

## GRY I ZABAWY NA WF w klasie VII, VIII

Gry i zabawy są bardzo atrakcyjną formą prowadzenia 1 zajęć we współczesnym wychowaniu fizycznym.

Uczniowie bez względu na wiek bardzo chętnie uczestniczą w różnego rodzaju grach i zabawach. Lekcja poprowadzona w takiej formie jest bardzo dobrą alternatywą do ciągle powtarzanych gier typu koszykówka czy siatkówka. Dzieci mogą zrezygnować z szeroko pojętej rywalizacji i walki o punkt za wszelką cenę.

Tutaj zaczyna się liczyć kreatywność : pomysłowość, nie zawsze ważna jest tylko sprawność fizyczna. Dlatego w takiej atrakcyjnej formie zajęć może odnaleźć się każda osoba, nawet ta, która jest w słabszej kondycji i zwykle ma kłopoty z wykonaniem zadań sportowych

Osobiście w swojej pracy bardzo często wplatam gry i zabawy w swoje czy też lekcje. Zauważyłam, że dają one dużą przyjemność moim uczennicom, zmniejszają negatywne napięcie na lekcji, które buduje się poprzez inne ćwiczenia i często w formie rywalizacji w grze dzieci stają się bardziej otwarte na nowe zadania, a poza tym dzięki temu na lekcji może być po prostu FAJNIE ©. Gry i zabawy ruchowe sprawdzają się nie tylko w młodszych klasach. Uczennice klasy ósmych również bardzo chętnie się bawią i grają w nieznane dotychczas gry. Warto również „zwykłych” lekcji wprowadzać elementy zaskoczenia czy absurdu i zamiast rzutu piłką - butem albo pograć w siatkówkę balonem czy pojeździć po sali na skarpetkowych nartach Zachęcam do prowadzenia takich oderwanych od rutyny zajęć.

### 1.Zabawa ożywiająca . Berek odczytaj znak.

Uczniowie stają na obwodzie koła, jeden z nich wchodzi do środka jako berek. Osoba stojąca na obwodzie koła zaczyna zabawę, wykonując jakiś znak (np. podnosi rękę do góry), inna osoba musi

zobaczyć ten znak i odpowiedzieć, robiąc to samo. Kiedy obaj wykonają to samo, wymieniają się miejscami, przebiegając przez środek koła. Jeżeli berek w środku złapie przebiegającą osobę, zostaje ona berkiem. Kto chce, pokazuje znak, tylko musi się znaleźć osoba, która go odczyta i odpowie.

## 2.WAŻ

Uczniowie biorący udział w zabawie stają jeden z drugim, tworząc tzw. węża. Kładą swoje ręce na ramionach osoby, która stoi naprzeciw. Pierwsza osoba to głowa węża, druga to ogon węża. Wąż zaczyna się ruszać. Głowa stara się złapać ogon (nie wolno używać rąk). Gdy głowa złapie ogon, następuje zamiana miejsc.

## 3. Przekładanie HULA-HOP

Dwie drużyny liczące po 7 osób lub więcej przekładają hula-hoop tak, żeby wszyscy z danej drużyny po kolei znaleźli się w kółku. Wygrywa drużyna, która pierwsza przełoży obręcz od początku do końca.

4.

## ZABIERZ PIŁKĘ

Uczniowie stają naprzeciw siebie w podporze, pomiędzy nimi leży piłka tenisowa. Nauczyciel podaje hasło: dół - należy obniżyć pozycję, góra - wrócić do podporu, piłka - zabrać leżącą piłkę tenisową. Wygrywa ta osoba, która więcej razy zabierze piłkę.

## 5.POLE MINOWE

Dzielimy uczniów na kilka mniejszych grup w zależności od tego, ile mamy znaczników na wyposażeniu. Dobrze jest, aby nauczyciel dysponował znacznikami lub pachołkami w różnych kolorach. Z każdej grupy wybieramy jednego sapera, którego zadaniem jest ułożyć pole minowe, po którym będą mieli przejść pozostali. Zadaniem uczniów jest dojść do sapera po wymyślonej przez niego ścieżce. Saper sygnalizuje głosem: dobrze, gdy uczeń wybrał właściwy znacznik - ź/e, kiedy wybrał niewłaściwy. Uczniowie muszą zapamiętać kolejne ruchy i wybrać właściwą drogę do sapera. Uczeń, który pierwszy dotrze do sapera, staje się saperem. Przy tej zabawie uczniowie są ustawieni w jednym rzędzie w danej grupie, a saper stoi na końcu swojego pola minowego.

## 6. KALAMBURY

Uczniowie dzielą się na dwie drużyny. Zadaniem drużyny pierwszej jest pokazanie dyscypliny sportowej, a drugiej - jej odgadnięcie. Wygrywa ta drużyna, która odgadnie najwięcej dyscyplin.

## 7. GRAMY TYLKO JEDNĄ RĘKĄ

Każda z zawodniczek posiada piłkę i wkłada ją pod pachę. Trener określa na początku, czy pod prawą, czy pod lewą. Ustawiamy się tak jak do rozpoczęcia meczu koszykówki. Trener ma jeszcze jedną piłkę i wyrzuca ją do rozpoczęcia gry. Uczniowie najpierw grają tylko jedną ręką, np. prawą, potem lewą, bo piłka, która jest pod pachą, nie może upaść na ziemię. Zasady gry są takie same jak w koszykówce.

## 8 MISTRZ OBRONY 1X1

Przy linii rzutów wolnych uczennice ustawiają się twarzą w kierunku kosza, pod koszem ustawiamy zawodnika, tzw. mistrza, który ma piłkę i podaje ją pierwszej osobie z rzędu. Zaczyna się gra 1x1. Jeżeli zawodnik rzuci mistrzowi, zostaje obrońcą i przyznaje sobie 1 pkt. Wygrywa ta osoba, która ma najwięcej punktów.

## 9. POCHODNIA

To gra drużynowa, której celem jest zdobycie jakiej większej liczby punktów przyznawanych drużynie za „zapalenie” własnej „pochodni”. Zasady zabawy są podobne jak w koszykówce, tylko zamiast kosza zawodnicy drużyn starają się rzucić ringo słupek gimnastyczny. Można również wrzucać na laskę trzymaną przez zawodnika grającego pozycji pochodni.

## 10 KLASNIJ ZANIM ZŁAPIESZ

Zawodnicy ustawiają się w kole, nauczyciel z piłką do kosza staje w środku, podaje piłkę oburącz (przypominając prawidłową technikę podań). Uczeń przed złapaniem piłki musi klasnąć. Jeśli nie klasnie -siada skrzyżnie. Zobaczymy, ile uczniów będzie stało po zakończeniu ćwiczenia. Zamiast siadu skrzyżnego można wymyślić inną pozycję, np. przyklęknięcie na jedno kolano.