

# Elżbieta Ozdoba

---

## Gry zespołowe w zabawach i grach ruchowych

---

Acta Scientifica Academiae Ostroviensis nr 19, 71-77

---

2005

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 Ozdoba\*

## Gry zespołowe w zabawach i grach ruchowych

Niniejsze opracowanie zawiera propozycję realizacji gier zespołowych poprzez zabawy i gry ruchowe jako środka najbardziej uniwersalnego stwarzającego okazję każdemu uczniowi do przeżywania powodzenia w usprawnianiu ciała i kształtowaniu osobowości na miarę własnych potrzeb, oczekiwań oraz możliwości.

Zaproponowane rozwiązania metodyczne opierają się na podstawach teoretycznych nowoczesnej edukacji w zakresie wychowania fizycznego oraz na doświadczeniach autorki wyniesionych z długoletniej praktyki pedagogicznej.

Podstawową ideą współczesnej szkoły jest kształcenie postawy twórczej. Zadaniem nowoczesnego, wykształconego nauczyciela wychowania fizycznego, który ma twórcze podejście do warsztatu pracy powinna być dbałość o to, aby nie wywoływać u uczniów awersji do ruchu, podejmować działania zmierzające w kierunku modyfikacji sposobów prowadzenia zajęć ruchowych realizowanych w każdym, najtrudniejszych nawet warunkach i obejmujących wszystkich uczniów, zarówno nieporadnych ruchowo jak i sprawiających problemy wychowawcze.

Obecny system wychowania fizycznego w szkole nie może się obejść bez sportu, lecz sportu rekreacyjnego, wychowawczego czy sportu dla wszystkich (Trzeźniowski 1995).

Szeroko rozpowszechnione na całym świecie różnego rodzaju gry zespołowe jak: piłka ręczna, koszykówka, piłka siatkowa i piłka nożna stanowią znaczną część założeń programowych szkolnego wychowania fizycznego i cieszą się dużym zainteresowaniem wśród uczniów.

Niekiedy wystarczy gra w piłkę w zespole, aby skutecznie rozładować napięcia emocjonalne i niepowodzenia w szkole. Trzeba jednak pamiętać, że gry zespołowe włączone do programów wychowania fizycznego to nie jest przedsięwzięcie sportu i nie można ich traktować jako inicjację na drodze do perfekcjonizmu ruchowego i zwycięstwa we współzawodnictwie (Rzepa 1999).

---

\* mgr, Wyższa Szkoła Biznesu i Przedsiębiorczości w Ostrowcu Świętokrzyskim

Aby stały się ulubioną formą aktywności ruchowej młodzieży trzeba w bardzo umiejętny sposób ich nauczać i różnicować wymagania w zależności od indywidualnych możliwości i potrzeb każdego ucznia pamiętając, że im większe zadowolenie ucznia z zajęć, tym większe nimi zainteresowanie i chęć uczestnictwa w takich samych lub podobnych formach aktywności (Górna i Garbaciak 1994).

Przystępując do realizacji zajęć z uczniami mało sprawnymi i słabo zaawansowanymi technicznie należy je rozpocząć - bez względu na wiek - od form najłatwiejszych jakimi są zabawy i gry ruchowe (Bondarowicz i Staniszewski 2000). Precyzyjnych i wysoce skoordynowanych ruchów bezstresowo i szybciej można się nauczyć stosując proste rozwiązania, których doskonalenie w formie ścisłej obciąża system nerwowy i jest zbyt nużące. Pod „płaszczkiem fabuły” ukryte są konkretne zadania do opanowania przez uczniów, a uproszczone przepisy podnoszą intensywność zajęć i angażują wszystkich ćwiczących do pełnienia ról podmiotowych stanowiąc przy tym dobrą formę kontaktu społecznego oraz wychowania i dyscyplinowania młodzieży. Uczą przestrzegania norm i reguł gry, współpracy w grupie oraz godnego zachowania się wobec partnerów i przeciwnika, zarówno po zwycięstwie jak i przegranej. Spełniają ogromną rolę w doskonaleniu wybranych właściwości osobowościowych ucznia. Są bardzo atrakcyjnym środkiem prowadzącym do samorealizacji indywidualnej i grupowej, gdzie spontaniczna aktywność ruchowa z piłką staje się poważną zabawą przebiegającą w atmosferze radości z dominacją swobody nad formami przymusu. Poza tym można je realizować w każdych warunkach i przy każdej ilości sprzętu.

Roman Trześniowski (1995) twierdzi, że jest nie do pomyślenia, aby nawet najlepsi gracze, mistrzowie gier sportowych, nie posługiwali się grami i zabawami ruchowymi w celu podniesienia swych umiejętności technicznych, jak np.: chwytania, podbijania, rzucania. Dlatego słusznym jest stwierdzenie, że zabawy i gry ruchowe powinny być powszechnie stosowane w nauczaniu gier zespołowych w każdej grupie wiekowej.

W formie zabaw i gier ruchowych można prowadzić całe jednostki lekcyjne, bądź ich fragmenty. W części wstępnej mogą one spełniać rolę ożywiającą i kondycyjno-sprawnościową, w części głównej mogą się przeplatać z ćwiczeniami prowadzonymi w formie ścisłej, a w części końcowej jako elementy uspokajające wywoływać uczucie zadowolenia i dobrego samopoczucia. Pierwszą część lekcji uczniowie mogą przeprowadzić sami organizując zabawę ożywiającą o charakterze masowym i pełny zestaw ćwiczeń kształtujących indywidualnie bądź dla całego zespołu. Zadaniem nauczyciela jest wtedy motywowanie uczniów do cwi-

czeń i czuwanie nad ich bezpieczeństwem. W drugiej części lekcji można w jakimś stopniu angażować młodzież i doceniać jej samodzielność oraz inwencję twórczą. Jednak tą częścią lekcji kieruje nauczyciel, tak by przebiegała zgodnie z zasadami budowy toku i spełniała wszystkie niezbędne wymogi. Część końcową mogą organizować uczniowie przeprowadzając zabawy o charakterze uspokajającym (Janikowska-Siatka 1996).

Poniżej przedstawiono przykładowy konspekt lekcji z koszykówki oparty na zabawach i grach ruchowych. Proponowana lekcja może posłużyć również nauczycielowi do bezstresowego zdiagnozowania podstawowych umiejętności koszykarskich uczniów i niektórych zdolności motorycznych.

### **Doskonalenie kozłowania, podań i chwytów piłki w zabawach i grach ruchowych**

#### **Zadania lekcji:**

**Umiejętności** - doskonalenie podań i chwytów piłki, kozłowania prawą i lewą ręką ze zmianą kierunku.

**Motoryka** - kształtowanie sprawności specjalnej przydatnej do koszykówki, szybkości i koordynacji ruchowej oraz spostrzegawczości.

**Wiadomości** - przepisy gry (podwójne kozłowanie i błąd kroków),  
- pomiar tętna spoczynkowego i powysiłkowego oraz ich interpretacja.

**Działania wychowawcze** - współdziałanie w zespole, podporządkowanie się przepisom gry.

**Postawy** - stwarzanie okazji do przeżywania radości i satysfakcji,  
- eksponowanie osiągnięć uczniów.

**Przybory** - piłki koszykowe lub inne, które nadają się do kozłowania (18szt.), chorągiewki lub pachołki (6szt.), szarfy (9szt.).

**Liczba ćwiczących** - 18

**Miejsce zajęć** - sala gimnastyczna lub boisko szkolne

Tok	Treść zajęć	Uwagi
<b>Część I</b> Zadania organizacyjno - porządkowe	Zbiórka, powitanie, sprawdzenie obecności, motywacja do aktywnego uczestnictwa w zajęciach. Pomiar tętna.	Dwuszereg w siadzie skrzyżnym Pobranie piłek i szarf
Zabawy ożywiające	<p>„<b>Bezkolizyjne wymijanie</b>” - w truchcie kozłowanie piłki prawą i lewą ręką poruszając się w różnych kierunkach tak aby się nie zderzać.</p> <p>„<b>Kto dalej poda piłkę</b>” - uczniowie ustawiają się w szeregu na końcowej linii boiska w odstępach około jednego kroku. Na sygnał każdy uczeń wykonuje w określony sposób podanie piłki w górę do przodu, tak aby po biegu mógł ją złapać z powietrza i zatrzymać się w miejscu. Kto złapie najdalej wygrywa.</p> <p>„<b>Dwadzieścia pięć podań</b>” - ustawienie w parach naprzeciwko siebie za bocznymi liniami do siatkówki. Na sygnał uczniowie podają między sobą piłkę w ustalony sposób dwadzieścia pięć razy. Wygrywa para, która pierwsza wykona zadanie.</p>	<p>Przepisy: podwójne kozłowanie, błąd kroków</p> <p>Zabawę powtarzamy kilka razy</p> <p>Piłka na parę Po zgubieniu piłki, przekroczeni u linii liczą od nowa</p>
Ćwiczenia kształtujące z piłkami	Uczniowie dobierają się parami i ustawiają przodem do siebie. Jeden uczeń wykonuje ćwiczenia a drugi naśladuje jego ruchy. Nauczyciel zwraca uwagę aby w rozgrzewce uczniowie dobrali ćwiczenia pobudzające wszystkie partie mięśniowe. Nadzoruje przebieg ćwiczeń i zwraca uwagę na bezpieczeństwo.	Gdy mają problem z doborem ćwiczeń nauczyciel podpowiada lub sam prowadzi

Zabawa orientacyjno-porządkowa	„Do chorągiewki” - jeden gwizdek, uczniowie ustawiają się w szeregu obok chorągiewki, dwa gwizdki stają w dwóch rzędach tak aby w jednym rzędzie byli uczniowie z szarfami a w drugim bez.	Swobodny trud
<b>Część II</b> Gry bieżne	Do półmetka kozłowanie piłki prawą ręką, za półmetkiem zmiana ręki kozłującej, podanie kozłem do pierwszego z rzędu. Kozłowanie piłki slalomem ręką dalszą od każdej chorągiewki, podanie dowolnym sposobem do pierwszego z rzędu.	Współzawodnictwo w dwóch rzędach Odległość do półmetka ok. 15m Chorągiewki co 5m
Gra rzutno-chwytna	Kapitan stoi w odległości ok. 4m. od rzędów w ustawieniu przodem. Na sygnał pierwszy zawodnik z rzędu podaje piłkę do kapitana i biegnie na jego miejsce. Kapitan podaje piłkę do zespołu i biegnie na koniec rzędu. Zwycięża ten zespół, którego ostatni zawodnik szybciej przekaze piłkę do rzędu.	Nauczyciel ustala sposób podania piłki
Gra skoczna	Do półmetka skoki obunóż z piłką trzymaną między nogami. Od półmetka kozłowanie piłki poruszając się tyłem, przekazanie piłki do pierwszego.	
Gra bieżna	Kozłowanie piłki do trzech chorągiewek rozstawionych co ok. 5 m. Zawodnik kozłując piłkę biegnie do pierwszej chorągiewki - wraca na linię startu, do drugiej - wraca, do trzeciej - wraca przekazując piłkę następnemu	
Gra z przenoszeniem piłek i rzutami	Do półmetka bieg z czterema piłkami, za półmetkiem podania dowolnym sposobem kolejnych piłek do pierwszego z rzędu.	



<p><b>Część III</b></p> <p>Zabawa uspokajająca</p> <p>Ćwiczenia relaksacyjno - oddechowe z jogi</p> <p>Ćwiczenia porządkowo wychowawcze</p>	<p>Sprzątnięcie przyborów, interpretacja wyników pomiaru tętna.</p> <p><b>„Kto zmienił miejsce”</b>. Uczniowie siadają w kole, jeden wychodzi. Dwaj zamieniają się miejscami. Ten, który wyszedł zgaduje kto zmienił miejsce.</p> <p><b>„Powitanie słońca”</b></p> <p>Zbiórka. Ogłoszenie wyników współzawodnictwa. Ocena. Omówienie lekcji. Pożegnanie.</p>	<p>Wszyscy uczniowie biorący czynny udział w lekcji otrzymują plusy za aktywność</p>
---	--	--

**Piśmiennictwo:**

1. Górna K., Garbaciak W. 1994. *Kultura fizyczna w szkole*. AWF, Katowice.
2. Bondarowicz M. 1995. *Zabawy w grach sportowych*. WSiP, Warszawa.
3. Bondarowicz M., Staniszewski T. 2000. *Podstawy teorii i metodyki zabaw i gier ruchowych*. AWF, Warszawa.
4. Janikowska-Siatka M. 1996. *Materiały pomocnicze do ćwiczeń z metodyki wychowania fizycznego*. Wydawnictwo Skrytowe AWF, Kraków, 51.
5. Polasek M. 1991. *Joga*. Sit, Warszawa.
6. Rzepa T. 1999. *Aktywność ruchowa z piłką w doskonaleniu wybranych właściwości osobowościowych ucznia*. AWF, Wrocław.
7. Trzeźniowski R. 1995. *Zabawy i gry ruchowe*. WSiP, Warszawa.