

Gry i zabawy ruchowe, zabawy drużynowe

1. Czwarty berek dzieli

Jedna osoba jest berkiem. Berek łapie uciekających.

Złapana osoba dołącza do berka, tworząc dwójkę/parę, która łapie kolejne osoby.

Jeśli berek składający się z trzech osób złapie czwartą, wówczas „czwarty berek dzieli” – czyli czwórka dzieli się na połowę – powstają dwie pary, które są berkami i ganiają kolejne uciekające osoby.

2. PIŁKA GRANICZNA

Pierwszy rzut wykonuje kapitan z linii środkowej. Rzuca on piłkę jak najsilniej w stronę przeciwnika. Najbliżsi gracze strony przeciwnej biegną jednak naprzeciw niej. Gdy jednemu z nich uda się ją schwycić, podbiega wówczas 3 kroki naprzód i z zamachem rzuca piłkę w stronę przeciwnika, wybierając miejsce, gdzie jest stosunkowo najmniejsze zgrupowanie graczy. Piłka spada na ziemię i toczy się daleko. Chwyta ją któryś z grających. Wraca wówczas z piłką na miejsce, gdzie ona spadła, i stamtąd, bez prawa odmierzenia w przód 3 kroków, rzuca ją w stronę przeciwnika. Udaje mu się rzucić bardzo daleko, prawie przez granicę poprzeczną przeciwnika. Całą więc drużynę pociąga na pole przeciwnika. W tych bowiem granicach może teraz upaść odrzucona piłka. Tak się staje. W dodatku zostaje schwytana przez jednego z graczy. Podbiega więc on 3 kroki w przód, rzuca silnie w miejsce najściślej strzeżone przez przeciwników. Piłka przechodzi granicę. Toczy się daleko poza nią. Drużyna, której gracz przerzucił piłkę poza granicę zdobywa punkt. Drużyna, która przegrała otrzymuje piłkę. Jej kapitan rozpoczyna grę z linii środkowej, skąd wykonuje rzut. Piłki dotyka, lecz jej nie chwyta gracz przeciwnej drużyny. Chwyta ją jednak z lotu gracz stojący za pierwszym. Ma on wówczas prawo rzucać piłkę z 3 kroków w przód. Piłkę wyrzuconą poza boczną linię boiska przenosi się na tę samą wysokość do środka i stąd wykonuje się rzut. O wygranej decyduje liczba punktów uzyskanych w określonym czasie.

3. PIŁKA BRAMKOWA:

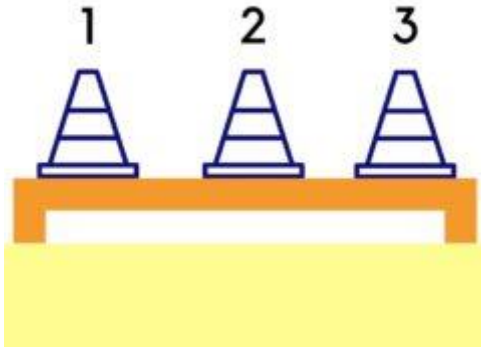
Na sygnał prowadzącego jeden z graczy drużyny, która wylosowała prawo rozpoczęcia gry, stara się wrzucić piłkę do bramki przeciwnika. Trafienia piłki broni cała drużyna z bramkarzem. Gracz broniący rzutu piłki do bramki, któremu uda się ją chwycić z lotu, ma prawo zrobić z nią 3 kroki w przód, by wykonać rzut do bramki przeciwnika. Gdy piłka nie trafiła do bramki, wówczas musi być podjęta przez gracza, znajdującego się najbliżej jej upadku i po podjęciu rzucona z tego miejsca w stronę przeciwną. Piłki nie można podawać z rąk do rąk, lecz po chwyceniu lub podjęciu rzucać w stronę bramki przeciwnika.

- grę rozpoczyna gracz drużyny uprawnionej do jej rozpoczęcia; po przerwie grę rozpoczyna gracz drużyny przeciwnej; przed rozpoczęciem gry uczestnicy ustawiają się tylko na własnym polu, a po pierwszym rzucie dowolnie na całym boisku, a więc zarówno na polu przeciwnika, jak i poza własną bramką;
- po schwyceniu piłki z lotu można ją rzucać z rozbiegu, po wykonaniu 3 kroków, bądź z miejsca po zrobieniu 3 kroków; po wykonaniu rzutu piłki nie wolno biec za nią; po upadku piłki można ją rzucać tylko z miejsca jej upadku;
- po wyjściu piłki poza boisko gracz stojący najbliżej miejsca, w którym przeszła linię boiska, przenosi ją w to miejsce i z niego rzuca w stronę bramki przeciwników, starając się zdobyć bramkę;
- wygrywa drużyna, która w oznaczonym czasie zdobyła więcej trafień do bramki.

4. STRĄC PACHOŁEK

Przygotuj dwie szkolne ławki i 6 pachołków (klocków).

Ustaw ławki na każdym polu bramkowym przed bramką (w odległości około 2 m.) i postaw klocki (pachołki) na brzegach ławki i na środku.



Gra toczy się do zbitia wszystkich pachołków.

Druga opcja – kiedy drużyna zbita wszystkie pachołki zdobywa 1 duży punkt. Nie ma bramkarza.

Po zbitiu pachołka, grę rozpoczyna przeciwna drużyna, wprowadzając piłkę z środka boiska. Podczas, gdy zawodnik atakujący nie zbita klocka, a piłka wylądowała w polu bramkowym, wówczas piłka wprowadzana jest zza linii bocznych przez przeciwną drużynę (przy polu bramkowym).

Reszta zasad gry w piłkę ręczną nie zmienia się.

5. „Cyferki” – PIŁKA KOSZYKOWA

- Dwie drużyny.
- Ćwiczący siedzą w dwóch rzędach obok siebie.
- Jedna piłka ustawiona po środku.
- Nauczyciel wymienia głośno numer, np. dwa.
- Dwójki ruszają po piłkę.
- Kto pierwszy przejmie piłkę, rusza na kosz cały czas kozłując i wykonuje dwutakt.
- Za każdą dobrze wykonaną czynność otrzymuje jeden punkt dla drużyny.
- Osoba, która nie przejęła pierwszej piłki, biegnie pod kosz i zbiera piłkę, którą rzucił ćwiczący.
- Jeśli złapie piłkę, z lotu (nie odbije się od podłogi), może wykonać rzut do kosza.
- Jeśli jest celny – zdobywa 1 punkt dla drużyny.
- Jeśli osoba wykona wszystkie czynności poprawnie (przechwyt piłki, kozłowanie + dwutakt, celny rzut) może otrzymać w rundzie maksymalnie 3 punkty.

6. Piłka strefowa

Liczba: dowolna (14-18)

Sprzęt: piłka koszykowa, nożna, duża piłka fit

Miejsce: sala gimnastyczna, podzielona na 6 stref

Zasady: Zabawa polega na przejściu piłki przez wszystkie strefy, wówczas drużyna otrzymuje punkt.

Uczniowie ustawieni w strefach podobnie jak przy grze w piłkarzyki.

7. Piłka do kapitana

Liczba: dowolna (18-20)

Sprzęt: piłki różnego rodzaju w dużej ilości, materac, karton lub kosz

Miejsce: sala gimnastyczna

Zasady: Nauczyciel dzieli klasę na dwie drużyny i w każdej drużynie wyznacza kapitana. Każda z drużyn otrzymuje równą ilość piłek. Zadaniem każdej z drużyn jest podanie jak największej ilości piłek do własnego kapitana. Kapitan stoi na połowie przeciwnika (najlepiej na jakimś podwyższeniu bądź na materacu). Należy tak podać piłki kapitanowi aby ten mógł umieścić je w koszu (kartonie) znajdującym się koło niego. Jeśli kapitan nie zdoła złapać piłki rzuconej do niego przez zawodników z jego drużyny piłka taka przechodzi na rzecz drużyny przeciwnej, która może w ten sposób zebrać więcej punktów. Gra trwa 3-5 minut, a po upływie tego czasu liczy się ilość piłek w koszach obu drużyn. Gra ma na celu wyrobienie celności rzutów małą i dużą piłką, zdolności organizowania kolejności rzucania oraz ich szybkiego i sprawnego zbierania. Warto pamiętać o częstej zmianie kapitanów.

8. W dwa ognie z tarczami lub barykadami

Liczba: dowolna

Sprzęt: piłka, 2 materace (można również wykorzystać np. ręczniki), lub 2 skrzynie gimnastyczne

Miejsce: sala gimnastyczna

Zasady: W grze obowiązują przepisy jak „W dwa ognie”, ale każda z drużyn ma dodatkowo materac (lub np. 2 maty), który służyć może jako tarcza za którą można się chować podczas kucia przeciwnika. Materac musi być trzymany przez przynajmniej dwóch członków zespołu w pozycji pionowej. Osoby trzymające materac również uczestniczą w grze, mogą być kuci i powinni się zmieniać co jakiś czas. W przypadku wykorzystania ręczników każdy ręcznik trzymany jest przez dwie osoby i mogą one poruszać się z rozciągniętą matą (tzw. tarczą) po własnej połowie. Gra toczy się do zdobycia określonej ilości punktów bądź na czas.

9. Czteropolowe ognie (czteropolówka, czterodrużynówka)

Liczba: cztery drużyny o równej ilości zawodników

Sprzęt: piłka siatkowa

Miejsce: boisko do piłki siatkowej (9x18m) lub większe

Zasady: Uczestników gry dzielimy na cztery zespoły o równej liczbie zawodników. Każda drużyna zajmuje miejsce na jednym z czterech pól na boisku. Wyznaczony kapitan (matka) ustawia się poza boiskiem, po przekątnej. Gra odbywa się podobnie jak „Dwóch ogniach” lub „W czterech ogniach”. Zawodnicy jednej drużyny mają prawo skuć dowolnego zawodnika jednej z trzech pozostałych drużyn. Skucie jest ważne gdy piłka dotknie zawodnika jednej z drużyn przeciwnych „z powietrza”, z wyłączeniem uderzenia w głowę. Jeżeli piłka po odbiciu od zawodnika skutego zostanie złapana przez innego zawodnika „z powietrza”, skucie jest wtedy wybawione, nie ważne. Grę możemy rozgrywać na czas na punkty, tzn. za każde skucie liczymy 1 punkt. Czas gry ustalany przez prowadzącego. Grę można także odbyć na czas z przejściem zawodników, tzn. zawodnik skutego przechodzi do drużyny, która go skuła. Można także rozegrać mecz na skucia, tzn. zejścia zawodników skutych na pomocników kapitanów. Kapitanowie drużyn we wszystkich wariantach gry stoją poza boiskiem na przeciw swojej drużyny. Mają oni także prawo kucia zawodników drużyn przeciwnych, aby zwiększyć intensywność gry można wprowadzić dodatkowa piłkę.

A				X		
	Y	Y	Y	B	B	B
Y	Y		Y	B		B
	Y		Y	B	B	B
X	X	X	X	A	A	A
	X	X	X	A	A	A
	X	X		A	A	
B				Y		

10. Piłka nożna kwadratowa

Liczba: cztery drużyny o równej liczebności Sprzęt: piłka nożna, słupki lub małe bramki

Miejsce: boisko do piłki nożnej, sala sportowa, plaża

Zasady: Na boisku (sali sportowej) ustawiamy na czterech bokach kwadratu (prostokąta) cztery bramki (słupki, pacholki). W grze uczestniczą cztery zespoły. Każda z drużyn ma prawo strzelać do dowolnej bramki. Gra odbywa się na czas lub liczbę strzelonych bramek. Wygrywa zespół, który zdobył w sumie najwięcej goli.

11. Piłkarskie ringo

Liczba: dowolna Sprzęt: ringo Miejsce: sala gimnastyczna

Zasady: Gra „Piłkarskie ringo” to modyfikacja gry na bazie piłki siatkowej. Na boisku prostokątnym o wymiarach np. 10x20 m ustawiamy małe bramki przy liniach końcowych (np. bramki hokejowe o wymiarach ok. 50 cm x 100 cm.). Boisko możemy oznaczyć liniami podobnymi jak w piłce nożnej, ręcznej lub hokeju. W grze biorą udział 2 drużyny o równej liczbie zawodników (6-9 uczniów). W grze można zastosować przepisy z piłki ręcznej (3 kroki z ringiem), piłki koszykowej (obroty) czy też piłki nożnej. Gra polega na zdobyciu w określonym czasie jak najwięcej bramek.

12. Piłkarzyki

Liczba: dowolna Sprzęt: piłki, skakanki lub długie liny

Miejsce: sala gimnastyczna

Zasady: Na sali sportowej zawodnicy ustawieni są na przemian po 4 w linii z jednej drużyny (zawodnicy trzymają się jednej liny, skakanki) i po 4 z drugiej drużyny (trzymają się swojej liny). Szeregi te oddalone są od siebie o 3 metry, a ich liczba uzależniona jest od długości sali. Na końcu sali w bramkach stoją w bramkarze. Gra to czy się z uwzględnieniem przepisów gry piłkę nożną halową, ale zawodnicy muszą cały czas trzymać się swojej liny, skakanki i mogą kopać piłkę tylko nogami. Bramkarz może bronić i wznawiać, może też wychodzić z bramki, ale tylko do pierwszej linii zawodników.

13. Piłka nożna, ręczna lub koszykowa z przyłożeniem

Liczba: dowolna parzysta (np. 2 x 6-16)

Sprzęt: piłka nożna (lub koszykowa lub ręczna)

Miejsce: boisko do piłki nożnej (lub koszykówki lub piłki ręcznej)

Zasady: Gra odbywa się zgodnie z zasadami określonej zespołowej gry sportowej (piłki nożnej, piłki nożnej halowej, piłki ręcznej, koszykówki), tylko punkty (bramki) zdobywa się po wykonaniu przyłożenia piłki na linii końcowej boiska (jak w rugby).

14. Piłka siatkowa książkowa

Liczba: dowolna parzysta (np. 2 x 4-12)

Sprzęt: piłka palantowa (lub do tenisa stołowego lub piłka gąbczasta, itp.)

Miejsce: boisko do siatkówki

Zasady: Do gry potrzebne będą książki lub zeszyty (lub plastikowe podstawki, rakiety do tenisa, badmintonu, itp) oraz mała piłeczka (tenisowa, gąbczasta, plastikowa, itp.). Gra toczy się zgodnie z przepisami piłki siatkowej z wykorzystaniem odbić, podań i zagrywki książką małej piłeczki.