

# Elżbieta Szymańska

---

## Zabawy i gry ruchowe przygotowujące do zespołowych gier sportowych

---

Acta Scientifica Academiae Ostroviensis nr 22, 29-42

---

2006

Artykuł został zdigitalizowany i opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej [bazhum.muzhp.pl](http://bazhum.muzhp.pl), gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

---

Elżbieta Szymańska\*

## Zabawy i gry ruchowe przygotowujące do zespołowych gier sportowych

Zespołowe gry sportowe w programach szkolnych stanowią ponad trzecią część wszystkich realizowanych lekcji wychowania fizycznego. Ich znaczące miejsce wynika z wielu walorów gier ruchowych i ich pozytywnego wpływu na wszystkie sfery osobowości człowieka. Z jednej strony usprawniają ciało, kształtują psychikę, intelekt i właściwe postawy prospołeczne; z drugiej strony stawiają przed uczestnikami określone wymagania.

Sukces w zespołowych grach sportowych nie jest zależny tylko od odpowiedniego poziomu wykształcenia techniczno-taktycznego, ale również od właściwych dyspozycji społecznych, psychicznych i intelektualnych. W treningu zespołowych gier sportowych ćwiczenia fizyczne tylko częściowo przygotowują graczy do zwyciężania. Ich niewątpliwą zaletą jest kształtowanie umiejętności technicznych i taktycznych w sposób jak najbardziej zbliżony do wzorca. Tak wyuczona technika i taktyka jest weryfikowana w grze podczas rywalizacji, a sposób wykonania poszczególnych elementów gry jest zależny od poczynąń drużyny przeciwnej. Integralnie związane z zabawami i grami ruchowymi emocje oraz swoboda działania i gra wyobraźni<sup>1</sup> lokują zabawę jako formę aktywności ruchowej oraz jako metodę, która jest niezbędna w przygotowaniu do zespołowych gier sportowych.

Zabawy i stanowiące ich odmianę gry ruchowe, we wstępnym etapie nauczania przygotowują do nauczania techniki poprzez oswojenie ze sprzętem, przestrzenią, elementarnymi zasadami oraz integrują grupę. Umiejętność współdziałania, współpracy, podporządkowania się

---

\* mgr, Katedra Teorii i Metodyki Wychowania Fizycznego AWF w Krakowie

<sup>1</sup> Według Zygmunta Gilewicza (1964) **zabawa** "jest jedną z form aktywności człowieka, dobrowolnie podejmowaną przez jednostkę lub zespół, w której względy praktyczne, gromadzenie i wytwarzanie dóbr nie grają żadnej roli, natomiast dodatni tok emocjonalnych przeżyć, poczucie swobody działania i gra wyobraźni stanowią nieodzowny warunek odróżnienia jej od pracy".

regułom, liderowi, a także odpowiedzialnego pełnienia roli lidera - to cechy niezbędne dla osiągnięcia sukcesu w zespołowych grach sportowych. Powyższe dyspozycje osobowościowe można kształtować i wzmacniać poprzez zabawy i gry ruchowe. Na etapie doskonalenia wyuczonych umiejętności technicznych oraz taktyki gry, nawet na najwyższym poziomie mistrzostwa sportowego, istotne jest poddawanie ich próbie w warunkach rywalizacji, a więc takich, jakie występują w zabawach i grach ruchowych.

Reasumując można stwierdzić, że zabawy i gry ruchowe winny być wykorzystywane w przygotowaniu do nauczania techniki oraz taktyki gry, a także dla potrzeb ich doskonalenia.

Jednocześnie warto pamiętać o tym, że osiągnane efekty zabaw i gier ruchowych w znacznym stopniu zależą od sposobu ich przeprowadzenia.

## **Uwagi organizacyjno-metodyczne**

### **1. Uczestnicy**

Jeśli występuje rywalizacja między zespołami, podział na drużyny musi być celowy; drużyny powinny być wyrównane pod względem sprawności fizycznej oraz umiejętności techniczno-taktycznych.

### **2. Boisko**

Wielkość oraz rodzaj boiska dostosowujemy do liczby uczestników, ich umiejętności, a także od zadań, jakie zawodnicy powinni spełniać podczas zabawy lub gry.

### **3. Reguły, przepisy**

Zawsze pamiętaj o zasadzie, że im młodsze dzieci i im niższy poziom umiejętności, tym powinniśmy wprowadzać mniejszą liczbę przepisów. Małe dzieci nie zapamiętają zbyt rozbudowanych reguł, natomiast duża liczba przepisów przy słabym zaawansowaniu techniczno-taktycznym graczy znacznie ogranicza swobodę gry, a czasem nawet ją uniemożliwia. Przepisy w grze powinny być zawsze honorowane; takie ich traktowanie w istotny sposób kształtuje postawy prospołeczne graczy.

### **4. Metodyka prowadzenia zabawy lub gry**

Prowadzący powinien pamiętać o właściwym ustawieniu się w stosunku do uczestników zabawy lub gry. Musi również zwracać uwagę na to, aby być widzianym i słyszonym przez wszystkich graczy.

Kolejność czynności przy objaśnianiu zabawy, a zwłaszcza gry jest następująca:

- podanie nazwy zabawy lub gry oraz celu jej organizacji;
- określenie terenu zabawy lub boiska do gry;
- podział na drużyny (w grze), rozmieszczenie ich na boisku, określenie zadań (ról);
- wyznaczenie sędziów;
- objaśnienie reguł zabawy, omówienie obowiązujących przepisów;
- upewnienie się, czy nie ma jakichś niejasności i rozpoczęcie zabawy lub gry;
- przeprowadzenie zabawy lub gry, jej zakończenie i podsumowanie.

### **5. Odpowiedzialność za bezpieczeństwo**

Podczas organizacji i przeprowadzania zabaw i gier (ale nie tylko!) prowadzący jest odpowiedzialny za zdrowie i bezpieczeństwo uczestników zajęć. Do najważniejszych zadań w tym zakresie należy: właściwy wybór i sprawdzenie boiska, sprzętu, stała obserwacja ćwiczących, odpowiednie dozowanie emocji, eliminowanie zachowań niezgodnych z przyjętymi regułami.

Poniżej zamieszcza się wybór zabaw i gier, które można stosować w przygotowaniu do nauczania lub w doskonaleniu techniki i taktyki gier sportowych.

### **PRACOWITA MRÓWA**

Miejsce – niewielki otwarty teren, na którym wyznaczamy okrąg o średnicy około 2. metrów.

Liczba uczestników – 4 do 8 osób.

Sprzęt – 1 piłka siatkowa.

Przebieg:

Każdemu uczestnikowi zabawy przypisuje się numer. Wylosowana osoba stoi z piłką w środku okręgu, a pozostali na jego obwodzie. Środkowy podrzuca piłkę do góry i wywołuje numer innego uczestnika zabawy. Wszyscy rozbiegają się, a wywołany łapie piłkę; w momencie chwytu woła "stop", po czym wszyscy zatrzymują się w miejscu. Następnie gracz z piłką "zbija" dowolną osobę (zbić w głowę oraz od ziemi się nie liczy!). Jeśli trafi, kolejną literkę (M., R, Ó, W lub A) otrzymuje zbity, jeśli nie - literkę dostaje zbijający. Wszyscy wracają do ustawienia początkowego, a piłkę ponownie wyrzuca ten, kto otrzymał literkę. Osoba, która otrzymała pięć literek staje się "mrówą" i na czas wykonywania wcześniej zaplanowanego dodatkowego zadania odpada

z zabawy. Dodatkowym zadaniem może być np.: uporządkowanie wyznaczonego terenu, wykonanie kilku serii ćwiczeń, rozwiązanie zadania matematycznego itp.

### **RZUCANKA – KLASKANKA**

Miejsce – niewielki teren otwarty.

Liczba uczestników – 3 do kilkunastu osób.

Sprzęt – 1 dowolna piłka.

Przebieg:

Grupa stoi lub siedzi w kole, jedna osoba ma piłkę. Przed rozpoczęciem zabawy prowadzący ustala tekst wiersza, piosenki, wyliczanki, która będzie powtarzana w zabawie. Wybrany tekst powinien być znany wszystkim uczestnikom. Zabawę rozpoczyna osoba posiadająca piłkę, którą podrzuca do góry i wypowiada pierwsze słowo ustalonego tekstu, jednocześnie klaszcząc w dłonie tyle razy, ile sylab ma ten wyraz. Jeśli ćwiczący prawidłowo wykona obydwie zadania - otrzymuje 2 punkty, jeśli tylko jedno z nich - ma 1 punkt, a za niewykonanie zadania - 0 punktów. Po chwycie opadającej piłki uczestnik zabawy podaje ją do dowolnej osoby, która natychmiast po chwycie podrzuca piłkę i jednocześnie wypowiada oraz wyklaskuje kolejny wyraz powtarzanego tekstu. Zabawa trwa dotąd, dopóki cały tekst zostanie powtórzony. Uczestnicy sumują sobie punkty zdobyte podczas zabawy, a wygrywa ta osoba, która będzie miała najwięcej punktów.

#### Odmiana 1

W bardziej zaawansowanej kilkusobowej grupie osoba rozpoczynająca zabawę podrzuca piłkę i wyklaskuje dowolny rytm. Następnie chwyta piłkę i podaje do dowolnej osoby, która po podrzuceniu piłki musi powtórzyć poprzednio wyklaskany rytm, a następnie znów podrzuca piłkę i wyklaskuje inny rytm. Po wykonaniu zadania ćwiczący podaje piłkę do następnego zawodnika i tak toczy się dalej zabawa. Punkt każdorazowo zdobywa ta osoba, która prawidłowo wyklaska rytm poprzednika i nada własny rytm do następnego adresata.

#### Odmiana 2

W niewielkiej grupie można też wraz z każdym następnym podaniem rozwijać o kolejne zdanie opowieść na wybrany temat. Zawodnik posiadający piłkę musi w ciągu 5. sekund wypowiedzieć kolejne zdanie opowieści i wykonać podanie do następnej osoby.

## **TUNEL**

Miejsce – pas dowolnego terenu o długości 20 - 40 metrów; na początku wyznaczamy linię startu, a na końcu metę.

Liczba uczestników – 2 grupy kilkuosobowe.

Sprzęt – 2 piłki.

Przebieg:

Zawodnicy ustawiają się w rzędach tyłem do linii końcowej. Pierwszy w każdym zespole stoi z piłką na linii startu. Na sygnał prowadzącego zawodnicy kolejno podają piłkę do następnego w rzędzie dołem między nogami. Odległości między zawodnikami są dowolne, ale wszystkie podania muszą być tak wykonane, aby piłka nie spadła na podłoże. Jeśli podanie do następnego gracza będzie nieprawidłowe, wówczas piłka wraca jeszcze raz do zawodnika podającego w celu wykonania ponownego podania. Po tym podaniu, niezależnie od jego poprawności, piłka przechodzi do następnego gracza, a podający ustawia się na końcu rzędu. Wygrywa ten zespół, który w wyżej określony sposób szybciej przeniesie piłkę na linię końcową.

## **MYŚLIWI I OGARY**

Miejsce – duża, ograniczona przestrzeń, w której można ukryć piłki (może to być część lasu, polana, podwórko).

Liczba uczestników – 4 do 10 osób.

Sprzęt – 3 - 6 różnych piłek na parę.

Przebieg:

Uczestnicy zabawy dobierają się parami; w parze jedna osoba jest myśliwym, a druga ogarem. Przed rozpoczęciem zabawy prowadzący ukrywa w terenie piłki, a myśliwi wraz z ogarami oczekują w "domku myśliwskim" (niewielka, osłonięta przestrzeń) na sygnał rozpoczęcia łowów. Każdy myśliwy ma swoją skrzynkę na trofea. Na hasło "ogary poszły w las" wszystkie "psy" wyruszają na poszukiwanie ukrytej "zwierzyny". Po jej znalezieniu muszą w ustalony wcześniej sposób przywołać swojego myśliwego i czekać, aż on zabierze upolowaną zdobycz i zanieś do swojej skrzynki. Zabawa trwa dotąd, aż wszystkie piłki zostaną zanieśone do domku myśliwskiego. Wygrywa ogar, który odszukał najwięcej "zwierząt". Po ogłoszeniu wyników polowania łowy należy powtórzyć, ale myśliwi i ogary zamieniają się rolami.

### **PILKA W KWADRACIE**

Miejsce – dowolne, w którym wyznaczamy kwadrat o boku 6 metrów.

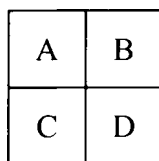
Dwoma przecinającymi się liniami dzielimy go na 4 kwadratowe pola.

Liczba uczestników – 4 osoby.

Sprzęt – 1 piłka nożna lub siatkowa.

Przebieg:

Każdy zawodnik ma swoje pole (rys 1). Gracz zdobywa punkt wtedy, gdy posłana przez niego piłka odbije się więcej niż 1 raz na polu przeciwnika. Wybicie piłki na aut karane jest punktem, który zawodnik musi sobie odjąć od wcześniej zdobytych. Wygrywa ten uczestnik, który w wyznaczonym czasie (np. 5. minut) zdobędzie najwięcej punktów.



Rys.1

### Odmiana

W piłkę w kwadracie można też grać w dwuosobowych zespołach. Gracze z jednej drużyny mogą być ustawieni obok siebie lub po przekątnej. Wygrywa para, która w sumie zdobędzie więcej punktów od przeciwnika.

### **POJEDYNEK BRAMKARZY W KWADRACIE**

Miejsce - niewielki, płaski teren, w którym wyznaczamy kwadratowe pole o boku 3 m.

Liczba uczestników – 4 osoby.

Sprzęt – 1 piłka nożna lub siatkowa, 8 pachołków lub 4 pary własnych kaloszy graczy.

Przebieg:

Przed rozpoczęciem gry zawodnicy wyznaczają sobie w środkowej części boku pola bramkę szeroką na 6 stóp bramkarza. Granice bramki gracze oznaczają pachołkami lub własnymi kaloszami. Zadaniem zawodników jest strzelanie goli przeciwnikom (do wysokości pachołka lub kolana) i jednoczesna obrona własnej bramki. Po każdym голу

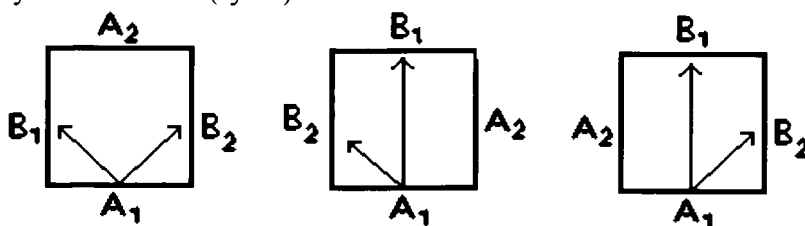
strzelec zmniejsza swoją bramkę o długość jednej swojej stopy, a zawodnik, do którego bramki wpadła piłka, o tyle samo ją zwiększa. Wygrywa ten bramkarz, który pierwszy zlikwiduje własną bramkę.

#### Odmiana 1

Bramkarze mogą rywalizować ze sobą w dwuosobowych zespołach. Wtedy strzelec gola zdobywa punkt, a właściciel zdobytej bramki powiększa ją o długość jednej stopy. Wygrywa para, która w czasie 5 minut zdobędzie więcej punktów od przeciwników.

#### Odmiana 2

Bramkę każdego gracza stanowi cały bok kwadratowego pola. Rywalizujące ze sobą pary powinny rozegrać 3-minutowe tercje, każdą w innym ustawieniu (rys.2).



Rys.2

### **POJEDYNEK BRAMKARZY W KOLE**

Miejsce – niewielki, płaski teren.

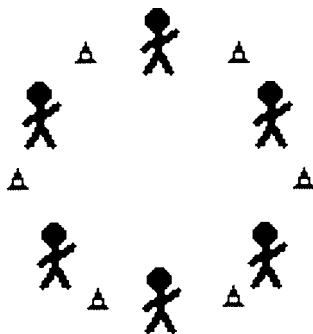
Liczba uczestników – 5 do 12 osób.

Sprzęt – 1 piłka nożna lub siatkowa.

Przebieg:

Zawodnicy tworzą duże koło (rys.3). Między graczami w niewielkiej odległości (1,5 - 2 m) ustawione są pachołki wyznaczające bramki, w których stoją zawodnicy. Celem każdego uczestnika jest strzelanie goli innym graczom i obrona własnej bramki. Piłkę kopujemy wewnątrz koła (wzdłuż cięciw). Zawodnik, który ostatni dotknie piłki zanim ta wpadnie do którejkolwiek bramki, zdobywa punkt. Bramka jest uznana do wysokości pachołka. Wygrywa ten, kto w ustalonym przez prowadzącego czasie strzeli najwięcej bramek i najmniej piłek wpuści do własnej bramki.





Rys.3

### **RZUĆ DO KOŁA**

Miejsce – w dowolnym miejscu wyznaczamy pole gry o wymiarach ok. 9 x 9 m; w środku boiska należy narysować pole bramkowe (okrąg o średnicy 4 - 5 m), wewnątrz którego ustawiamy 4 pachołki w kwadrat o boku 1 - 1,5 m.

Liczba uczestników – dowolna, ale parzysta.

Sprzęt – 1 piłka siatkowa lub ręczna, szarfy lub koszulki do oznaczenia 1. zespołu, 4 pachołki.

Przebieg:

Zawodnicy poruszają się na całym boisku oprócz pola wewnątrz okręgu. Bramkę (jedną dla obydwu zespołów) stanowią 4 pachołki ustawione w środku pola bramkowego. W grze można stosować dowolną liczbę kroków, podań, rzutów (jednorącz, oburącz); nie wolno faulować. Celem jest zdobycie punktu przez trafienie w jeden z 4. pachołków. Po zdobyciu punktu piłkę otrzymuje przeciwnik i rozpoczyna grę z jakiegokolwiek linii bocznej. Wygrywa ten zespół, który w określonym czasie zdobędzie więcej punktów.

#### Odmiana

Bramkę stanowi skrzynia (4 części), na której stoją 3 pachołki. Punkt zdobywa się za strącenie pachołka ze skrzyni.

### **PIŁKA W KOLE**

Miejsce – płaski teren, w którym wyznaczamy koło o średnicy około 6 - 8 m.

Liczba uczestników – parzysta; dwie drużyny po 5 do 10 osób.

Sprzęt – 1 piłka nożna lub siatkowa, koszulki lub szarfy do oznaczenia drużyny.

Przebieg:

Koło dzielimy na połowę. Gracze jednej drużyny ustawieni są podczas gry na obwodzie połowy koła w odległości ok. 2 m od siebie (rys.4). Jeden zawodnik z zespołu stoi obok linii środkowej na polu przeciwnika. Zadaniem zawodników jest wybicie nogą piłki znajdującej się wewnątrz koła poza jego obwód. Drużyna zdobywa punkt, jeżeli graczom uda się wybić piłkę poniżej głów przeciwników. W przypadku wybicia piłki ponad głowami - punkt przyznaje się przeciwnikom. Zawodnicy w środku koła mogą poruszać się po całej jego powierzchni i podawać piłkę do graczy ze swojej drużyny wtedy, gdy upadnie ona wewnątrz koła. Gracze środkowi nie mogą zdobywać punktów i nie mogą przechodzić przez linię środkową.



Rys.4

### PIŁKA NA KRZESŁACH

Miejsce – korytarz (bez okien), wolna przestrzeń.

Liczba uczestników – dowolna, ale parzysta.

Sprzęt – 1 piłka nożna lub siatkowa, tyle krzeseł, ile uczestników.

Przebieg:

Gracze dzielą się na dwa zespoły. Drużyny siadają w szeregu na krzesłach rozstawionych co 1 metr, w odległości 3-4 metrów od przeciwników. Zespół zdobywa punkt, jeśli kopnięta przez zawodnika piłka przejdzie linię krzeseł przeciwników do wysokości siedziska. Można grać do zdobycia ustalonej wcześniej liczby punktów, lub do zakończenia czasu gry.

**NIERUCHOMY FOOTBALL**

Miejsce – niewielkie boisko (np. 8 x 4 m dla 10. graczy).

Liczba uczestników – 6 do 12 osób.

Sprzęt – 1 piłka nożna lub siatkowa, szarfy lub koszulki dla jednego zespołu, kreda lub tyle kartek, ilu graczy, taśma klejąca, dwie bramki.

Przebieg:

Każdy zespół wyznacza swojego bramkarza. Gra się toczy podobnie jak w piłce nożnej z tą różnicą, że wszyscy zawodnicy muszą stać jedną nogą w jednym miejscu (w małym kółku narysowanym kredą, lub na przyklejonej do podłoża kartce papieru). Zawodnicy obu drużyn powinni być porozstawiani równomiernie po całym boisku. Wygrywa ten zespół, który w ustalonym czasie strzeli przeciwnikom więcej goli.

**MIOTŁO – HOKEJ**

Miejsce – boisko 9 x 18 m., 2 bramki (każda w środku linii końcowej) o szerokości 2 m wyznaczone pachołkami; przed każdą bramką wyznaczyć pole bramkowe o wymiarach 2 x 4 m.

Liczba uczestników – 20 do 30 osób.

Sprzęt – 1 piłka nożna, ręczna lub siatkowa, 4 pachołki, 10 mioteł na długim kiju, szarfy lub koszulki do oznaczenia jednej z drużyn, kreda.

Przebieg:

Rywalizują ze sobą dwie drużyny, które dzielą się na grupki 5 - osobowe. W określonym czasie gry na boisku może przebywać tylko jedna piątka z każdego zespołu. Każdy zawodnik trzyma w rękach miotłę, za pomocą której gracze starają się wbić piłkę do bramki przeciwnika. Gol liczy się, gdy piłka przejdzie linię bramkową do wysokości pachołka. Nie wolno podnosić mioteł ponad podłoże, faulować oraz blokować przeciwników miotłą. W polu bramkowym może być tylko bramkarz. Za mniejsze przewinienia gracz karany jest utratą piłki, natomiast za grę niebezpieczną musi opuścić boisko na 1 minutę. W tym czasie zespół gra w osłabieniu. Podczas przerwy w grze następują zmiany całej piątki (jak w hokeju). Wygrywa drużyna, która w ustalonym czasie zdobyła więcej bramek od zespołu przeciwnego.

### **PILKA DO DESKI**

Miejsce – boisko do koszykówki.

Liczba uczestników – 8 - 12 osób.

Sprzęt – 1 piłka do koszykówki, szarfy lub koszulki dla jednego zespołu.

Przebieg:

Gracze dzielą się na dwa zespoły. Gra przebiega jak w uproszczonej koszykówce, ale drużyna zdobywa punkt wtedy, gdy rzucona przez zawodnika piłka odbije się od "deski" (część konstrukcji kosza) i zostanie złapana przez zawodnika tej samej drużyny. Wygrywa ten zespół, który zdobędzie więcej punktów.

### **BUTELNOGA**

Miejsce – teren lub boisko o wymiarach ok. 20 x 10 m. podzielone linią środkową na dwa równe pola.

Liczba uczestników – 2 zespoły po 5 osób.

Sprzęt – 1 piłka nożna lub siatkowa, 12 dużych plastikowych butelek wypełnionych do 1/3 objętości piaskiem.

Przebieg:

Przed rozpoczęciem gry na liniach końcowych ustawiamy po 3 pary butelek. Para butelek powinna być ustawiona w odległości 50 cm od siebie. Zadaniem graczy jest tak kopnąć piłkę, aby ta przeszła na drugą stronę boiska i trafiła w butelki przeciwnika lub przeleciała między nimi. Zawodnikom nie wolno przekraczać linii środkowej. Proponuje się następującą punktację: 10 punktów za trafienie piłką pomiędzy butelkami z pary, 5 punktów za uderzenie w butelkę i przewrócenie jej, 1 punkt za przejście piłki ponad linią końcową przeciwników. Drużyny na zmianę wykopują piłkę. Wygrywa zespół, który w ustalonym czasie gry zdobędzie większą liczbę punktów.

Bardziej zaawansowane grupy mogą grać jednocześnie dwoma piłkami. Wtedy piłki wprowadzane są do gry jednocześnie przez graczy przeciwnych zespołów.

### **SIATKÓWKA W CIEMNO**

Miejsce – boisko do siatkówki.

Liczba uczestników – 10 do 20 osób.

Sprzęt – 1 piłka siatkowa lub plażowa, siatka, 5 prześcieradeł lub koców, klamerki do bielizny.

**Przebieg:**

Gracze dzielą się na dwa zespoły. Przed grą należy powiesić na siatce za pomocą klamerek prześcieradła (koce) jedno obok drugiego, tak aby zasłonić drugą stronę boiska. Po dokonaniu losowania boiska i piłki rozpoczynamy grę jak w uproszczonej siatkówce. Zawodnicy mogą odbijać piłkę dowolną ilość razy. Zespół zdobywa punkt, jeżeli piłka spadnie na pole przeciwnika lub gdy przeciwnik wybije piłkę na aut. Drużyny grają 3 sety do 15 punktów. Zwycięża zespół, który wygra więcej setów od przeciwnika.

**RZUCANKA**

Liczba uczestników – parzysta, 6 do 12 osób.

Miejsce – boisko do siatkówki.

Sprzęt – 4 piłki siatkowe, siatka.

**Przebieg:**

Gracze dzielą się na dwa zespoły i ustawiają się po obu stronach siatki zawieszanej na wysokości 1,50 m. Przed rozpoczęciem rywalizacji każdy zespół ma 2 piłki. Na sygnał prowadzącego zawodnicy przerzucają piłki ponad siatką ze swojej części boiska na pole przeciwnika. Prowadzący daje sygnał gwizdkiem, kiedy gracze jednej drużyny pozbędą się wszystkich piłek i przyznaje im 1 punkt. Wznowienie gry (na gwizdek) następuje wtedy, gdy z każdej strony siatki będą po 2 piłki. Wygrywa zespół, który pierwszy zdobędzie 6 punktów.

**ŻYWY KOSZ**

Miejsce – boisko do siatkówki, wolna przestrzeń o wymiarach ok. 10 x 20 m.

Liczba uczestników – 12 do 20 osób podzielonych na dwa zespoły.

Sprzęt – 1 piłka koszykowa, nożna lub siatkowa, 2 materace lub 2 duże koce, szarfy lub koszulki do oznaczenia drużyny.

**Przebieg:**

Przed rozpoczęciem gry należy na obu stronach boiska położyć materac (lub rozłożony koc) w odległości ok. 2 metrów od linii końcowej. Jeden gracz z zespołu stoi na materacu i jest żywym koszem. Podczas gry zawodnicy mogą poruszać się z piłką w dowolny sposób. Nie wolno wrywać piłki przeciwnikom oraz faulować. Drużyna zdobywa piłkę przez przechwycenie podawanej piłki, po wyrzuceniu jej przez przeciwników na aut lub po uzyskaniu przez nich punktu. Zespół

otrzymuje punkt, kiedy "żywy kosz" złapie piłkę stojąc obunóż na materacu. Podczas gry żaden gracz, oprócz "żywego kosza", nie może wejść na materac. Po każdym trzech punktach drużyny następuje zmiana zawodnika pełniącego rolę kosza. Wygrywa zespół, który pierwszy zdobędzie 12 punktów.

### **BASEBALL RZUCANY**

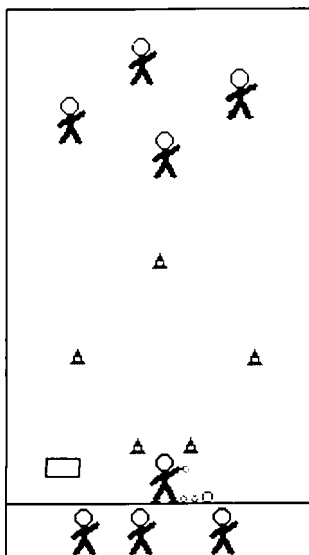
Miejsce – boisko o wymiarach ok. 25 x 15 m.

Liczba uczestników – dowolna, ale parzysta.

Sprzęt – 4 różne piłki (nożna, siatkowa, koszykowa, do piłki ręcznej), 5 pachołków, pojemnik na piłki, szarfy lub koszulki dla jednego zespołu.

Przebieg:

Gracze dzielą się na dwie drużyny; jedna ubiera szarfy. Przed rozpoczęciem gry zawodnicy organizują boisko przy pomocy pachołków tak, jak na rysunku 5. Jedna drużyna ustawia się na wolnej części boiska w rozsypce, a druga stoi przy linii końcowej na tej części pola gry, na której są ustawione pachołki. Zawodnicy z tego zespołu pojedynczo ustawiają się przed linią startu - mety i mają za zadanie wyrzucić stąd cztery piłki w dowolne miejsca na boisku. Następnie jak najszybciej obiega kolejne bazy, aż z powrotem dobiegnie do mety, a przeciwnicy wyłapują piłki i wkładają je do stojącego z boku pojemnika. Gracz może obiegać pachołki do chwili, kiedy wszystkie piłki zostaną włożone do pojemnika. Za zaliczenie każdej bazy otrzymuje się 1 punkt. Po wykonaniu zadania kolejne 4 wyrzuty piłek wykonuje następny gracz z tej samej drużyny. Punkty zdobyte przez poszczególnych zawodników sumuje się. W drugiej części gry zespoły zamieniają się rolami. Wygrywa drużyna, która po wyrzucie piłek przez wszystkich graczy z obu zespołów zdobędzie więcej punktów od przeciwnika.



Rys.5

### Piśmiennictwo

1. Bondarowicz M. 1995. *Zabawy w grach sportowych*. WSiP, Warszawa.
2. Bondarowicz M., Staniszewski T. 2003. *Wielka księga zabaw i gier ruchowych*. Wydawnictwo BK, Wrocław.
3. Gilewicz Z. 1964. *Teoria wychowania fizycznego*. Sport i Turystyka, Warszawa.
4. Janikowska-Siatka M., Skrętowicz E., Szymańska E. 1999. *Zabawy i gry ruchowe na lekcjach wf i festynach sportowo-rekreacyjnych*. WSiP, Warszawa.
5. Okoń W. 1987. *Zabawa a rzeczywistość*. WSiP, Warszawa.
6. Rzepa T. 1999. *Aktywność ruchowa z piłką w doskonaleniu wybranych właściwości osobowościowych ucznia*. AWF, Wrocław.