r. w sprawie bezpieczeństwa i higieny w publicznych i niepublicznych szkołach i placówkach, ustawodawca wspomina jedynie o możliwości zawieszenia przez dyrektora placówki zajęć szkolnych, „gdy temperatura zewnętrzna mierzona o godz. 21.00 w dwóch kolejnych dniach poprzedzających zawieszenie zajęć wynosi -15°C lub jest niższa”. Paragraf 33 punkt 2. tego samego rozporządzenia przypomina również, że niedopuszczalne jest realizowanie zajęć i wycieczek podczas burzy, śnieżyцы czy gołedzi.

Chociaż rok szkolny już za nami, a do zimy zostało nam jeszcze kilka miesięcy, już teraz warto zastanowić się nad tym, jakie ćwiczenia zaproponować uczniom późną jesienią i zimą. Do przeprowadzenia ciekawych zajęć WF-u na zewnątrz nie potrzebujesz żadnego specjalistycznego sprzętu, wystarczy tylko niewielki park, las czy polana i kilka dobrych pomysłów na gry i zabawy.

Przedstawiamy przykłady gier i zabaw ruchowych stosowanych przez fińskich nauczycieli WF-u, które doskonale sprawdzą się jako urozmaicenie lekcji zarówno latem jak i zimą.

KTO SIĘ BOI PRACY W OGRODZIE?

W zabawie powinno uczestniczyć przynajmniej sześćcioro uczniów lub uczennic. Jedno z dzieci zostaje wytypowane na ogrodnika, który stoi na środku pola gry. Pozostali uczestnicy i uczestniczki zabawy ustawiają się na jednym krańcu pola. Gdy ogrodnik krzyknie „Kto się boi pracy w ogrodzie?”, wszystkie dzieci zaczynają biec na drugą stronę. Zadaniem ogrodnika

jest złapać jak najwięcej bieżących uczniów. Złapani uczniowie i uczennice stają się pomocnikami ogrodnika i tak jak on, próbują złapać pozostałych. Zabawa trwa do momentu, w którym wszyscy uczestnicy gry zostaną złapani.

MUCHOMOR

W zabawie uczestniczy przynajmniej ośmioro dzieci. Można ją przeprowadzić zarówno na trawniku, jak i na piasku. Na ziemi rysujemy kwadrat o boku równym od 5 do 7 metrów. Uczniów i uczennice dzielimy na cztery drużyny, z których każda staje przy jednym z boków kwadratu. Z każdej drużyny zostaje wytypowany/a jeden ochotnik lub ochotniczka, którego/której zadaniem jest „zbierać grzyby” wewnątrz narysowanego kwadratu. Ochotnicy poruszają się na czworaka z zastoniętymi oczami. Wewnątrz kwadratu rozmieszczamy w równych odstępach „grzyby”, którymi mogą być np. plastikowe kubeczki. Niektóre z grzybów są trujące (kubeczki w innym kolorze lub oznaczone czerwoną kropką) i nie należy ich zbierać. Celem gry jest zebranie jak największej liczby grzybów przez ochotnika. Drużyny mogą dawać swoim przedstawicielom wskazówki i ostrzegać ich przed trującymi muchomorami. Jeden grzyb to punkt dla drużyny, natomiast za każdego zebranego muchomora odejmujemy po jednym punkcie. Wygrywa ta drużyna, która zdobędzie najwięcej punktów.

SARDYNKI W PUSZCZE

Gra przypomina nieco zmodyfikowaną zabawę w chowanego, dlatego najlepszym miejscem do zabawy będzie niewielki las. Jeden z uczestników gry chowa się, podczas gdy pozostali liczą z zamkniętymi oczami np. do dwudziestu. Po upływie wyznaczonego czasu wszyscy szukają zaginionego ucznia lub uczennicy. Osoba, która odnajdzie „pierwszą sardynkę”, chowa się dokładnie w tym samym miejscu. W ten sposób liczba schowanych uczniów przybywa, zaś ostatni uczestnik gry, który odnajdzie wszystkie „sardynki w puszcze”, w następnej turze chowa się jako pierwszy.

WIATR Z PÓŁNOCY I WIATR Z POŁUDNIA

W zabawie biorą udział dwie drużyny, z których jedna staje się „wiatrem z północy”, a druga „wiatrem z południa”. Uczestnicy będący „wiatrem z północy” liczą do dziesięciu. W tym czasie drużyna „wiatru z południa” rozbiega się na wszystkie strony. Zadaniem „wiatru z północy” jest złapać jak najwięcej dzieci z przeciwnej drużyny. Złapany uczestnik gry musi stać nieruchomo w szerokim rozkroku i uwolniony zostaje dopiero wtedy, gdy inna osoba z jego drużyny przejdzie między jego/jej nogami.

GŁODNY WĄŻ

Uczestnicy i uczestniczki zabawy ustawiają się w rzędzie jeden za drugim, obejmując w pasie osobę przed sobą. Przednia część szeregu tworzy głowę węża, a tylna jest jego ogonem. Głowa, czyli będący na przodzie uczeń, próbuje pokierować całym wężem w taki sposób, żeby złapać jego ogon, tj. ostatnią osobę w szeregu. Kiedy to się uda, złapana osoba przechodzi na początek i staje się głową węża.

STATEK, ŁÓDKA I FALA

Tę zabawę można przeprowadzić także zimą. W śniegu wydeptujemy duże pole, na którym rysujemy trzy linie. Skrajne linie to statek i łódź, a linia pomiędzy nimi to fala. Gdy prowadzący grę krzyknie „statek”, wszyscy biegną w kierunku linii oznaczającej statek. Na okrzyk „łódka” wszystkie dzieci biegną do łodzi. Gdy zaś prowadzący krzyknie „fala”, uczestnicy biegną w kierunku środkowej linii i robią przysiad. Osoba, która dobiegnie do linii jako ostatnia lub popełni błąd, odpada z gry. Uczestnik lub uczestniczka, który/a pozostanie w grze jako ostatni/a, w następnej turze staje się prowadzącym/ą grę.

WŁADCA LASU

Jeden z uczniów zostaje władcą lasu i ze wzniesienia lub góry obserwuje teren dookoła. Pozostali uczest-

nicy i uczestniczki gry oddalają się od góry na tyle, by władca lasu nie mógł ich dostrzec. Dzieci zbliżają się do władcy lasu z różnych stron wyskakując zza drzew, lub skradają się po cichu i próbują dotknąć władcy, zanim zostaną przez niego zauważone. Gdy władca dostrzeże któregoś z uczestników zabawy, krzyczy jego/jej imię i wówczas uczeń lub uczennica wraca na swoje miejsce i próbuje zbliżyć się do władcy ponownie. Osoba, która dotknie władcy jako pierwsza, staje się nowym władcą lasu.

KTO SKOCZY NAJDALEJ?

Uczniów dzielimy na dwie lub więcej drużyn. Na ziemi rysujemy linię startu, z której pierwsza osoba w drużynie skacze w dal. Kolejny uczestnik zabawy rozpoczyna skok z miejsca, w którym „wylądował” poprzedni uczeń lub uczennica. Wygrywa ta drużyna, której zsumowane skoki będą najdłuższe. Grę można urozmaicać skokami w przód, w tył lub na jednej nodze.

W OBRONIE KRÓLESTWA

Do zabawy najlepiej posłuży nam miejsce, w którym znajduje się pagórek lub duża śniegowa zaspą. Jeden z uczniów broni pagórka i usiłuje powstrzymać pozostałe dzieci przed wbiegnięciem na jego szczyt. Ten, który zdobędzie królestwo jako pierwszy, broni go przed pozostałymi najeźdźcami razem ze strażnikiem.



Fot. Joseph Devon (CC BY-SA 2.0).

OZDOBNY ORZEŁ ŚNIEŻNY

Dzieci kładą się na plecach w śniegu i ruszając rękami i nogami rysują śnieżnego orła lub anioła. Aniołowi rysujemy oczy, usta, włosy i przyozdabiamy wszystkim, co znajdziemy w pobliżu: gałązkami, szyszkami itp.

W LABIRYNCIE

Zaczynamy od wydeptania w świeżym śniegu krętej ścieżki w kształcie labiryntu. Jeden z uczniów jest czarownicą, która próbuje złapać pozostałych uczestników gry. Przed rozpoczęciem zabawy w labiryncie wyznaczamy bezpieczne bazy, w których czarownica nie może nikogo złapać. Uczniowie i uczennice mogą biegać wyłącznie wewnątrz labiryntu. Gdy wszyscy zostaną złapani, wyznaczamy nową czarownicę.

CZERWONY KAPTUREK

W zabawie powinno uczestniczyć przynajmniej dziesięcioro uczniów. Zasady gry do pewnego stopnia przypominają zabawę w kamień, papier i nożyce. Uczniów i uczennice dzielimy na dwie drużyny. Na środku wyznaczonego pola rysujemy linię, a na jego krańcach

dwie kolejne. Drużyny ustawiają się w rzędzie twarzami do siebie po obu stronach środkowej linii. Linie na krańcach boiska są bezpiecznymi bazami dla obu drużyn. Każda drużyna wybiera jedną z trzech ról:

- ➔ babcie (robią na drutach),
- ➔ wilki (warczą i robią groźne miny),
- ➔ myśliwi (strzelają ze strzelb i robią „pif paf”).

Drużyny dokonują wyboru w taki sposób, żeby przeciwna drużyna nie domyśliła się, na jaką rolę się zdecydowały. Obie drużyny spotykają się po obu stronach środkowej linii i na ustalony sygnał odgrywają swoje role. Drużyna, która ma przewagę nad drużyną przeciwną, ma za zadanie złapać jak najwięcej uczestników z drużyny przeciwnej, która próbuje uciec do swojej bezpiecznej bazy. Złapani uczniowie i uczennice stają się członkami drużyny przeciwnej. Wygrywa ta drużyna, w której pozostanie największa liczba uczestników. Przewagę drużyny określamy w następujący sposób:

- ➔ babcie mają przewagę nad myśliwymi, ale przegrywają z wilkami, które próbują je zjeść,
- ➔ wilki wygrywają z babcami, ale przegrywają z myśliwymi,
- ➔ myśliwi ze strzelbami mają przewagę nad wilkami, ale przegrywają z babcami.

ŹRÓDŁA:

- ➔ *Talven parhaat ulkoleikkivinkit* (Najlepsze pomysły na zabawy zimą), http://www.meidanperhe.fi/artikkeli/arki/talven_parhaat_ulkoleikkivinkit [dostęp 17.06.2014],
- ➔ *Ulkopelejä ja -leikkejä* (Gry i zabawy na zewnątrz), <http://www.lastenpuutarha.fi/harrasta/pelakuu-pelit-ja-leikit/ulkopelejae-ja-leikkejae> [dostęp 17.06.2014],
- ➔ *Outdoor Exercise: Health Benefits Of Working Out Outside* (Ruch na powietrzu: Zdrowotne korzyści ćwiczenia na zewnątrz), http://www.huffingtonpost.com/2012/06/23/outdoor-exercise-health-benefits_n_1616467.html [dostęp 17.06.2014],
- ➔ *Sporty zimowe dla dzieci – porady dla rodziców*, http://www.dobra-rada.pl/sporty-zimowe-dla-dzieci-porady-dla-rodzicow_3072 [dostęp 22.06.2014],
- ➔ Dz.U. 2003 nr 6 poz. 69. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej i Sportu z dnia 31 grudnia 2002 r. w sprawie bezpieczeństwa i higieny w publicznych i niepublicznych szkołach i placówkach (zmienione Rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej z dnia 25 sierpnia 2009 r.).