

Zabawy ruchowe w parku

Autor: Gosia Świderek

Cel zajęć: Parki są bardzo przyjaznym miejscem do uprawiania wielu sportów, dodatkowo w wielu z nich znajdują się obiekty sportowe, siłownie pod gołym niebem i ogródki jordanowskie. O ile szkoła położona jest w pobliżu jakiegoś parku, lasu lub łąki zachęcamy do przeprowadzania tam zajęć wychowania fizycznego, na pewno zajęcia takie będą przyjemniejsze i często bezpieczniejsze niż na betonowym boisku. Zabawy proponowane poniżej można wykorzystać jako przerwę urozmaicającą warsztaty wymagające koncentracji. Zwracamy uwagę dzieci na to, że wykorzystując rzeczy znalezione na łące czy w lesie można się świetnie bawić bez skomplikowanych i drogiej zabawek.

Uczestnicy: dla uczniów szkół podstawowych.

Miejsce: dowolny park, łąka, las.

Czas: wiosna, lato.

Potrzebne pomoce: sznurek, woreczki z fasolą lub kaszą – najlepiej dla każdego dziecka, minimum dla co 4 osoby (najprostsza wersja to skarpetka wypełniona dużą garścią np. kaszy i zeszyta w okolicy pięty – aby nie była zbyt długa), szarfy, baloniki, dodatkowo do niektórych konkurencji trzeba zebrać szyszki, kamyki, elementy do toru przeszkód np. gałęzie.

Przebieg zajęć:

Wybieramy teren o równym podłożu wygodny do biegania. Organizujemy wyścigi zespołowe. Dzielimy uczniów na dwa równe zespoły, wyznaczamy linię startową, ustalamy punktację i zasady zabawy. Propozycje konkurencji grupowych i indywidualnych:

- bieg tyłem
- bieg krabem
- biegi przez tor przeszkód, np. przebiec pod liną, przeskoczyć linę, iść slalomem, obiec drzewo (do konstruowania i wymyślania przeszkód na torze zachęcamy same dzieci)
- biegi z woreczkiem fasoli, w każdym biegu woreczek trzymany jest gdzie indziej np. na głowie, między łokciami, między udami, między nadgarstkami pod brodą
- biegi parami z balonikiem – balonik trzymany między głowami, między biodrami
- wyścig trzynogów – dzieciom podzielonym na pary związujemy sąsiadujące nogi, dla zachowania równowagi dzieci łąpią się w pasie
- wyścig tacek – jedno z dzieci porusza się na rękach podczas kiedy drugie dziecko podtrzymuje jego nogi
- szalony bieg – potrzebny jest palik wbity w ziemię, dziecko łąpie palik rękami, głowę opiera na rękach i wykonuje 10 szybkich okrążeń wokół, następnie puszcza się i biegnie do określonego punktu np. drzewa i wraca na miejsce, wówczas startuje kolejna osoba
- konkurencja z liną – lina rozłożona wzdłuż toru, dzieci chodzą okrakiem, skaczą obunóż z jednej strony na drugą, można linę ułożyć w szlaczek podobny do położonych liter S, wówczas dzieci skaczą na jednej nodze lub obunóż przez wytworzony slalom
- rzucanie do celu – na ziemi kładziemy pętlę ze sznurka, rzucamy do niej np. szyszkami, można rzucać szyszkami w pień drzewa, jeśli mamy miskę lub wiadro jedna osoba z drużyny łąpie do pojemnika rzucane przez pozostałe osoby szyszki
- puszczanie kaczek – o ile w okolicy znajduje się zbiornik wodny możemy zorganizować konkurs rzucania kaczek
- przechodzenie przez sieć – pomiędzy dwoma drzewami ze sznurka tworzymy sieć, tak by oczka sieci znajdowały się na różnych wysokościach i by miały różne kształty. Wielkość i umiejscowienie oczek jest zależne od wieku uczestników. Zadaniem dzieci jest przejść przez sieć w taki sposób, żeby nie dotknąć sznurka. Możliwa jest współpraca uczestników, tak, że mogą oni przenosić się nawzajem, tworzyć podpory z własnego ciała itp.
- gra w zośkę woreczkiem z fasolą
- skakanie przez linę – jedna osoba trzyma linę obciążoną na końcu woreczkiem z fasolą lub długą skakanką i porusza nią tuż przy ziemi obracając się wokół własnej osi w taki sposób by dzieci mogły przeskakiwać nad przelatującym sznurem, kto nie przeskoczy odpada z gry, zwycięzca zostaje osoba, której najdłużej udało się skakać