

# Adam Jurczak, Mariusz Ozimek

---

## Organizacja i znaczenie zajęć ruchowych w terenie

---

Acta Scientifica Academiae Ostroviensis nr 26, 29-61

---

2007

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.

---

Adam Jurczak\*, Mariusz Ozimek\*\*

## **Organizacja i znaczenie zajęć ruchowych w terenie**

### *Wstęp*

Prowadzenie zajęć ruchowych w terenie dotyczy lekcji wychowania fizycznego i innych rodzajów zajęć funkcjonujących w systemie organizacyjnym kultury fizycznej. Należą do nich: letnie i zimowe obozy o charakterze sportowo rekreacyjnym, kolonie, treningi w różnych dyscyplinach sportu, wreszcie typowe dla warunków terenowych rodzaje dyscyplin sportowych jak: biegi na orientację, biegi przełajowe, trial, kolarstwo górskie, itp. W wymienionych rodzajach zajęć ćwiczenia w terenie są uwarunkowane między innymi programem. W niektórych rodzajach zajęć jak obozy sportowo – rekreacyjne, teren stanowi podstawę w innych jak treningi sportowe czy lekcje wychowanie fizycznego jest ważną i niezbędną częścią całości programu czy planu treningowego.

Szkoła i nauczyciel wychowania fizycznego mając na uwadze funkcje i cele wychowania fizycznego, powinni troszczyć się o zrównoważony rozwój fizyczny, motoryczny i zdrowie uczniów oraz ich przygotowanie do podtrzymywania i pomnażania tych właściwości w życiu późniejszym [3]. Troska ta może być wyrażona między innymi

---

\* dr, Wyższa Szkoła Biznesu i Przedsiębiorczości w Ostrowcu Św., AWF w Krakowie

\*\* dr, AWF w Krakowie

przez dążenie do faktycznej realizacji programu w części dotyczącej terenu. Warto dodać, że jednym z merytorycznych kryteriów oceny dobrego programu wychowania fizycznego i jego realizacji jest, to czy znajdują się w nim treści dotyczące zajęć w terenie i czy są one należycie realizowane. Szczególnie w warunkach zwiększonej liczby godzin z wf, braku odpowiednich warunków bazowych, ale także z uwagi na cele i funkcje wf. W pierwszym przypadku są zwykłą koniecznością a w drugim powinnością, obowiązkiem i przejawem odpowiedzialności szkoły i nauczyciela wychowania fizycznego.

Środowisko naturalne jest mocno związanym z człowiekiem w jego antropogenezie. Stale nasilająca się tendencja do rozluźniania tych związków występuje między innymi pod pojęciem „siedzącego trybu życia” czy „syndromu chorych domów”. Warto dodać, że środowisko naturalne jest wszędzie i na odległość „wyciągniętej ręki”. Z perspektywy ucznia trzeba więc coś o tym środowisku wiedzieć oraz umieć z niego korzystać, czyli posiadać odpowiednią sprawność i umiejętności, ale przede wszystkim chcieć w nim przebywać, ćwiczyć i powracać. Tymczasem w świadomości części nauczycieli wf wyjście w teren jest złem koniecznym [11].

W najbardziej zanieczyszczonych miastach powietrze na zewnątrz budynków jest zdrowsze niż wewnątrz. Składa się na to zapylenie pomieszczeń, niekorzystne oddziaływanie części materiałów budowlanych i hałas, szczególnie ten powyżej 80 dB, który często występuje w salach gimnastycznych podczas lekcji. W takich warunkach młodzi ludzie przebywają 90% czasu z czego 70% w pozycji siedzącej [4].

Kontakt z przyrodą jest przeciwwagą dla pasywnego fizycznie stylu życia, depresji i lęku. Prowadząc zajęcia w terenie nauczyciel ma nie ograniczone możliwości w porównaniu do zajęć na sali gimnastycznej, aby dozować korzystne dla prawidłowego rozwoju bodźce pod postacią: wysiłku fizycznego, promieniowania słonecznego i powietrza (skład, wilgotność, temperatura, prędkości). Warto w tym miejscu zaznaczyć, że brak niektórych z nich np. promieniowania ultrafioletowego powoduje: kruchość naczyń włosowatych, zakłócenia pracy układu nerwowego, pogorszenie pamięci i snu, zwiększenie pobudliwości i apatii, utrudnienie wchłaniania wapnia, skłonność do zapaleń ropnych, większą zapadalność na choroby zakaźne, nadciśnienie tętnicze. Z kolei lekki wiatr oraz skład powietrza pobudzają, hartują i oddziałują kojąco na układ wegetatywny. Gra naturalnych kolorów uspokaja a stymulujące, adaptacyjne i kompensacyjne oddziaływanie ukształtowania terenu i jego pokrycia wpływa korzystnie na aparat ruchu [7].

Zimą przebywanie w pomieszczeniach zamkniętych jest częstsze niż w innych porach roku, co dodatkowo powoduje: spadek zahartowania a w związku z tym częste przeziębienia oraz zmniejszenie promieniowania słonecznego. Prowadząc zimą lekcje wf w terenie, oprócz działania czynnikiem ruchu oddziałujemy także czynnikiem [11]:

- a) niskiej temperatury - co sprzyja hartowaniu,
- b) światła – kolor bieli i szadzi uspokaja a ogólna reakcja organizmu na śnieg jest korzystna,

- c) składu powietrza - opad śniegu oczyszcza atmosferę z pyłów, bakterii i zanieczyszczeń gazowych, a czyste i chłodne powietrze pogłębia wentylację płuc, poprawia apetyt i sen,
- d) promieniowania - po opadach śniegu następuje wzrost promieniowania spotęgowanego zjawiskiem albedo a po ustaleniu pokrywy śnieżnej zwiększa się jasność i intensywność promieniowania ultrafioletowego szczególnie w górach.

W zestawieniu z takimi faktami prowadzenie zajęć w terenie o każdej porze roku nabiera szczególnego znaczenia. Staje się nie powinnością lecz obowiązkiem, każdego nauczyciela wychowania fizycznego. Ujmując walory lekcji w listę punktów można wyliczyć, że lekcja wf prowadzona w terenie:

- a) jest bardziej intensywna od zajęć prowadzonych w pomieszczeniach zamkniętych;
- b) daje możliwość kontaktu z przyrodą oraz poznania zasad jej ochrony;
- c) pełniej oddziałuje czynnikami wpływającymi na rozwój;
- d) daje możliwość pełniejszego odreagowania na stres potęgowany przez hałas, ciasne klasy i wzmożoną koncentrację uwagi;
- e) powoduje mniejszą urazowość (przeźródlenie, oświetlenie, naturalny ruch) w stosunku do zajęć w sali i w innych pomieszczeniach;
- f) uczy sposobu spędzania wolnego czasu pokazując jak wykorzystywać rodzaj terenu, jego ukształtowanie, nietypowy sprzęt;
- g) lansuje zdrowy styl życia.

Zajęcia terenowe możemy podzielić ze względu na:

1. Miejsce: teren przyszkolny (boisko, zielona sala) i teren w najbliższej okolicy szkoły (park, inny teren zielony lub rekreacyjny).
2. Środowisko: teren o zróżnicowanym podłożu i nachyleniu, woda, śnieg różnego rodzaju, lód.
3. Pory roku: pory letnie (wiosna, lato, jesień) i zima.
4. Rodzaj ćwiczeń: atletyka terenowa, sporty terenowe, gry terenowe, wycieczki, gimnastyka podstawowa, ćwiczenia kształtujące, gry i zabawy, lekka atletyka, zespołowe gry sportowe.
5. Organizację zajęć: tor przeszkód, obwód stacyjny, zastęp, wspólny front, indywidualnie, zastęp z zadaniem dodatkowym, strumień, pary.
6. Formy zajęć: lekcje wf, obozy o charakterze sportowo rekreacyjnym, kolonie, treningi uzupełniające w różnych dyscyplinach sportu, sport terenowy.

### ***Charakterystyka wybranych zajęć terenowych możliwych do realizacji w warunkach szkolnych***

#### **1. TEREN PRZYSZKOLNY**

Teren przyszkolny to najczęściej wielofunkcyjne boisko do zespołowych gier sportowych, zielona sala gimnastyczna, podstawowe obiekty lekkoatletyczne i fragmenty naturalnego terenu zielonego najczęściej o podłożu trawiastym, nierzadko ciekawie ukształtowanym i porośniętym skupiskami drzew. Miejsce to idealnie nadaje się do tego, aby wychowywać do rekreacji. Obowiązkiem nauczyciela jest wyposażenie uczniów w odpowiednią wiedzę oraz umiejętności tak, aby

potrafil i chcieli w czasie wolnym uprawiać plenerowe formy aktywności ruchowej.

Wymienione obiekty idealnie nadają się do prowadzenia zajęć o charakterze sportowym lub rekreacyjnym. Można w nich realizować zajęcia we wszystkich porach roku. Zimą, należy realizować przede wszystkim typowe dla tej pory roku formy zajęć (saneczkarstwo, narciarstwo, itp.), co nie oznacza, że jeśli warunki pozwalają młodzież nie może zagrać np. w piłkę nożną.

Rozróżniamy następujące rodzaje zajęć możliwe do realizacji w terenie przyszkolnym i w okolicy szkoły:

1. Zabawy i gry ruchowe z różnorodnym sprzętem zarówno typowym jak i nietypowym.
2. Gry drużynowe: dwa ognie, cztery ognie, kwadrant, wybijanka, ringo, czukbol, i wiele innych.
3. Gry sportowe: piłka nożna, siatkówka, koszykówka, piłka ręczna, i inne.
4. Lekka atletyka: marszobieg, biegi krótkie, biegi sztafetowe, skok w dal, skok wzwyż, rzut piłeczką palantową, pchniecie kulą, rzut dyskiem, bieg przez płotki i inne rzadziej realizowane w warunkach szkolnych.
5. Elementy gimnastyki podstawowej w zielonej sali gimnastycznej kojarzonej najczęściej z nawierzchnią trawiastą i szeregiem charakterystycznych dla tego miejsca przyrządów jak: drążki różnej wysokości, równoważnia, zużyte opony, wiszące liny, itp. W zależności od możliwości dodatkowego wyposażenia (materac,

- skrzynia, itp.), można realizować w zielonej sali takie same zadania jak w typowych obiektach sportowych przeznaczonych do tego celu.
6. Pozostałe dyscypliny o charakterze rekreacyjnym jak: jazda na rowerach, rolkach, „plażówka”, badminton, tenis stołowy i tenis ziemny i inne.
  7. Zimowe dyscypliny jak: jazda na łyżwach, nartach zjazdowych, biegowych, sankach, plastikowych ślizgach oraz na tzw. „byle czym”. Decyzję ostateczną o wyjściu na zewnątrz i rodzaju prowadzonych zajęć nauczyciel podejmuje indywidualnie, przed każdymi zajęciami. Powodem jest zmienność podłoża i warunków atmosferycznych o tej porze roku. Wszelkie ćwiczenia z lepieniem i rzucaniem umieszczamy pod koniec lekcji.

### PRZYKŁADY:

*Gry i zabawy w porze letniej – osnowa 2 części lekcji - czas 45' - klasa 2 szkoły podstawowej - podłoże trawiaste - letnia pora roku [13].*

1. Zabawa orientacyjno-porządkowa „wartownik”

*Ustawienie:* w rozsypce, jedna osoba jest „wartownikiem” i ma związane oczy

*Przebieg:* Do „wartownika”, zbliżają się pozostałe osoby, gdy usłyszy szmery woła – „stój” i wskazuje kierunek, z którego dobiegał hałas. Prowadzący rozstrzyga, czy decyzja jest słuszna. Jeśli tak, cofa graczy do tyłu. Wygrywa ten, kto pierwszy niepostrzeżenie przekroczy



granicę obozu strzeżonego przez „wartownika”. Następuje zamiana ról.

2. Swobodny bieg na czworakach.

3. Gra bieżna „zwiąż - rozwiąż”.

*Ustawienie:* 4 rzędy, za linią mety, do linii startu 30 m, w połowie trasy przed, każdym rzędem w rozsypce leżą szarfy w liczbie równej liczbie osób w zastępie.

*Przebieg:* Na sygnał, wszystkie zastępy biegną do szarf, każdy do swojego koloru. Po dobiegnięciu każda osoba związuje jedną szarfę, dobiega do linii mety, wraca, będąc przy szarfach zatrzymuje się, dobiega za linie startu, chwytem za ręce, każdy zastęp tworzy koło i wykonuje przysiad. Wygrywa zespół, który pierwszy ukończy bieg.

4. Zabawa rzutna „Obijany w kole”.

*Ustawienie:* 10 graczy na obwodzie koła, a jeden w jego środku. Jedna lekka gumowa piłka.

*Przebieg:* Stojący na obwodzie starają się trafić w środkowego, którego zadaniem jest robienie uników lub odbicie piłki. Gracz, który nie trafi zamienia na miejsce środkowego.

5. Zabawa skoczna „koguciki”

*Ustawienie:* dobrane wzrostem i wagą dzieci stoją parami naprzeciw siebie, zakładają ręce do tyłu i stoją na jednej nodze.

*Przebieg:* Na sygnał pary rozpoczynają walkę. Wolno walczyć tylko barkami, można stosować uniki i zwody. Wygrywa ten, który

---

pierwszy zmusi partnera do podparcia się drugą nogą. Następnie walka toczy się na drugiej nodze.

**Gry i zabawy na śniegu** – osnowa 2 części lekcji w warunkach zimowych - czas 45' - śnieg suchy - klasa 2 szkoły podstawowej [13].

1. „Jeden za drugim” - chodzenie śladami pierwszego
2. „Berek zwykły”.
3. „Wracamy własnym śladem” - uczestnicy w szeregu, prowadzący wskazuje cel, do którego dzieci powinny dotrzeć i wrócić własnym śladem.
4. „Torujemy drogę” - uczestnicy ustawieni w literę „V” ,wszyscy poruszają się udeptując śnieg, przygotowując w ten sposób miejsce pod następne zabawy i gry.
5. „Tam i z powrotem” – na sygnał cała grupa biegnie z jednego na drugi koniec wydeptanego w śniegu w poprzedniej zabawie miejsca – wygrywa pierwsza osoba.
6. „Kulig” - dzieci biegają po udeptanym śniegu, naśladując bieg konia.
7. „Pogoń za lisem” - wybrana osoba (lis) skrada się po nieudeptanym śniegu starając się zbliżyć do budynku szkolnego. Pozostali tropią jego ślady.

**Gry i zabawy na śniegu z sankami** - osnowa 2 części lekcji w warunkach zimowych z wykorzystaniem sanek - czas 90 minut - śnieg mokry - klasa IV szkoły podstawowej [13].

1. W parach ciągniecie na sankach wokół szkoły. Po każdym okrążeniu zmiana.
2. Jak wyżej - Klęk obunóż na sankach, chwyt ramionami, za biodra.
3. Sanki ustawione w szeregu, w odstępach trzech kroków. Ćwiczący biegają rzędem przeskakując kolejno przez sanki.
4. W parach przeskoki zawrotne przez sanki w miejscu, następnie wieziony wykonuje w marszu przeskoki zawrotne o nogach ugiętych.
5. Pary jeden ciągnie sanki drugi siedzi - osoba wieziona w tym czasie lepi kulki ze śniegu i celuje w drzewa.
6. W parach jak wyżej - grupa porusza się w po wydeptanym w śniegu skrzyżowaniu, zgodnie z zasadami ruchu drogowego.

*Mini piłka ręczna porą letnią na zewnątrz sali - osnowa 2 części lekcji -  
czas 45' - klasa 3 szkoły podstawowe - boisko lub teren  
utwardzony - letnia pora roku [13].*

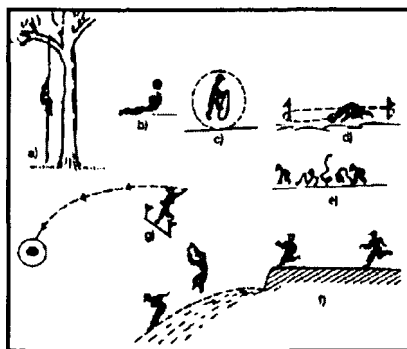
1. Bieg parami z podaniem i chwytem piłki.
2. Trucht w rozsypce - podania piłki w parach.
3. Wyścigi rzędów z kozłowaniem piłki – co trzy kroki kozioł.
4. Gra drużynowa „do 5 podań”.
5. Ustawienie: zespoły 6 x 6.
6. Przebieg: Drużyna, która posiada piłkę, stara się rozciągnąć grę, aby uwolnić się od przeciwnika. Przeciwnik stara się kryć graczy drużyny posiadającej piłkę sposobem „każdy swego” i zdobyć piłkę. Za pięciokrotne podanie piłki w grupie drużyna zdobywa punkt. Zwycięża drużyna, która zdobyła większą liczbę punktów.

7. Prowadzenie piłki w parach bez kozłowania, rzut z zatrzymania na bramkę.

***Gimnastyka w porze letniej na podłożu trawiastym - osnowa 2 części lekcji - czas 45' - klasa 4 szkoły podstawowej - obwód stacyjny w terenie przyszkolnym - pora letnia [13].***

Obwód stacyjny - ryc. 1 [13]:

- a) wspinanie po linie,
- b) leżenie przodem, wyrzuty piłki oburącz w górę,
- c) podskoki obunóż przez skakankę,
- d) przejście na czworakach z toczeniem piłki głową,
- e) przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu,
- f) skok w dal ze skarpy z odbicia jedenonóż,
- g) rzuty piłeczkami do celu.



ryc.1

***Gimnastyka porą letnią w zielonej sali gimnastycznej – osnowa 2 części lekcji - czas 45' - klasa 4 szkoły podstawowe - zielona sala gimnastyczna - pora letnia [13].***

1. Przejście po równoważni z opon, z zeskokiem do przysiadu.
2. Z przysiadu podpartego odbicie obunóż, stanie na rękach z asekuracją współwiczającego i nauczyciela.
3. Wymyka drążku do podporu przodem i odmyk o nogach wyprostowanych.
4. Z rozbiegu i odbicia obunóż przeskok rozkroczny przez oponę.

## **2. TEREN W OKOLICY SZKOŁY**

Istnieje wiele szkół usytuowanych w otoczeniu terenu, który może inspirować do prowadzenia zajęć. Oprócz celów instrumentalnych jak: sprawność fizyczna, umiejętności utylitarne, orientacja i terenie, bezpieczeństwo, poszukiwanie ciekawych form aktywności ruchowej i inne, nauczyciel realizuje cele kierunkowe - przekonuje, uczy, zwraca uwagę, zachęca i pokazuje w jaki sposób aktywnie i ciekawie spędzać czas wykorzystując do tego celu naturalne środowisko.

Prezentowana mapa terenu (ryc. 2) to okolice jednej ze szkół podstawowych w województwie nowosądeckim. Mapa jest wykorzystywana także do biegów na orientację. Teren prezentowany na mapie idealnie nadaje się do zajęć z atletyki terenowej, prowadzenia wycieczek, gier terenowych oraz typowych gier i zabaw zaadoptowanych do specyfiki terenu (teren leśny).



Oznaczenia: 1 – budynek szkoły; 2 – obszar i miejsce realizacji terenowego obwodu stacyjnego oraz gier i zabaw w terenie leśnym; 3 – trasa 4,5 km wycieczki w terenie górzystym.

#### LEGENDA:

	drogi asfaltowe		inny szczytny obiekt		wąskie bagno
	droga utwardzona, droga leśna		kamień, duży kamień		bagno nie do przejścia
	ścieszka, mała ścieżka		ściana skała niska, wysoka		bagno, teren podmokły
	przecinka		skala, grupa kamieni		kładka
	linia kolejowa		wąstwie		inne obiekty wodne
	linia elektryczna		skarpa ziemna		las dobrze przebieżny
	mur wysoki, niski, zniszczony		wal ziemny		utrudniona przebieżność
	budynek, ruina		ryma, suchy rów		mała przebieżność
	ogrodzenie wysokie, niskie, zniszczone		górką, kopczyk		bardzo gęsta roślinność
	tunel, przepust		niecka, mała niecka		porost niski, wysoki
	teren zakazany		dół, teren nierówny		teren otwarty, półotwarty
	teren prywatny		inne formy terenu		teren otwarty, półotwarty z drzewami
	strzelnica		zbiorniki wodne		poła uprawne, sady
	paśnik, stanowisko myśliwskie		rzeka, strumień		wyraźna granica kultur, granica lasu
	kopiec kamieni, łupieżka		ciek wodny stały, okresowy		samoitne drzewo, grupa krzaków itp.

Ryc.2. Mapa okolic szkoły podstawowej w miejscowości Tabaszowa w województwie nowosądeckim. Wykonana w skali 1:15000 co oznacza, że 1 cm na mapie to 150m.

---

## **Ćwiczenia terenowe**

Do ćwiczeń terenowych zaliczamy: pojedyncze ćwiczenia fizyczne (kształtujące i gibkościowe np. z wykorzystaniem drzew oraz siłowe, wytrzymałościowe czy szybkościowe wykorzystujące spadek i ukształtowanie terenu, itp.), atletykę terenową, gry terenowe, zabawy i gry ruchowe zaadaptowane do specyfiki terenu. Obowiązkiem nauczyciela jest stosownie do warunków terenowych w ramach zajęć lekcyjnych i pozalekcyjnych realizować tego typu zajęcia. Ten typ zajęć w zależności od warunków terenowych, można planować w ramach obowiązkowych i nadobowiązkowych godzin wychowania fizycznego oraz godzin łączonych z innymi przedmiotami.

## **Atletyka terenowa**

Realizacja zajęć z atletyki terenowej polega na pokonywaniu przestrzeni i przeszkód terenowych oraz wykonywaniu ćwiczeń o różnym charakterze w tym: kształtującym, gibkościowym, wytrzymałościowym, szybkościowym, siłowym i koordynacyjnym w różnych porach roku. Dobrze nadaje się do kształtowania wszystkich zdolności motorycznych szczególnie wytrzymałości i doskonalenia umiejętności utylitarnych. Do wykonywania tych ćwiczeń powinno się wykorzystywać naturalne przedmioty, przeszkody i ukształtowanie terenu. Atletyka terenowa, należy do głównych rodzajów zajęć w terenie naturalnym zarówno w najbliższej okolicy szkoły jak również podczas trwania obozów letnich, zimowych, kolonii i treningów sportowych.

---

Elementy atletyki terenowej możliwe są do zastosowania także w terenie przyszkolnym. Istnieje bowiem wiele szkół, które wokół budynku posiadają fragmenty naturalnego terenu zielonego najczęściej o podłożu trawiastym, nierzadko ciekawie ukształtowanym i porośniętym skupiskami drzew. Do ćwiczeń z atletyki terenowej zaliczamy:

1. Przemieszczanie w terenie: spacer, marsz bez obciążenia lub z obciążeniem, marszobieg indywidualny lub za liderem, bieg zwykły, bieg terenowy, bieg w trudnym terenie lub z pokonywaniem przeszkód.
2. Skoki terenowe: zeskoki, wyskoki, przeskoki przez przeszkody stałe i ruchome oraz pojedyncze lub w seriach, w kombinacjach lub w połączeniu z innymi formami ruchu.
3. Rzuty naturalnymi przedmiotami: przedmiotami o różnym ciężarze i wielkości, oburącz, jednorącz, z marszu, biegu, po skoku, przed skokiem, w trakcie skoku, do celu ruchomego, stałego, na odległość, na wysokość, łączone różnymi przedmiotami.
4. Zwisy i wspinanie na naturalne przeszkody terenowe: konary drzew, pnie pod różnym nachyleniem, żerdzie, głązy narzutowe, strome zbocza - wszystko do bezpiecznej wysokości.
5. Czworakowanie, pełzanie i podpory w terenie: pod górę, w dół, na różnych przeszkodach np. zwalone pnie drzew.
6. Dźwiganie różnych naturalnych przedmiotów i współwiczającego.
7. Równoważne przejścia po różnym podłożu: kłody, kamienie, kładki.



---

**PRZYKŁADY:*****Atletyka terenowa w formie organizacyjnej terenowego obwodu stacyjnego.***

Realizowany jest w odległości 1.5 km od szkoły. Wszystkie ćwiczenia wykonywane są z wykorzystaniem naturalnie ukształtowanego terenu. Drobny sprzęt w postaci gum, sznurków i lin wykorzystywany jest sporadycznie. Wszyscy ćwiczący są widoczni w zasięgu wzroku prowadzącego a stacje ułożone są na obwodzie. Obwód ma charakter ogólnorozwojowy z akcentem na skoczność, siłę ramion i wytrzymałość. Ukończenie przez ćwiczących biegu 400 m w ciągu 1,5 minuty na stacji nr 12, jest sygnałem do zmiany ćwiczących na poszczególnych stacjach. Z uwagi na bliską odległość od szkoły możliwe jest wykorzystanie tego rodzaju zajęć w lekcji 90 minutowej. Ćwiczenia na stacjach nie są skomplikowane, można je realizować z dziećmi i młodzieżą w każdym wieku. Uwzględniając poziom sprawności fizycznej należy, za każdym razem dostosować obciążenie. W klasach młodszych nie zaleca się korzystanie ze stacji nr 2, 5, 7.

**STACJA 1**

Z postawy. Przejście przez konar w kształcie cyfry 4 nogą lewą, w drugą stronę nogą prawą.

**STACJA 2**

Z postawy. Zejście i wejście po linie przez głaz o wysokości 1,5 m.

**STACJA 3**

Z postawy przejście w podporze pod sznurkami przywiązanymi do dwóch drzew, na wysokości 0,5m nad podłożem.



#### STACJA 4

Pokonanie trasy po linii rozciągniętej w kształcie ósemki pomiędzy dwoma głazami narzutowymi widocznymi na zdjęciu.



#### STACJA 5

Ćwiczący przy pomocy drewnianego drąga bardzo dobrze dobranego pod kątem jego wytrzymałości wykluczającej złamanie, skacze nad gumą umieszczoną między drzewami 1 m nad ziemią. Nie zaleca się zwiększanie wysokości, lecz jej zmniejszanie w zależności od wieku i sprawności.



#### STACJA 6

Z ustawienia przodem do drzewa (osoba środkowa tyłem) w odległości 1m, opad tułowia w przód z energicznym wypchnięciem ramionami od drzewa do postawy.



**STACJA 7**

Guma rozciągnięta pomiędzy drzewami rosnącymi przed rowem. Z ustawienia przodem do gumy na wzniesieniu przeskok obunóż w głąb rowu.

**STACJA 8**

Przerzuty worka wypełnionego szyszkami nad sznurkiem rozciągniętym pomiędzy drzewami.

**STACJA 9**

Z ustawienia przodem do konara w kształcie 4, chwyt oburącz. Z odbicia obunóż i podciągnięciu na ramionach próba złączenia stóp nad konarem i powrót do pozycji wyjściowej.



**STACJA 10**

Z rozbiegu przeskok techniką naturalną nad gumą rozciągniętą pomiędzy drzewami.

**STACJA 11**

Z postawy bokiem do pochylonego konara, serie przeskoków obunóż.

**STACJA 12**

Bieg 400 m w 1,5 min. w terenie leśnym o zróżnicowanym podłożu po trasie zamkniętej oznaczonej wstążkami.



### STACJA 13

Przeskoki bieżne w jedną i drugą stronę nad pochyloną gałęzią.



### STACJA 14

Na zdjęciu widoczne są trzy drzewa ustawione w trójkąt, tworząc trzy bramki - każda na jednym z boków trójkąta. Przed każdą bramką w odległości 20 kroków są wbite w ziemię 3 chorągiewki. Wokół, leży bardzo dużo szyszek.

Zadaniem ćwiczących jest rzut od chorągiewki do bramki, za każdym razem innej. Pomiędzy chorągiewkami ćwiczący poruszają się w truchcie szukając na ziemi szyszki do następnego rzutu.



## Ćwiczenia, zabawy i gry terenowe

Zabawy i gry terenowe charakteryzują się pewną specyfiką w porównaniu do typowych zabaw i gier ruchowych przeprowadzanych w pomieszczeniach zamkniętych lub w terenie przyszkolnym. Celem zabaw i gier terenowych jest nauka zachowania się i orientacji w terenie przez

doskonalenie: narządów zmysłu głównie wzroku i słuchu; umiejętności utylitarnych (chód, bieg, czworakowanie, rzut, skok, wyszukiwanie, krycie, terenoznawstwo, pokonywanie przeszkód terenowych, orientacja i zachowanie w terenie) oraz ocena odległości, wysokości i szerokości. Najlepszym miejscem do przeprowadzenia tych zabaw i gier terenowych jest teren naturalny między innymi w okolicy szkoły. W planowaniu lekcji wykorzystujemy ukształtowanie terenu, różnorodność podłoża, skupiska drzew, krzewów oraz naturalne przedmioty terenowe. Forma ta zmusza ćwiczących do ciągłego skupienia uwagi, obserwacji i podejmowania decyzji.

### **PRZYKŁADY:**

#### ***Zabawy i gry terenowe w porach letnich:***

##### **1. Zabawa terenowa: „Cień i słońce”**

*Teren:* miejsce, z którego wyraźnie widoczne jest słońce i padające cienie.

*Ustawienie:* rozsypka

*Przebieg:* Spróbuj czy potrafisz samodzielnie wyznaczyć kierunki stron świata obserwując cień i słońce. Należy pamiętać, że cień o godzinie 12:00 wskazuje kierunek północny, a słońce południowy. Stojąc przodem do słońca po lewej ręce jest wschód, a po prawej zachód. Wygrywa osoba, która zrobi to pierwsza i nie popełni błędu.

##### **2. Gra terenowa: „Poszukiwanie skarbu”**

*Teren:* ograniczony, potrzebne charakterystyczne linie (układ ścieżek, leśnych dróg) i obiekty terenowe (skupiska drzew, głązy, rowy, charakterystyczne drzewa)

*Ustawienie:* grupa podzielona na zespoły. Prowadzący w ograniczonym terenie ukrywa wcześniej charakterystyczne przedmioty w liczbie odpowiadającej liczbie zespołów. Do każdego przedmiotu dołączona jest instrukcja określająca miejsce, do którego należy znaleziony przedmiot przynieść.

*Przebieg:* na sygnał, każdy zespół rusza na poszukiwanie swojego przedmiotu. Wygrywa zespół, który pierwszy znajdzie i przyniesie odnaleziony przedmiot w wyznaczone miejsce.

### 3. Zabawa terenowa: „Zgubiłem czapkę”

*Teren:* Potrzebne miejsce o urozmaiconym podłożu.

*Ustawienie:* marsz całą grupą. Podczas marszu prowadzący ukrywa swoją czapkę. Nic nie mówiąc grupie kontynuuje wspólnie marsz przez 1 minutę.

*Przebieg:* na sygnał „minutę temu zgubiłem czapkę”, każdy przypomina sobie trasę przemarszu jaką mógł pokonać w ciągu minuty i rusza na poszukiwanie. Wygrywa osoba, która pierwsza znajdzie czapkę nauczyciela.

***Zabawy i gry terenowe zimą*** - osnowa 2 części lekcji - czas 45 minut -

*klasa III szkoły podstawowej [13].*

#### 1. Orientacja w terenie wg słońca i określanie stron świata wg słońca



2. Marsz na przełaj wg słońca.
3. Powrót do szkoły z pokonywaniem przeszkód terenowych

*Zabawy i gry terenowe zimą - osnowa 2 części lekcji - czas 90 minut -  
klasa V szkoły podstawowej [13].*

1. „Czytanie śladów na śniegu”. Prowadzący na przykładzie różnego rodzaju śladów objaśnia możliwości wnioskowania na ich podstawie.
2. „Szukanie śladów w terenie”. Zespoły udają się w teren na 10 minut celem znalezienia interesujących śladów. Po powrocie zespoły dzielą się swymi obserwacjami.
3. „Określanie stron świata za pomocą słońca i zegarka”. W terenie - określanie na jakim kierunku znajdują się wybrane charakterystyczne obiekty terenowe.
4. Marsz na przełaj według słońca i zegarka w kierunku szkoły z pokonywaniem przeszkód terenowych.

### **Gry i zabawy ruchowe w terenie leśnym**

Gry i zabawy ruchowe są podstawową i uniwersalną formą aktywności ruchowej. Miejsce nie gra roli. Można je przeprowadzać wszędzie. W każdym przypadku obowiązuje zasada dostosowania ich treści do szeregu warunków. Jednym z nich jest teren naturalny i jego zmienność. W warunkach szkolnych dobrze jest prowadzić zabawy i gry w tych samych dobrze znanych i sprawdzonych miejscach. W praktyce

dostosowanie takie oznacza: konieczność obserwacji otoczenia, dostosowanie tempa i charakteru ruchu do zmieniających się warunków terenowych, wykorzystanie znajdujących się w otoczeniu naturalnych przedmiotów i naturalnie ukształtowanego terenu. Niewątpliwą zaletą zabaw i gier prowadzonych w terenie naturalnym jest kontakt z przyrodą, jej obserwacja i poznawanie oraz możliwość zapewnienia dużej intensywności dla stosunkowo licznej grupy. Problemy natury organizacyjnej typowe dla lekcji wf w pomieszczeniach zamkniętych w tym przypadku nie mają znaczenia [5].

### PRZYKŁADY:

#### *Zabawy i gry ruchowe zaadaptowane do warunków terenu leśnego:*

*Teren:* terenem przeprowadzanych gier i zabaw jest las iglasty dobrze, przebieżny. Zajęcia prowadzone są w jednym miejscu na stosunkowo dużym obszarze, co dodatkowo podnosi ich atrakcyjność i intensywność. Gry i zabawy w swojej specyfice nawiązują do terenu, który nie przeszkadza, lecz uatrakcyjnia zajęcia (Fotografia 1, 2, 3, 4).

*Pomoce:* w założeniu gry i zabawy przeprowadzamy z naturalnym nietypowymi przyborami, które można znaleźć na miejscu ćwiczeń.



Fot.1



Fot.2



Fot.3



Fot.4

1. Gra bieżna „trzy kółka z szyszką”.

*Ustawienie:* w rzędach, każda osoba ma dwa patyki długości do 0,5 m. Pierwszy z rzędu między zaciśniętymi patykami trzyma szyszkę.

*Przebieg:* pierwsi z rzędów po sygnale wbiegają w głąb lasu, obiegają trzy dowolnie wybrane drzewa, wracają i przekazują szyszkę następnemu z rzędu. Wygrywa zespół, który pierwszy wykona zadanie.

2. Zabawa orientacyjno – porządkowa „grube – chude – szyszka”.

*Ustawienie:* rozsypka

---

*Przebieg:* na hasło prowadzącego np. „grube – chude – szyszka” – ćwiczący ma dotknąć grubego drzewa, następnie cieńszego od tego, które dotkną poprzednio i znaleźć szyszkę. Prowadzący może używać dowolnych kombinacji z tej grupy wyrazów. Przegrywa osoba, która ostatnia wykona zadanie.

3. Gra kopna „strzał do drzewa”.

*Ustawienie:* w rzędach, przed drzewem w odległości 5 m, każdy uczestnik ma 5 szyszek.

*Przebieg:* na sygnał pierwsza osoba z rzędu z własnego podrzutu kopie szyszkę tak, aby trafić w drzewo, za udany strzał uczestnik może poszukać sobie 2 szyszki wygrywa zespół, który zdobędzie największą liczbę szyszek.

4. Gra bieżna „szyszka w koszulce”.

*Ustawienie:* w rzędach, pierwsze osoby w rzędzie trzymają szyszkę w koszulce.

*Przebieg:* na sygnał pierwsi wybiegają do wyznaczonego drzewa i po obiegnięciu wracają do rzędu przekazując szyszkę następnej osobie bez użycia rąk – z koszulki do koszulki. Wygrywa zespół, który ukończy konkurencję pierwszy.

5. Gra rzutna „trafiaj i wędruj”.

*Ustawienie:* w zespołach każda osoba ma 5 szyszek

*Przebieg:* zespół rzuca do wcześniej ustalonego drzewa, jeżeli wszyscy z drużyny oddadzą po jednym celnym rzucie cała grupa podchodzi do tego drzewa i ustala, które następane będzie ich celem. Grupa przemieszcza się dotąd dopóki osoby będą posiadały szyszki. Uczestnicy gry, którzy wyrzucili wszystkie szyszki nie mogą

---

pożyczać od innych członków grupy wygrywa zespół, który znajdzie się najdalej.

### **Wycieczki**

Wycieczki są integralną częścią systemu edukacji. Powinny być realizowane przez wszystkie szkoły podczas zajęć lekcyjnych i pozalekcyjnych<sup>1</sup>. Mogą mieć charakter czysto przyjemnościowy, uzupełniać ćwiczenia terenowe oraz łączyć treści różnych przedmiotów w tym wychowania fizycznego.

W prowadzeniu wycieczek potrzebna jest znajomość metodyki ich prowadzenia oraz świadomość potrzeby stosowania tej formy w zależności od szeregu uwarunkowań. Jednym z podstawowych problemów jest wiek uczniów. Wycieczki w klasach I – II, powinny odznaczać się powolnym tempem, najczęściej w pobliżu szkoły w czasie 45 minut. Celem takich wycieczek najczęściej jest nauka poruszania się w ruchu drogowym, poznanie okolicy wraz z obserwacją przedmiotów, zjawisk przyrody, pracy ludzi, itp. Klasy III – IV, wydłużamy czas, odległość i wprowadzamy ćwiczenia terenowe. Klasy od V szkoły podstawowej do ostatnich klas gimnazjalnych to dalsze wydłużanie odległości i czasu od kilku godzinnych do wycieczek całodniowych. Szeroko wprowadzamy gry terenowe, biwakowanie i elementy obozownictwa.

---

<sup>1</sup> Dziennik Urzędowy MOiW, Nr 5, poz. 30, Warszawa 1983.

Wycieczki w czasie lekcyjnym wprowadzają uczniów w zagadnienia turystyki, rozumianej jako sposób spędzania wolnego czasu z korzyścią dla zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego.

### PRZYKŁADY:

#### *Przykład 1.*

*Miejsce:* najbliższa okolica szkoły. Czas: 45 – 90’.

*Cel:* w zależności od warunków marsz lub łączenie marszu (marszobiegu) z elementami atletyki terenowej, grami i zabawami lub grami terenowymi.

Fot.5.

Młodzież klas licealnych w czasie odpoczynku podczas 45 minutowej lekcji wf w pobliżu szkoły. Celem wycieczki jest: wędrowka do mostu „Stacha”; marszobieg; bezpieczeństwo; obserwacja ciekawych widokowo zakątków w okolicy szkoły; promocja wycieczki jako formy aktywności ruchowej w czasie wolnym.



**Przykład 2.**

*Miejsce:* dalsza okolica szkoły. Czas: kilka łączonych lekcji np. geografia, plastyka, wychowanie fizyczne. Klasy młodsze. Cel: „najnowsze i najstarsze domy w mojej miejscowości rodzinnej”.

**Przykład 3.**

*Miejsce:* dalsza okolica szkoły. Czas: cały dzień. Cel: biwak, gry terenowe, rozbijanie namiotów, przyrządzanie posiłków, ognisko.

**Przykład 4.**

*Miejsce:* znaczna odległość o szkoły i miejsca zamieszkania. Czas: od 1 do kilku dni. Cel: pokonywanie znacznych odległości, wędrowka, rekreacja.

***Metodyka, organizacja i bezpieczeństwo – czyli kolejne obowiązki prowadzącego zajęcia w terenie przyszkolnym i w okolicy szkoły:***

1. Przemyśleć i zaplanować zajęcia.
2. Zapoznać uczniów z terenem.
3. Zmieniać miejsce zajęć.
4. Szeroko wykorzystywać naturalny sprzęt: szyszki, runo leśne, kamienie, patyki, itp.
5. Wychodzić w teren w różnych, lecz nie ekstremalnych warunkach pogodowych.

6. Charakter zajęć dostosować do rodzaju terenu, wieku i doświadczenia ćwiczących.
7. Przed prowadzeniem zajęć należy samemu poznać teren, wybrać i przygotować obszar najlepiej nadający się do zaplanowanych zajęć.
8. Z wyprzedzeniem poinformować dzieci a przez nich rodziców o planowanych zajęciach w terenie.
9. Wychodząc poinformować dyrektora i wychowawcę.
10. Zabrać podręczną apteczkę z wyposażeniem stosownym do potrzeb.
11. Często kontrolować stan grupy na porządku, w trakcie i na końcu zajęć.
12. Stosować zasadę - im młodsze dziecko tym bliżej szkoły
13. Przeszkolić w zakresie: pierwszej pomocy (skaleczenia, złamania, ukąszenia), utraty orientacji i przenoszenia rannych.
14. Przestrzegać dopuszczalnych ciężarów oraz wysokości przy zeskokach i wspinalniach.
15. Sprawdzić, za każdym razem ubiór, pokonywane przeszkody i podłoże szczególnie przy ćwiczeniach w podporach i pozycjach niskich.
16. Po intensywnych wysiłkach nie zezwalać na: siadanie, leżenie, picie zimnej wody.
17. Prowadząc zajęcia zimą przestrzegać zasad [9, 11, 12, 13]:
  - a) **odpowiedniego ubioru** - zbyt ciepły ubiór prowadzi do przegrzania co jest niebezpieczne w sytuacji nagłego wychłodzenia.
  - b) **ochrony głowy przed zimmem** – ogólnie przez głowę tracimy ok. 10% ciepła wytwarzanego przez organizm. Dlatego, że w skórze



---

głowy pod wpływem zimna występują niewielkie reakcje naczynioskurczowe zapobiegające utracie ciepła to, przy temp 4 stopni utrata ciepła przez skórę głowy nie okrytej czapką wynosi 50% ciepła oddawanego przez organizm.

- c) **ciągłości ruchu** – czyli: im zimniej, tym mniej przerw w ruchu w zamian wysiłek o małym lub większym natężeniu; im młodsza i mniej zahartowana osoba a temperatura niższa, tym energiczniejsze i intensywniejsza ćwiczenia; umożliwiające odpoczynek z równoczesnym objaśnianiem zadań podczas, gdy grupa jest w ruchu
- d) **dobrej organizacji** – czyli: dokładnego planowania trasy; ustalania miejsc ćwiczeń i odpoczynku; wykorzystywania sprzętu do ślizgania;
- e) **właściwie dobieranych ćwiczeń** – czyli: przemyślanych; znanych; angażujących wszystkich; pozbawionych: pozycji niskich, zabaw i gier ze śpiewem, gwałtownego przyspieszania i hamowania na śliskiej nawierzchni; połączone ze współpracą i pomocą słabszym,
- f) **dobrej pogody** – czyli: korzystać szczególnie z dni słonecznych , suchych, bezwietrznych
- g) **bezpieczeństwa** – czyli: unikać zamrzniętych akwenów wodnych; sprawdzać sprzęt; zawiadamiać o zajęciach kierownictwo szkoły; prowadzić zajęcia przy temperaturze od -8 do -10 stopni (przy silnym wietrze temperatura powinna być wyższa); bezpiecznie planować trasę zjazdów wytyczając i oznaczając: miejsce dla podchodzących i zjeżdżających (dla małych dzieci kąt nachylenia

---

stoku do 30 stopni), przeszkody na trasie zjazdu, dolny odcinek umożliwiający wyhamowanie.

### ***Piśmiennictwo***

1. Bielski J. 2005. *Metodyka wychowania fizycznego i zdrowotnego. Podręcznik dla nauczycieli wychowania fizycznego i studentów studiów pedagogicznych*. „Impuls”, Kraków 2005.
2. Dziennik Urzędowy MOiW, Nr 5, poz. 30, Warszawa 1983.
3. Grabowski H. 1997. *Teoria fizycznej edukacji*. WSiP Warszawa.
4. Fleming G. 1983. *Klimat – środowisko – człowiek*. PWRiL, Warszawa.
5. Jurczak A. 1996. *Gry i zabawy ruchowe w terenie leśnym*. Lider, nr 8.
6. Kozłowski J., Ozimek M. 2000. *Aktualizacja mapy Tabaszowej kreślonej przez Kotyło Oresta na zlecenie Katedry Lekkiej Atletyki AWF Kraków*.
7. Kuński H. 1995. *Metodyczny trening zdrowotny w ciepłej porze roku*. Magazyn medyczny, 6-7.
8. Łobożewicz T. (red) 1989. *Wychowanie*. Warszawa.
9. Łobożewicz T. 1989. *Zajęcia na zimowiskach*. IWZZ, Warszawa.
10. Orest K 1992. *Kreślenie mapy Tabaszowej*.
11. Pańczyk W. 1999. *Biologiczno zdrowotne i wychowawcze efekty lekcji wf w terenie i sali*. PTNKF, Zamość.
12. Strzyżewski S. 1991. *Sporty zimowe w szkole*. Lider nr 11 (specjalny).
13. Strzyżewski S. 1992. *Wychowanie fizyczne poza sala gimnastyczną*. Poradnik dla nauczycieli i studentów. WS i P, Warszawa.