

I 72

2

Biblioteka Karłowicza Otworzy Szkoła

LUBELSKIEGO

MARJA GERMANÓWNA

M. G.

ĆWICZENIA CIELESNE

W SZKOLE Powszechniej

Podręcznik dla Nauczyciela

część druga.

Gry, Zabawy oraz Ćwiczenia na Boisku

Wydanie drugie



1925

nakład i własność

K. S. JAKUBOWSKIEGO we Lwowie

Wydawnictwo Państwowe Zakład Wydawniczy
LUBELSKIEGO
K/11
ĆWICZENIA CIELESNE
W SZKOLE FOWSZECHNEJ
KURSU PRZYGOTOWAWCZEGO
DLA
DZIECIAN I MŁODZIEŻY
WYDAWANE PRZEZ
PAŃSTWOWY ZAKŁAD WYDAWNICZY
LUBELSKIEGO

Wszelkie prawa zastrzeżone



Z DRUKARNI JAROSŁAWSKIEGO I SP. W ŁWOWIE

Biblioteka Kucharskiego Okręgu Szkolnego
LUBELSKIEGO

Wytrwałemu Szermierzowi
Idei Wychowania Fizycznego w Polsce
Dⁿⁱ Eugenjuszowi Piaseckiemu
Profesorowi Uniwersytetu Warszawskiego
pracę tę przępisuje

Autorka

Przedmowa	7
---------------------	---

Część pierwsza. Wiedomości wstępne.

I. Uwagi ogólne	9
II. Wskazówki metodyczne i zdrowotne	10
III. Przybory	13

Część druga. Ćwiczenia z przybaraniami.

I. Ćwiczenia piskami	17
II. Ćwiczenia obryzaniem	23
III. Ćwiczenia krótkimi wywijadłami	24
IV. Ćwiczenia długimi wywijadłami	28

Część trzecia. Gry i zabawy.

I. Gry i zabawy ze śpiewkami.

1. Przypieśka	30	18. Krasnoludki	42
2. Kulek	30	19. Skotwiczy	43
3. Miś	30	20. Kot i mysz	43
4. Kółka i Siołca	31	21. Wąż	45
5. Lata ptaszek	36	22. Świał	46
6. Ptaszka	38	23. Zastawający	47
7. Wyholki i kot	38	24. Pochód ogół	48
8. Głosek Wyróżnia	39	25. Pierścionek	50
9. Piosenka z rymka	40	26. Zabawa zaprzeczna	51

II. Gry białe.

1. Wyścigi	52	18. Łapanka z ochroną	60
2. Jastrząb i kury	53	19. Zmyślony podstęp	60
3. Wół i owce	53	20. Łapanka „strasz”	60
4. Nie przepój do koca	54	21. Wyrzwanek	61
5. Podróż	54	22. Ochrona taura	61
6. Szaleniś chwycić wypróś	55	23. Koń i jego dźwóz	62
7. Zabawy ła	55	24. Piosenka (Przyjaciółki)	63
8. O jakim zwierzę zaprosi	55	25. Jajko i skrzyp	63
9. Murare i ogół	56	26. Paweł i Piotr	65
10. Wiewiórki w dobiegi	56	27. Czarowniki i jego kot	64
11. Wół i ogół	57	28. Dwieś i mój	64
12. Śnieg białka	57	29. Wolno — nie walno	65
13. Trzeciak	57	30. Gusty	65
14. Trzeciak amerykański	58	31. Gospodini i domowosy	66
15. Śwójak	59	32. Gurodziaje	67
16. Kura i karczuga	59	33. Półgony słom	67
17. Łapanka „Bulaj”	59	34. Króki i króki	68

35. Wzrost	38	42. Bieg rozstawny w ówczan-	
36. Rytm	38	43. Bieg rozstawny w ówczan-	38
37. Tętno	38	44. Wysiłek z przewodzeniem	38
38. Puchawki, łzy i śluz	38	45. Wysiłek do szarygiewki	38
39. Krew	38	46. Wysiłek w dół	38
40. Ciężki oddech	38	47. Bieg rozstawny w rozpię-	38
41. Wysiłek w rozpię-	38		

III. Gry skoczne.

1. Skok	39	5. Przejście przez rękę	39
2. Skok w przód	39	6. Wysiłek przez sznur	39
3. Skok w tył	39	7. Na kręgu — na dnie	39
4. Skok i kładzie	39		

IV. Gry z macowaniem.

1. Podróż na kółkach	40	5. Ciągłej wrotki	40
2. Wzrost	40	6. Odwróć rękę	40
3. Skok	40	7. Przewodzenie łęczy	40
4. Długość na grani	40	8. Naciąganie w klasie	40

V. Gry piłką małą i dużą.

1. Tętno	41	12. Rozbieżność na skrajach koła	41
2. Przewodzenie przez rękę	41	13. Tętno z odpowiedzią	41
3. Skok	41	14. Piłka o sznur	41
4. Wysiłek małych piłek w klasie	41	15. Wysiłek dużych piłek w roz-	41
5. Skok	41	16. dachu	41
6. Piłka w łodzi	41	17. Piłka kładzie	41
7. Przewodzenie	41	18. Odpisanie sznur	41
8. Piłka do celu	41	19. Piłeczka	41
9. Piłka kładzie	41	20. Oczyszczanie sznur	41
10. Wyrzucenie ręki dużej piłki z koła	41	21. Piłka na grani	41
11. Wysiłek dużych piłek w dwa-	41	22. Paluch prosty	41
		23. Piłka koszykowa sprężynowa	41

VI. Gry, które można prowadzić w łabie szkolnej.

1. Długość	42	5. Podaj dalej	42
2. Na dnie się	42	6. Ręką rękę	42
3. Długość	42	7. Długość wyraz	42
4. Wysiłek na tablicy	42	8. Ciągłej	42
5. Co widać?	42		

Część osiemna. Wzrost lekcyj boiskowych.

Wzrost	43	Oddział IV.	43
Oddział I.	43	Oddział V.	43
Oddział II.	43	Oddział VI.	43
Oddział III.	43	Oddział VII.	43

Handwritten initials

W książce tej zebrano gry i zabawy odpowiednie dla dzieci w wieku od 7 do 14 lat, a więc dla dzieci uczęszczających do szkół powszechnych. Ułożone one tu obok innych ćwiczeń, które można wykonywać także na wolnym powietrzu, np. tak ważne i polityczne ćwiczenia piłkami, zasługują na to, żeby je w szkole powszechnej wprowadzić szerszej i systematycznej, niż to było dotychczas. Wszystkie wagowo ćwiczenia, wplecione pomiędzy gry i zabawy, odzwierciedlają i urozmaicają lekcje na boisku, podobnie, jak gry i zabawy odzwierciedlają znów lekcje w sali gimnastycznej. Różnica polega na tem, że na boisku prowadzą gry i zabawy, ćwiczenia zaś stanowią tylko jedną trzecią lekcji; w sali gimnastycznej natomiast dzieje się odwrotnie. Podają także wzory półgodzinnych lekcyj boiskowych dla każdej klasy, wedle planu Ministerstwa W. R. i O. P.

Wiele szkół naszych nie posiada jeszcze sali gimnastycznej, wskutek czego ćwiczenia wykonywane zimą w łabie szkolnej są z konieczności marotonne. Dlatego podają kilka gier, które można także i w klasie przeprowadzić i tym sposobem urozmaicić szarepiły zapas ćwiczeń.

Przy opisie gier i zabaw korzystać z podręcznika Dra Eugenjusza Piaseckiego (Zabawy i gry rachowe dzieci i młodzieży. Lwów 1920), Maryi Gebethnerówny (Gry i zabawy rachowe. Warszawa, 1916), J. Warmkówny i J. Jachowickiej (W ogrodzie dziecięcym. Warszawa 1908), tudzież z wydawnictwa Amerykańskiego Czerwonego Krzyża „Games and Play for School Morale” by M. Sheppard and Anna Vaughan, Community Service, New York 1921.

Wł.

CZĘŚĆ PIERWSZA.

Wiadomości wstępne.

I. Uwagi ogólne.

„Za wzmagającymi się wiektem i wroscem dziecka, pozostał w nim cały szereg cechności, zychowności i silę, daje mu wolność błędnie i stankania, wprowadzając go, bez sztywnego szkieletu, w okazywanie i nabywanie mocy, przez gry i zabawy, go silny i ugodzanie pociekł”.

Zestaw Komisji Edukacji Narodowej. Rozdział XXV. Szkolka Piętna.

Przytoczone wyżej zasady wtenczas znajdują pełne zastosowanie w wychowaniu naszej młodzieży, gdy całe nauczycielstwo zrozumie, jak niezbędnie potrzebny jest dla dzieci ruch na świeżem powietrzu i gdy będąc umiale razem tym kierować. Ten tylko nauczyciel jest prawdziwym wychowawcą, który obok licznych przedmiotów szkolnych, potrafi nauczyć dzieci najmilszej dla nich, a tak im potrzebnej, godziwej zabawy. Nie w dusznej izbie szkolnej, ale pod niebem i na słodcu, podczas swobodnej zabawy rozwija się i kwitnie ciało i dusza dziecka, niekropowana ciasną przestrzenią ni obawą złej noty. Niema lepszego środka do uunępienia umysłowego znużenia, odświeżenia ciała i ducha i przysposobienia do nowej

peny, jak zabawa na wolnym powietrzu. Gry i ćwiczenia na świeżym powietrzu są najlepszą, bo naturalną gimnastyką oddechową, rozwijają płaca i serce, wzbogacają obieg krwi, przyczyniają się znakomicie do odżywiania całego organizmu. Dłuższe przebywanie na świeżym powietrzu hartuje narządy oddechowe, a zarazem czyni je wrażliwymi na jakość powietrza. Gry znacząco działają na twarde i niespodzianych ruchów, zmysły do spostrzegania, a nerwy do szybkiego przenoszenia wiadomości do mózgu i wysyłania rozkazów z mózgu do mięśni; wszystko to wpływa nadzwyczaj korzystnie na wyrobienie ogólnej sprawności i zwinności. Nie mniejszy jest też wpływ moralny zabaw i gier. Są one przygotowaniem do życia, gdyż oddziałują przez następstwo jak małe społeczeństwo, a młodociani obywatele zabierają przy grach odwagi i wytrwałości, wzmacniają wolę, uczą się radzić drugimi bez gnębienia ich, słuchać bez służalczości, znosić ból bez krzyku, wygrać bez pychy, a przegrwać bez galewu; uczą się podporządkowywać woli innych i współdziałać z nimi, nie szukając własnej chwały. Gry i zabawy uświadamiają poczucie własnych sił i sprawności oraz dają pogodę umysłu i opanowaną swobodę ruchów.

II. Wskazówki metodyczne i zdrowotne.

Wszystkie ćwiczenia cielesne, a zwłaszcza gry i zabawy, dają nauczycielstwa najlepszą sposobność poznania charakteru i usposobienia dzieci. W oddziale (klasie) dziecko jest przede wszystkim „ucniem”, przy

grach i zabawach staje się sobą. Dokładne poznanie młodzieży wzmacnia wpływ nauczyciela, pomaga do indywidualnego traktowania ucznia i ułatwia utrzymanie swobodnej karności w klasie i na boisku. Dzieci również z większą ufnością zwracają się do nauczyciela, znajomego ich wady i zalety; te zaś ujawniają się dopiero w czasie swobodnej zabawy. Należy przede wszystkim wyuczenia gry pozostawić dzieciom zupełną swobodę.

Nie należy to wcale, żeby nauczyciel wyrzuwszy gry mógł sobie spocząć lub zajęć się czem innym; owszem, teraz dopiero śledzi bacznie przebieg gry, przestrzegając ściśle zachowywania prawideł, przeciwdziałając brutalności, gdyby się objawiła. Nie gorszy się głośną wesołością dzieci, tak naturalną w ich wieku, ośmiela i zachęca niemialnych i trwożliwych, a łagodni gniewy i sprzeczki żywych, powierając tak jednym, jak i drugim różne czynności związane z czystością z grą.

Przy obejmowaniu nauki w nowym oddziale (klasie) czy zastępce postąpi nauczyciel wedle znanej zasady pedagogicznej, t. j. zanim zacznie uczyć gier nowych, dowie się pierwiej, które gry dzieci już znają i w jaki sposób się bawią. Jest to ważne zwłaszcza na wsi; tym sposobem bowiem można uratować od zagłady niejedną dawną i piękną zabawę lub grę, oraz umocnić u ludu zamiłowanie do naszych zwyczajów, sięgających często bardzo odległych czasów.

Nie należy wyuczać nowej gry na każdej lekcji, gdyż dzieci dopiero wtenczas nabierają zamiłowania do gry, gdy ją dobrze poznają. Aby się o tem prze-

koniec, wystarczy porwolic dzieciom wybrać sobie grę podczas lekcji; z pewnością wybiorą tę, w której się już dalekożli razy bawily.

Nauczyciel znajdy dobrze swój oddział (klasę) czy zastępy i ustawiający się nad każdą lekcją, potrafi łatwo dobrać gry i zabawy oraz ćwiczenia odpowiednie do wieku i rozwoju dzieci, a także do pory roku względnie temperatury dnia. Gry łatwiejsze, o prostszym układzie stosuje oczywiście w klasach niższych, trudniejsze w klasach wyższych. Gry z mowowaniem np. należy wprowadzać dopiero od klasy V-tej. W czasie lekcji gimnastyki na boisku, należy $\frac{1}{3}$ czasu przeznaczyc na gry, a $\frac{1}{2}$ na ćwiczenia. Lekcje „boiskowe” układa się w ten sposób, że krótkie ćwiczenia wplata się między gry i zabawy, dobiegając i stopniując je odpowiednio. Podczas przerw między godzinami nauki należy dać dzieciom zupełną swobodę, nie zmuszając ich do zabawy, jeżeli nie chcą się bawić, wówczas trzeba im pomostwić wybór gry i oczywiście jej nadzorować.

Ustawienie. Przy ustawieniu w rzędy i szeregi należy pamiętać, że obecnie obowiązuje konwencja przestrzegana w dawnych i dzisiejszym wojsku polskiem, to znaczy, że szeregi tworzy się przez ustawienie bieżących obok siebie w jednej linii, zaś rzędy powstaje przez ustawienie bieżących jednego za drugim, a więc przeciwieństwo niż było dotychczas.

Boisko szkolne powinno być zniwelowane, wyrypane twierem i skrapiane, celem uniknięcia kurzu. Jest ono ważniejsze niż sala gimnastyczna i każda szkoła powinna je posiadać.

Ubranie dzieci powinno być swobodne i nie kępujące ruchów całego ciała. Sztyfa powinna być odkryta, nogi zapakowane w skarpetki i lekkie obuwie, lub nawet boso. Chłopczy podczas gier zdierniają bluzy i surduty, które są często zbiornikami kurzu i kępują ruchy ramion. Dziewcząt powinny mieć spodenki zapinane z boku.

Mycie rąk jest konieczne przed lekcją, a zwłaszcza po lekcji z powodu dotykania ziemi, rąk współtowarzyszy i przyborów.

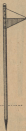
III. Przybory.

Granicę boiska i mety oznaczmy chorągiewkami dłuższymi. Drzewce chorągiewki, grubości 2 1/2 do 3 cm, ma 1 1/2 m długości, górny koniec ścięty równo, dolny zaostroszony lub okuty do wbijania w ziemię. Proporcek barwny, trójkątny (rys. 1) jest praktyczniejszy, niż zwyczajnie używany prostokątny, gdyż jest trwalszy i mniej wymaga materji. Chorągiewki krótsze tego samego kształtu, ale o znacznie krótszym drzewcu (40 cm) i bez okucia, są potrzebne do podawania przy grach np. przy biegu mostawym.

Pilka duża, dłga, o 20—25 cm średnicy, składa się z gumowej dętki i skórzaney okrywy.

Pompa służy do nadymania dużej piłki.

Piłki małe powinna młodzież sporządzać sama w każdej szkole. Zwłaszcza wyższe oddziały (klasy),



Rys. 1.

porządku od IV-tej powinny zopatrzyć w piłki nie tylko siebie, lecz także i nitaz oddziały (klasy). Sposób sporządzania piłek jest bardzo łatwy i zupełnie niekosztowny. Korzek, sepułkę od nici, kasztan lub mały kamyczek owija się bardzo ciasno krążką lub innemi szmatkami, pokrajanemi w paski, a następnie obgrywa się niemi lub obrabia wólczką. Piłka musi być twarda, alebył lekka, nie dawać a barwna, gdyż taką dobrze

widać w powietrzu. Każda klasa powinna mieć dwa razy tyle piłek, ile jest uczniów i przechowywać je w worku lub pudle, żeby je można szybko a w porządku rozdać do ćwiczeń i tak samo zebrać.

Pałanty z miękkiego drewna długości 45—60 cm, obłe (walcowate) lub płaskie (kopalukowate) (ryc. 2).

Bębunki służące do podbijania piłek. Są to obręcze drewniane o średnicy 26 cm, wysokości 5 cm, obciążone skórą cielęcą lub baranią.

Obręcze i szpady. Obręcze są to kółka z wikliny o średnicy 20—25 cm; najlepiej, gdy są jaskrawo pomalowane, gdyż wówczas widzieć je dobrze w powietrzu. Szpady są to lekkie, lecz mocne, drewniane łaski z poprzeczką na grubszym końcu. W wybitych klasach mogą daćci, zwłaszcza na wsi, same sporządzić tak obręcze, jak i szpady.

Krótkie wywijadła, czyli zwykłe grube sznury bez trzonek, mające około 3 m długości. Są one



Ryc. 2.

praktyczniejse, niż wywijadła trzinowe, które łamią się szybko, łatwo wyrzuwają się z rąk, a wtedy mogą dotkliwie uderzyć dziecko obok stojące.

Długie wywijadła, jest to gruby sznur mający 5 do 6 m długości.

Zastony do zakrywania oczu.

Są to rury z grubego kartonu (ryc. 3), dość obrotne, żeby wygodnie mieściły się na głowie, a dość głębokie, aby przeszkadzały widzeniu. Wiązania oczu chustką lub zasłanianie ich czapkami czy kapeluszami uczniów, jak to się jeszcze tu i ówdzie dzieje, należy stanowczo unikać ze względów higienicznych.

Kosze i słupy do piłki koszykowej. Kosze składają się z belkanej obręczy o średnicy 45 cm, do której jest przyściplona siatka sznurkowa u dołu otwarta (ryc. 4).

Obręcze te przytwierdza się do słupów mających do 3 m wysokości. Kosz powinien być tak urządzony, aby można było go zniżyć i podwyższyć, odpowiednio do wyćwiczenia dzieci.

Celownik do przetrzymywania piłek. Na mocnym słupie mającym 2 m wysokości



Ryc. 3.



Ryc. 4.

umieszczony się przyrząd zrobiony z grubej trzciny, podzielony na 7 pól, przez które przechodzą się piłki (ryc. 5).



ryc. 5.

Celownik powinien być jaszkrawo malowany, by odznaczał się wyraźnie na tle nieba lub budynku. Jeżeli nie można go sprowadzić tak, aby dał się zniżyć i podwyższyć, w takim razie dobrze jest mieć dwa celowniki, niższy dla młodszej i wyższy dla starszej działy.

CZĘŚĆ DRUGA.

Ćwiczenia z przyborami.

I. Ćwiczenia piłkami.

Ćwiczenia piłkami znali już starożytni Grecy. Dbając o piękność i równowagę wykształcania ciała uprawiali je w palestrach t. j. szkołach dla małych chłopców, zapewne dlatego, że ćwiczenia te, nie nudząc zbyt, zmuszają do niespodzianych ruchów, a tym sposobem wyrabiają giętkość ciała i piękną postawę. Z tej przyczyny odgrywały one również ważną rolę w fizycznym wychowywaniu kobiet greckich.

Piłka jest najbardziej ulubioną zabawką dziecka. Małe dziecko toczy ją po ziemi i biega za nią, więksi podracza ją z uciechą. I jedno i drugie czuje jakby instynktownie, że mu radość sprawi i korzyść zdrowiu przyłecie, bo czy biega za piłką, czy podraczając ją w górę, wzmacnia mięśnie pleców, poprawia postawę, a w miarę poznawania trudniejszych ćwiczeń, przystosowuje wzrok do rozmaitej odległości i całe ciało do niespodzianych ruchów. Ćwiczenia piłką są zarazem przygotowaniem do gier ruchowych, które nie dają dzieciom zadowolenia, jeżeli się do nich przystępuje bez poprzedniego wyćwiczenia ruchów i chwyt-

tów. Należy je zaczynać bardzo wesoło, już w wieku przedszkolnym, a następnie bardzo powoli je stopniować, wprowadzając na każdej lekcji małe zmiany, będące raczej urozmaïceniem, ni¿ utrudnieniem. Należy pamiętać, że małe dzieci mają kości i mięśnie dłoni jeszcze słabe; z początku więc muszą rozcać i chwycić piłkę oburącz. Po pewnem wyćwiczeniu, mogą rozcać jednorącz, ale chwycić powinny oburącz do lat 10. Nie należy również wymagać, żeby małe dzieci ćwiczyły piłkę w taki sposób, gdyż to nuży umysł; w wyższych klasach natomiast ćwiczenia takie są bardzo wskazane. Jeżeli ćwiczenia piłkami były prowadzone należycie w klasach niższych, to w klasach wyższych pójdą już bardzo sprawnie i wszelkie nawet trudne urozmaïcenia i zmiany przyswoją sobie dzieci bardzo szybko.

Nauczycielstwo nasze winno stać, przy każdej sposobności pamiętać o jednakošem ćwiczeniu tak lewej, jak i prawej ręki. Ćwiczenia piłką dają właśnie najlepsze pole do wydobycia lewej ręki z prymusowej nieczynności, a prowadzone często i dobrze w szkołach, mogą się przyczynić do zakończenia niezasadzonego ławoryzowania prawej ręki.

Rozróżniamy ćwiczenia jednostek, przy których każdy uczeń dostaje piłkę i wszyscy ćwiczą się w ten sposób, co nauczyciel zapowiedział, przyczem każdy rzuca i chwyci swoją piłkę i ćwiczenia dwójek, przy których jeden tylko uczeń dostaje piłki i rzuca do drugiego szeregu w sposób zapowiedziany przez nauczyciela.

(W wyższych klasach, po należytym wyćwiczeniu, mogą oba szeregi dostać piłki i równocześnie rzucić je do siebie).

Zaczynamy zawsze od ćwiczeń jednostek jako łatwiejszych, małe dzieci bowiem, a nawet starsze następy, niewyćwiczone, nie mogą sobie odrazu poradzić z wymiarem odległości, a nawet być się czasem piłki rzuconej przez kogoś innego.

A) Ćwiczenia jednostek jedną piłką.

1. Rzut oburącz w górę, chwyt oburącz.
2. Rzut oburącz, klasnął przed sobą raz, dwa i t. d. chwyt oburącz.
3. Rzut oburącz, klasnął za sobą, chwyt oburącz.
4. Rzut oburącz, klasnął przed sobą i za sobą, chwyt oburącz.
5. Rzut oburącz, zawiął młynka rękami, chwyt oburącz.
6. Rzut oburącz, obrócił się wokółko, chwyt oburącz.
7. Rzut lewą (prawą), urozmaïcenia jak wyżej (2—6), chwyt oburącz.
8. Rzut lewą, chwyt prawą i odwrotnie, bez przekładania piłki.
9. Rzut lewą (prawą), chwyt lewą (prawą), druga ręka na biodrze lub za plecami.
10. Toż samo z urozmaïceniami jak wyżej.
11. Rzut w dół (nie na ziemię) lewą (prawą), chwyt lewą (prawą), druga ręka na biodrze lub za plecami.

12. Rzut w dół lewą i w., chwyt prawą, rzuć prawą, chwyt lewą, naprzemián.

13. Prawe ramię podniesione wpród, rzuć lewą w górę pod prawe ramię, chwyt lewą z drugiej strony.

14. To samo przeciwnie.

Bj Ćwiczenia jednostek dwiema piłkami.

1. Lewa rzuca kolejno piłki w górę, prawa chwytą z powietrza i podaje lewej czyli „posługuje”.

2. Prawa rzuca, lewa „posługuje”.

(Przy większym wyćwiczeniu można w ten sposób rzucać 3 i 4 piłki).

3. Rzut obu piłek równocześnie w górę i równoczesny chwyt.

4. Rzut obu piłek równocześnie w dół (nie na ziemię) i równoczesny chwyt.

Cj Ćwiczenia jednostek jedną piłką w chodzie, biegu i płasach.

1. Bieg (dwurzęd) w odstępach, chód zwykły, rzuć lewą (prawą), chwyt obróca.

2. Bieg (dwurzęd), chód na palcach, chód dostawny, chód „stukany”, chód półskrajny, chód trzytaktowy, rzuć lewą (prawą), chwyt obróca. To samo w szeregu i dwuszeregu.

3. Płg podskoczny, płg dwuskokowy, płg trzytaktowy, rzuć lewą (prawą), chwyt obróca.

Uwaga: Ćwiczenia pod C nadają się dla klas wyższych. Naprzód należy wyuczyć osobno chodów i płgów, a dopiero, gdy dzieci je zupełnie dobrze wykonują, można je łączyć z ćwiczeniami piłką.

Dj Ćwiczenia dwóchek.

Rozróżniamy to:

a) Rzut „dokon” lub „bukiem”, przy którym ramię robi zamach w dół i wtył, a następnie szybko ruchem wraca do przodu i w tej chwili ręką rzuca piłkę, która lecąc bukiem do celu (ryc. 6).

b) Rzut „górz” albo „prosty”, przy którym ramię wznosi się w górę, zgina silnie w łokciu, a ręką trzymającą piłkę znajduje się obok głowy lub trochę za głową (ryc. 7).



ryc. 6

c) Rzut „z podbićciem” ręką lub palnikiem, przy którym jedna ręka podnosi lekko piłkę w górę, a druga wlewa ją dłońią i przyla prosto do celu. Zamiast dłoni możemy używać płaskiego lub okrągłego palnika drewnianego lub bębienka (ryc. 8).



ryc. 4



ryc. 7

Rzut *a)* i *b)* powinien być ćwiczony począwszy od klas najniższych, rzuć *c)* dopiero w klasach wyższych.

12. Rzut w dół lewą i w., chwyt prawą, rzut prawą, chwyt lewą, naprzemian.

13. Prawe ramię podniesione wprzód, rzut lewą w górę pod prawe ramię, chwyt lewą z drugiej strony.

14. To samo przeciwnie.

B) Ćwiczenia jednostek dwiema piłkami.

1. Lewa rzuca kolejno piłki w górę, prawa chwytą z powietrza i podaje lewej czyli „posługuje”.

2. Prawa rzuca, lewa „posługuje”.
(Przy większem wyćwiczeniu można w ten sposób rzucać 3 i 4 piłki).

3. Rzut obu piłek równocześnie w górę i równoczesny chwyt.

4. Rzut obu piłek równocześnie w dół (nie na ziemię) i równoczesny chwyt.

C) Ćwiczenia jednostek jedną piłką w chodzie, biegu i pływach.

1. Rząd (dwurząd) w odstępkach, chód zwykły, rzut lewą (prawą), chwyt oburącz.

2. Rząd (dwurząd), chód na palcach, chód dostawny, chód „stukany”, chód półskrzyżny, chód tryaktowy, rzut lewą (prawą), chwyt oburącz. To samo w szeregu i dwuszerze.

3. Płg podskoczny, płg dwuskożny, płg tryaktowy, rzut lewą (prawą), chwyt oburącz.

Uwaga: Ćwiczenia pod C nadają się dla klas wyższych. Naprzód należy wyćwiczyć osobno chodów i pływów, a dopiero, gdy dzieci je zupełnie dobrze wykonują, można je łączyć z ćwiczeniami piłką.

D) Ćwiczenia dwójek.

Rozróżniamy tu:

a) Rzut „dołem” lub „bukiem”, przy którym ramię robi zamach w dół i wtył, a następnie szybkim ruchem wraca do przodu i w tej chwili ręką rzuca piłkę, która lecąc bukiem do celu (ryc. 6).



Ryc. 6.

b) Rzut „górną” albo „prostą”, przy którym ramię wznosi się w górę, zgina silnie w łokciu, a ręka trzymająca piłkę znajduje się obok głowy lub trochę za głową (ryc. 7).



Ryc. 7.

c) Rzut „z podbiokiem” ręką lub palantem, przy którym jedna ręka podrzuca lekko piłkę w górę, a druga uderza ją dłonią i posyła prosto do celu. Zamiast dłoni możemy używać płaskiego lub okrągłego palanta drewnianego lub bębienka (ryc. 8).



Ryc. 8.

Rzut a) i b) powinien być ćwiczony począwszy od klas najniższych, rzut c) dopiero w klasach wyższych.

Chwyt jak przy ćwiczeniach jednostek. Do lat 10 dzieci chwytają piłkę oburącz, następnie oburącz lub jednorącz lewą (prawą), wedle zapowiedzi nauczyciela.

Ustawienie przy ćwiczeniach dwójek; dla małych dzieci dwuszerzeg zwrócony twarzą do siebie, dla starszych kolumna równoległa (szachowa) po dwa szeregi zwrócone do siebie. (Ustawień bokiem lub tyłem do słońca!) W miarę wyćwiczenia dzieci, powiększa się odległość między szeregami.



rys. 2

1. Rzut oburącz, chwyt oburącz.
2. To samo urozmaicenie, co przy ćwiczeniach jednostek.
3. Rzut „dołem” jednorącz lewą (prawą), chwyt oburącz.
4. To samo i urozmaicenie, jak przy ćwiczeniach jednostek.
5. Rzut „górną” jednorącz lewą (prawą), chwyt oburącz.
6. To samo i urozmaicenie, jak przy ćwiczeniach jednostek.
7. Rzut „dołem” jednorącz lewą (prawą), chwyt jednorącz lewą (prawą).
8. To samo z urozmaiczeniami, jak przy ćwiczeniach jednostek.

9. Rzut „górną” jednorącz lewą (prawą), chwyt jednorącz lewą (prawą) (rys. 9).
10. To samo z urozmaiczeniami, jak przy ćwiczeniach jednostek.
11. Rzut z podbiegiem dłonią lewą (prawą), chwyt oburącz.

12. Rzut z podbiegiem dłonią lewą (prawą), chwyt jednorącz lewą (prawą).
13. Rzut z podbiegiem palantem (bębenkiem) lewą (prawą), chwyt oburącz.
14. To samo, chwyt jednorącz lewą (prawą).
15. Oba szeregi mają piłki i rzucają do siebie równocześnie, według wyżej wymienionych sposobów.
16. Oba szeregi mają piłki, zbliżają się do siebie, dwójki naprzeciw stojące podają sobie prawe ręce, a lewą przetrzucają piłki pod prawe ramię, wedle liczenia, do takta.
17. To samo przeciwnie.

E) Ćwiczenia dużą piłką.

Dużą piłkę należy rzucać i chwycić obiema rękami.

Przy ćwiczeniach dużą piłką można zastosować te same urozmaicenia, co przy ćwiczeniach małymi piłkami oprócz rzutu i chwytu jednorącz.

II. Ćwiczenia obręczami.

Podobnie jak ćwiczenia piłkami, także ćwiczenia obręczami kształcą wzrok i wyrabiają zręczność, jednakże o ile piłki nadają się i dla małych dzieci, to ćwiczenia obręczami byłyby dla nich za trudne i dlatego rozpoczynamy je dopiero od klasy IV-tej.

Są to zawsze ćwiczenia dwójek, a więc ustawiamy dzieci albo w dwuszerzeg zwrócony do siebie, albo, jak przy ćwiczeniach piłkami, w kolumnę szachową po dwa szeregi zwrócone do siebie.

W miarę wyćwiczenia, powiększa się odległość między szeregami.



rys. 10.

Wszystkie dzieci dostają szpady, a połowa z nich dostaje także i obręcze, które rzuca do stojących naprzeciw w ten sposób, że lewa ręka trzyma kółko, a prawa rzuca je końcem szpady (rys. 10). Po pewnym wyćwiczeniu, dzieci rzucają przeciwnie, t. j. prawa ręka trzyma kółko, a lewa szpady i wówczas lewa rzuca i chwytają.

W wyższych klasach, po osiągnięciu pewnej wprawy, wszystkie dzieci dostają obręcze, a wówczas dwójki rzucają do siebie i chwytają równocześnie.

✓ III. Ćwiczenia krótkim wywijadłem.

Ćwiczenia te, a nas zbyt mało jeszcze znane, są bardzo rozpowszechnione w Anglii i Ameryce. Wzmacniają one znakomicie całe ciało, poprawiają postawę i rozwijają serce i płuc.

Są to ćwiczenia złożone, przy których równocześnie inny ruch wykonują ramiona, a inny nogi. Należy zatem rozpoczynać je dopiero w III-ciej lub IV-tej klasie i powoli odpowiednio stopniować. Przy tych ćwiczeniach dzieci w krótkim czasie wykonują stosunkowo znaczną pracę fizyczną, skutkiem czego, zwłaszcza z początku, szybko się nudzą. Na to należy baczną zwrócić uwagę i nigdy długo ćwiczyć tych nie przeciągać, a więc po kilku przebiegach lub prze-

skokach trzeba dawać krótkie spoczynki, lub też, co jest praktyczniej, ustawić dzieci do ćwiczeń w kolumnę szachową (rys. 11) i podczas gdy jedna połowa kolumny ćwiczy, druga stoi w postawie spoczynkowej, następnie przeciwnie. W każdym razie wszelkie ćwiczenia te nie powinny zajęć całej lekcji, lecz tylko jej część. Odpowiednie prowadzone i należycie stopniowane, stają się wkrótce nie tylko najulubieńszem ćwiczeniem w klasie, lecz dzieci same wynajdują nawet bardzo ładne odmiany i kombinacje.



rys. 11.

Wywijadło okręca się koło ręki o tyle, żeby przy postawie stojącej i ramionach w bok podniesionych za ledwicie dosięgało ziemi, nie dotykając jej (rys. 12).

Przez cały czas trwania przeskoków czy przebiegów, należy trzymać ramiona podniesione poziomo w bok, nie zginając ich w łokciu ani opuszczając.

Wydawnictwo Kuratorium Szkoły.

LUBIŃSKIEGO

Trzeba też uważać bardzo na to, żeby ćwiczenia odbywały się lekko i cicho, a sznury nie uderzały o ziemię. Największą trudność sprawia dzieciom nie ruch nóg, lecz trzymanie ramion w bok i przetrzymanie sznura i dlatego przedewszystkiem te trudności trzeba pokonać. Rozpoczynamy przede od łatwego przekraczania sznura, następnie przechodzimy do przebiegów, wracając do przeskoków, nie śpiesząc się, lecz zwracając baczną uwagę na trzymanie ramion i prostą a piękną postawę.

A) Ćwiczenia jednostek.

1. Przekraczanie sznura wprzód. Wszystkie dzieci dostają wywijadła i każde przystosowuje je do swego wzrostu, t. j. zawija na rękę tyle sznura, ile potrzeba (rys. 12).



Rys. 12

Nauczyciel odpowiada:
Burmako w bok, sznury przed sobą! Lewą nogą przejdź — raz! prawą — dwa! przecz sznur nad głową do przodu — trzy!

To samo — raz, dwa, trzy!
i t. d. kilka razy.

Następnie to samo ćwiczenie rozpoczyna się prawą nogą.

W miarę wyćwiczenia, dzieci wykonują przekraczanie na palcach wprzód i wtył, potem coraz szybciej, wracając znowa się ono w przebiegi.

2. Przebiegi lewą (prawą) na miejscu wprzód.
3. Przebiegi lewą (prawą) wtył t. j. sznur wraca ponad głowę wtył.

4. Przebiegi z miejsca wprzód szeregiem lub rzędem.

5. Przeskoki obunóż wprzód. (Po każdym przeskoku przez sznur, następuje lekki podskok obunóż bez sznura).

6. Przeskoki obunóż wtył.

7. Dwa przeskokki na lewej nodze, dwa na prawej wprzód (t. j. jeden przeskoczek przez sznur, drugi bez sznura).

8. To samo wtył.

9. To samo, a noga nie skacząca ugięta wprzód w biodrze i kolanie.

10. Dwa przeskokki obunóż w wykroku lewą, a dwa w wykroku prawą.

11. Dwa przeskokki obunóż skrzyżnie, lewa przed prawą, a dwa prawa przed lewą.

12. Dwa przeskokki przez wywijadła trzymane wycieczajnie, a dwa przy ramionach skrzyżowanych.

B) Ćwiczenia dwójek i trójek.

1. Dwoje dzieci skacze przez to samo wywijadło równocześnie. Jedno kręci wywijadłem, oboje zwrócone twarzą do siebie.

2. To samo, ale dzieci stoją jedno na drugim.

3. To samo, ale dziecko nie trzymające wywijadła, okręca się wokółko, skacząc.

4. To samo, a dziecko nie trzymające wywijadła, wyskakuje i wskakuje w obrotach kręcącego sznura.

5. Dzieci stoją prawym (lewym) bokiem do siebie zwrócone. Prawe (lewe) ręce na biodrach, w drugich rękach końce wywijadła. Kręcą i skaczą równocześnie.

6. Dwoje dzieci kręci wywijadło, a trzecie przeskakuje.

7. To samo z wskakiwaniem i okręcaniem się wokółko.

8. Dwoje dzieci kręci wywijadło, a trzecie przeskakuje w ten sposób, że po przeskoczeniu np. 3 razy przysiada miutko, a dzieci nad niem w powietrzu 3 razy okręcają wywijadło, następnie znów przeskakuje i znów przysiada i t. d. Dzieci przytem liczą głośno.

IV. Ćwiczenia długim wywijadłem.

Ćwiczenia długim wywijadłem (sznur długości 6 m) wyrabiają sprężność i przytomność umysłu, ponieważ jednak wymagają pewnego opanowania ruchów, przeto należy je rozpocząć dopiero w IV-tej, a nawet V-tej klasie.

Przeprowadzamy je w ten sposób: jeden koniec wywijadła umocowuje się cokołwisk niżej, niż ramię nauczyciela, drugi koniec wjmuje on sam i wywija całym ramieniem w ten sposób, żeby środek sznura za każdym obrotem uderzał o ziemię tuż przed dzieckiem stojącym na przodzie. Dzieci ustawiamy w rząd lub dwurząd zwrócone twarzą do sznura, sznur zaś musi być okręcany w kierunku od dzieci nie zaś ku nim.

Dobrze jest zaznaczyć kruską miejsce, z którego katle dziecko, czy kabka para ma wybiec. Z chwilą gdy sznur uderzy o ziemię wedle zapowiedzi nauczyciela raz, dwa lub trzy razy, dziecko biegnie bardzo szybko za oddalającym się sznurem, a ten zakreśliwszy koło, znów upada przed drugim dzieckiem, które tymczasem posunęło się już na kruskę.

Należy pouczyć dzieci, żeby przbiegający prosto nie stawali i nie oglądali się za obracającym się sznurem, ale żeby zaraz biegnąć na koniec swego szeregu. Dzieci przbiegają zrazu za trzecim obrotem sznura (obracający liczy głośno), następnie za drugim, a wreszcie za każdym obrotem.

Ćwiczenia te można urozmaicić, dodając klaskanie, ramiona w bok, przebieg bokiem i t. p.

Fary podają sobie jedną rękę, lewą (prawą), obie ręce, ręce składają na ramiona, w koszyczek i t. p.

Dzieci same również mogą okręcać wywijadło, należy tylko często zmieniać okręcających.

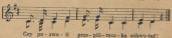
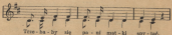
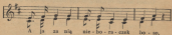
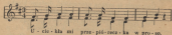
CZEŚĆ TRZECIA.

Gry i zabawy.

1. Gry i zabawy ze śpiewkami.

1. Przepiórka. (Liczba dowolna).

Dzieci stają w dwu szeregach naprzeciw siebie; „przepiórka” kryje się za jednym z szeregów.



„Myśliwy” śpiewa:

„Uciekła mi przepióreczka w proso,
A ja za nią nieboraczek bośo,
Trzebały się pani matki spytać,
Czy pozwoli przepióreczkę schwytać”.

Chór śpiewa:

„A chwytajcie, mój syneczku, chwytaj.
Tylko się jej pióreczek nie tykaj.
Trudno złapać w siodło przepióreczkę,
Bo ubrana w szarą saklonerczkę”.

Myśliwy śpiewa:

„A jakże ja, pani matko, schwytać
Żeby się jej pióreczek nie tykać”.

Chór śpiewa:

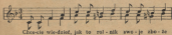
„Zastaw przedko, mój syneczku, sieci.
To ci sama przepióreczka wleci”.

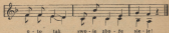
Gdy „myśliwy” przakłiewa pierwszą zwrotkę, łapie „przepiórkę”, która ucieka między szeregami i pod rękę stojących w szeregach.

Dzieci w szeregach odpowiadają „myśliwemu” śpiewem, a równocześnie przeszkadzają mu w schwytaniu „przepiórki”. Wówczas „myśliwy” staje strapiiony między szeregami i śpiewa: „A jakże ja i t. d.” a chór wtedy śpiewa: „Zastaw przedko i t. d.” i pomaga temu „myśliwemu” złapać przepiórkę.

2. Rolnik. (Liczba dowolna)

Dzieci tworzą koło wziętą, dwoje staje w środku.
Dzieci krążą wokół i śpiewają:





a) Chcesz wiedzieć, jak to robnik swoje zboże siewa,
Oto tak, oto tak, swoje zboże siewa. (bis)

Przy słowach „oto tak” dzieci opuszczają ręce, zbierają niży w jedną rękę fartuch, a drugą wykonują ruch siania.

b) Chcesz wiedzieć, jak to robnik swoje zboże kosi,
Oto tak, oto tak, swoje zboże kosi. (bis)

Dzieci wykonują ruch koszenia (lewa ręka chwytająca prawy bokiec).

c) Chcesz wiedzieć, jak to robnik swoje zboże zwazi,
Oto tak, oto tak, swoje zboże zwazi. (bis)

Pary obracają się tyłem do siebie, chwytają za ręce i kołyszą się jak wóz ze zbożem.

d) Chcesz wiedzieć, jak to robnik swoje zboże młóci,
Oto tak, oto tak, swoje zboże młóci. (bis)

Koło staje, dzieci chwytają lewą ręką — ręką prawą i przystępując, wykonują ruch młócenia.

e) Chcesz wiedzieć, jak to robnik po pracy spoczywa,
Oto tak, oto tak, po pracy spoczywa. (bis)

Dzieci siedzą lub kładą się na ziemi w dowolnych postawach i spoczywają.

f) Chcesz wiedzieć, jak to robnik po pracy tańczy,
Oto tak, oto tak, po pracy tańczy. (bis)

Pary łączą się i tańczą.

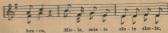
3. Młyn. (Lądka nieparzysta).

Dzieci ustawiają się w dwa koła współśrodkowe garami, zwrócone bokiem do środka koła, jednak twarzami w przeciżne strony, tak, że wewnętrzne koło idzie w jedną stronę, a zewnętrzne w drugą; jedno dziecko stoi w środku (ryc. 13).



Na dany znak oba koła krążą kółko w swoją stronę śpiewając:

ryc. 13





a) Szumi woda szumi, koło się obraca,
Mleko, mleko złote zbota, ciężka jego praca. (bis)

Po przeskpiwaniu każdej zwrotki pary biegną do siebie, łączą się i stają na dawnych miejscach w kole, dziewczę stojące w środku również sobie wybiera parę, a pozostałe bez pary idzie do środka.

- b) Mleko złote zbota, na rękę, na blachę,
Gdy z niej mama chleb upieczy, będzie smakowało. (bis)
- c) Kręć się, kręć się kole, młód nam złote zbota,
By go w Polce nie zabrakło, niech Bóg dopomoże. (bis)

4. Żabka i bocian. (Liczba dowolna).

Dzieci ustawione w kole lub w grupie w rozstępnach śpiewają:



a) Koko kęcki, tam gdzieś staw,
Stare żabka pośród traw,
Kwak, kwak, kwak, kwak, słasze żabka pośród traw.

Podczas śpiewu dzieci pokazują rękami łuszczy i staw, a następnie opierają ręce o siebie i skaczą jak żaby.

b) Lecł bocian przez staw,
Zoczył żabkę pośród traw.
Kle, kle, kle, kle, zoczył żabkę pośród traw.

Dzieci naśladują lot bociana i wpatrują żabki, a następnie zoczywszy ją, gładzą się z radości po brzuchu.

c) Ejże, żabko, z tobą idę
Do pogrzebu gotuj się.
Bim ham, bim ham, do pogrzebu gotuj się.

Dzieci grożą palcem żabce, a następnie obracają ciałem na smur od drzwoni.

d) Ale żabka rozum ma,
Skacze w wodę, nurka da,
Myk, myk, myk, myk, skacze w wodę, nurka da.

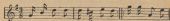
Dzieci dotykają palcem czoła, a następnie dają nurka i skaczą jak żabki.

e) Koczcy bocian wesoł, rad,
Ale ugabił żabki ślad,
Oj, oj, oj, oj, ugabił bocian żabki ślad.

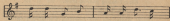
Dzieci podczas śpiewu naśladują chód bociana, a następnie zalamują ręce i chwytają się za głowę ze zmartwienia.

5. Lata piasek. (Liczba nieparzysta).

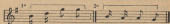
Dzieci tworzą koło wzięane; jedno dziecko w środku, inne krążą wokół i śpiewają:



La - ta piasek po u - li - cy, Co u - stia - na
Zim - ra na - bo garść piar - si - cy.



dać - krom ko - le, A ja na - le



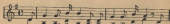
cie - bia wo - ją, nie - bo wo - ją

Lata piasek po ulicy, zbiera sobie garść piaseczy,
Co zbiera dzióbkiem koła, a ja sobie siebie woję. (bis)

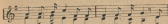
Po przepiewaniu zwrotki, dziecko stojące w środku i wszystkie inne dzieci wyliterują sobie pary, a dziecko, które zostało bez pary, idzie do środka.

6. Praczka. (Liczba dowolna)

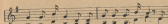
Dzieci tworzą koło nierozwiązane, kilkoro dzieci w środku. Wszystkie dzieci stoją i śpiewają:



Tu le - wą mam rączkę, a tu pra - wą mam, jak



pra - ki pra - ra - ją po - ko - ją ja wam Tak



pio - rą, tak pio - rą przez na - ty bo - ty dach. Tak



pio - rą, tak pio - rą przez na - ty bo - ty dach.

Tu lewą mam rączką, a tu prawą mam.
Jak praczki pracują, pokazy ja wam,
Tak pierą, tak pierą, przez cały Bóty dach. (bis)

W każdym pierwaszym wierszu, dzieci pokazują lewą i prawą rączką, a następnie wykonują ruch prania.

W następnych zwrotkach, początek jest zawsze ten sam, ale praczki kolejno, kręcą białozą, wieszają, maglują, prasują, odnoszą, wrzucie w ostatniej zwrotce śpiewają:

Tu lewą mam nóżkę, a tu prawą mam,
Jak praczki tańczą, pokazy ja wam,
Tak tańczą, tak tańczą, przez cały Bóty dach. (bis)
Wówczas pary łączą się i tańczą.

7. Wróbelki i kot. (Liczba dowolna).

Dzieci siedzą na ziemi, w kole lub w grupie, jedno dziecko (stary wróbel) siedzi w środku lub przed innymi, drugie (kot) krąży naczemną.

Dzieci śpiewają:

Wró - bel - ki w gniaz - dzie cyp - sią gwar, Na

bel się co - sio ko - ka par, Pi - lip cip cip, pi -

lip, cip, cip, wró - bel - ków ko - ka par, Pi -

lip, cip, lip, pi - lip, lip, wró - bel - ków ko - ka par.

a) Wróbelki w gniazdkach czynią gwar.

Na hal się sesio kilka par,

Pilip, cip, cip, pilip, cip, cip, wróbelków kilka par. (bis)

b) Lecz wnet się skończył hal i śpiew

Jaś leżą spoczęt pośród drzew,

Pilip, cip, cip, pilip, cip, cip, odpocząć pośród drzew. (bis)

c) Na szczycie stary wróbel śleci,

I młodym tak udziela rad,

Pilip, cip, cip, pilip, cip, cip, udziela młodym rad. (bis)

d) Miau, miau, już kot gadałochił tu,

Hej, bracia, skryjmy się co teba,

Pilip, cip, cip, pilip, cip, cip, ukrywamy się co teba. (bis)

Pierwszą zwrotkę śpiewają dzieci bardzo głośno, drugą znacznie ciszej i układają się do swa, trzecią może jedno dziecko śpiewać samo, czwartą śpiewają wszystkie bardzo głośno, a na końcu zrywają się szybko i biegną, poruszając ramionami jakby skrzydłami i dopiero wtenczas wolno kotowi łapać, ale tylko siedzące lub leżące dziecko.

8. Ojciec Wierglissa. (Liczba dowolna).

Dzieci tworzą koło związane. Jedno dziecko w środku koła. Krąży wkoło i śpiewają:

Oj - cie Wier - gi - lisa a - cyp dzie - ci swa - ja.

A mał - tek tył - ko sto - tar - dzie - tel - tro - ja.

Hej - de dzie - ci, hej - de ka, hej - de ka, hej - de ka!

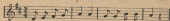
Bab - dół to - co i ja, co i ja, co i ja.

Ojciec Winiłusa uczył dzieci swą,
A miał ich tylko sto czterdzięci troje,
Hejże, dzieci, hejże ha, hejże ha, hejże ha,
Róbcieś to, co i ja, co i ja, co i ja.

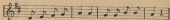
Przy słowach „róbcieś to, co i ja”, dziecko sto-
jący w środku wykonuje jakiś ruch, a inne dzieci mu-
szą to samo zrobić; dziecko, które się spóźniło lub
nie ruch wykonało, idzie do środka.

9. Piosenka o maku. (Liczba dowolna).

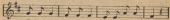
Dzieci tworzą koło wianane, dwoje lub troje
dzieci w środku koła. Dzieci krążą wokół i śpiewają:



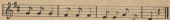
Chce-cie mo-że wie-dzieć, jak - to ro-bię mak.



Chce-cie mo-że wie-dzieć, jak - to ro-bię mak.



O - to tak, o - to tak, se-rya to dzie mak.



O - to tak, o - to tak, sie - ja ha - dzie mak.

a) Chcecie może wiedzieć, jak to sieją mak. (bis)
Oto tak, oto tak sieją ludzie mak. (bis).

Przy słowach „oto tak” dzieci opuszczają ręce,
schylają się, idą drobnymi krokami i niby sieją
mak na grządkach.

b) Chcecie może wiedzieć, jak to robię mak. (bis)
Oto tak, oto tak robię w polu mak. (bis)

Koło staje, a dzieci obiema rękami pokazują sto-
pniowe różnice maku.

c) Chcecie może wiedzieć, jak to kwitnie mak. (bis)
Oto tak, oto tak kwitnie w polu mak. (bis)

Dzieci pokazują obrączę kuliasty kształt maku.

d) Chcecie może wiedzieć, jak to hamię mak. (bis)
Oto tak, oto tak hamię ludzie mak. (bis)

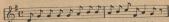
Dzieci obrączę pokazują hamule maku.

e) Chcecie może wiedzieć, jak to jedzą mak. (bis)
Oto tak, oto tak jedzą ludzie mak. (bis)

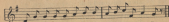
Dzieci przechylają głowę w tył i uderzają lekko
dłonią w usta, jakby wysypywały makówki.

10. Razemśnitcy. (Liczba dowolna).

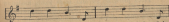
Dzieci w kole wiananem, w środku koła kilkoro
dzieci, koło krąży i śpiewa:



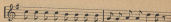
Wszyscyśmy ta razemśnitcy, wszyscy na do-robku.



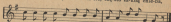
Kto nas czego chce na - a-tył niechaj stanie w środku.



Że po - zala - kom jest na tobie - dzie!



Złe próżniakom jest na świecie, czyścieś kłanę chleba,



wię pokatnie, co u-mie-cie, bo pra-co-wał bra-ła.

- a) Wszyscyśmy tu rzemieślnicy, wszyscy na dorobku,
Kto nas czego chce nauczyć, niechaj stanie w środku.
Złe próżniakom jest na świecie,
Wszyscy kłanę chleba,
Więc pokatnie, co umiecie,
Bo pracowal brała.

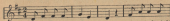
Przy słowach „Złe próżniakom i t. d.” dzieci gromą pokorną jedno drugiem.

- b) Jestem sobie stolarz dzielny, przedlicznie bebitu,
A do tego, co nie gładkie, wyrzany wstręci osuły.
Złe próżniakom jest na świecie i t. d.
- c) Jestem szewczyk, szyję buty, słizne pantofelki,
A to dobrze znam robotę, więc mam odbyt wielki.
Złe próżniakom i t. d.
- d) Jestem kowal mocny, łaz, i podkuwam konie,
Zasją młotek i obogai moje silne dłonie.
Złe próżniakom i t. d.
- e) Jestem szwaczka z magazynu, słizne suknie kroję,
I was, moje piękne panie, jak laki wystruję.
Złe próżniakom i t. d.
- f) Jestem piekarka; z kasej maki, piekę chleb, bułeczki,
Strucha, babki, placki, ciasta i obwarzanecki.
Złe próżniakom i t. d.

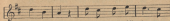
Przez pierwszej zwrotki może każdą następują śpiewać solo inne dziecko, wykonując odpowiednie ruchy, a chór śpiewa „Złe próżniakom i t. d.” i naśladuje ruchy rzemieślnika, o którym śpiewano.

11. Niedźwiedź. (Liczba dowolna).

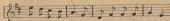
Dzieci tworzą koło wzięane, w środku jedno dziecko udaje śpiącego niedźwiedzia, inne krążą wkoło i śpiewają:



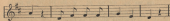
Stary nie-dźwiedź ma-cno śpi, sta-cynie-dźwiedź



ma-cno śpi, my się nie śmi-ą śpi-my,



bo się go bo-i-my, gdy się zba-dzi to nas



śpi, gdy się zba-dzi to nas śpi!

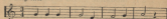
Stary niedźwiedź mocno śpi (bis).
My się nie śbitymy, bo się go boimy,
Gdy się zbadzi, to nas śpi (bis).

Po przepiewaniu zwrotki dzieci rozbiegają się, a niedźwiedź zrywa się i łapie je. Dzieciom wolno się chronić przysiadaniem.

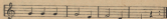
12. Kot i mysz. (Liczba dowolna).

Dzieci tworzą koło wzięane, mysz w kole, a kot za kołem. Dzieci krążą wkoło i śpiewają:

Alliegretto.

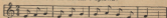


W sto - dle - ty mysz - ka w sto - dle - ty,
U - cie - kał mysz - ka do dzi - ry.

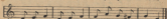


wy - głą - da dziur - kę na po - le,
ka - cę tu sta - pie kot ka - ry.

Kot skacze za kotem i śpiewa:



Czy tu jest, czy tu jest nie - ja mysz - ka w ka - de,



nie - ma jej, nie - ma jej, u - cie - kał mi w po - le.

W stodole myszka, w stodole,
Wygląda dziurkę na pole,
Uciekał myszka do dziury,
Bo cię tu śpiąc kot buri.

Kot skacze za kotem i śpiewa:

Czy tu jest, czy tu jest moja myszka w ka - de,
Niema jej, niema jej, uciekał mi w pole. (bis).

Dzieci śpiewają: (melodyja zwrotki pierwszej).

Uciekał myszka do dziury,
Bo cię tu śpiąc kot buri,
A jak cię śpiąc kot buri,
To cię śledzić ze skóry.

Urozmaicenia:

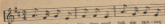
a) Dwie myszy, a jeden kot i odwrotnie. b) Dwa kota, a mysz w środkowym kole; kotowi wolno ta-

pać tylko w kole zewnętrznem a przez kole wewnętrzne, nie wchodząc do niego. Kola obracają się w przeciwną stronę. c) Jedno kole, kotowi wolno wbiegać tylko przez bramę. d) Jedno kole i dwie bramy. e) Kot biegnie tylko śladem myszy.

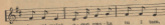
Podczas każdej z tych odmian dzieci śpiewają poprzednią piosenkę.

13. Wąż. (Liczba dowolna).

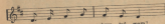
Dzieci ustawione w rząd (małe następy po 10 do 12), ręce złożone na barkach poprzedników. Wszystkie dzieci śpiewają:



Oj ja - ki ja wie - dny wąż, tak się ma - cał



ka - cę wia - łą. i - gon mysz - ka tu i tam,



jak - to ja go schwy - tał mam!

Oj, jakit ja biedny wąż,
Tak się mamą kręcił wia - łą,
Ogon myszka tu i tam,
Jakże ja go schwytał mam.

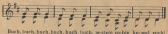
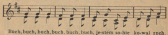
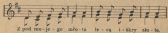
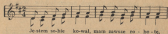
Gdy skończą śpiewać, każdy „wąż” stara się schwytać swój własny „ogon” t. j. pierwsze dziecko

chwytła ostatnie, a cały wód skryła się w tę, to w ową stronę. Złapano dziecko staje na oczle następnego i grą dalej tak samo prowadzi.

Jeżeli nie ma dość miejsca dla wszystkich następnów, bawią się dwa lub jeden następnym, a inni apoczywają; następnie zmiiana.

14. Kowal. (Liczba dowolna).

Dzieci ustawione w koło związane, krążą i śpiewają:



a) Jestem sobie kowal, mam zawsze robotę.
Z pod mego młota leżą skóry słone.
Buch, buch, buch, buch, buch, buch, } (bis)
Jestem sobie kowal zuch!

b) Z pod mego młota, koniczyna podkawa,
Wystruszone kopy wychodzą jak nowa,
Buch, buch, buch, buch, buch, buch } bis
Jestem sobie kowal zuch!

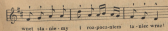
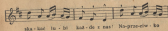
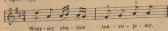
c) Robię też szelkery, robię i obęgiere,
Nie narzekam nigdy, choć się trochę smęczę,
Buch, buch, buch, buch, buch, buch } bis
Jestem sobie kowal zuch!

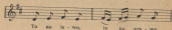
d) Kto ma zdrowa ręce, niech pracuje szczerze,
Niech się do roboty z ochotą zabiera,
Buch, buch, buch, buch, buch, buch } bis
Kiedy powie, że to zuch!

Przy słowach „buch, buch, buch,” koło staje i wszystkie dzieci naśladują szurając kucie w koło, śpiewając równocześnie.

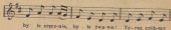
15. Zatańczajmy. (Liczba dowolna).

Dzieci stoją w dwu szeregach naprzeciw siebie i śpiewają:

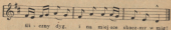




To na le - wo, le na pra - wo.



by le sprze - cia, by le two - wa! Te - raz zrób - my



ni - sany dyg, i na miej - sce skocz - my w mię!

1) Wszyscy chętnie tańczymy, skakać lubi każde z nas!
Naprzeciwko wnet stanęliśmy i rozpaczeniem banieć wrzask!
To na lewo, to na prawo, byle zwrócić, byle zwrócić,
Teraz zróbmy śliczny dyg i na miejsce skoczmy w mię!

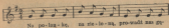
2) Wszyscy chętnie tańczymy, skakać lubi każde z nas!
To do siebie pośpiegryśmy, to na miejsce staniam wrzask!
Teraz podaj sobie ręce, niechże z tobą się okręca,
Zróbmy krąg i spletny dyg i na miejsce znowu goń!

Przy słowach „to na lewo” i t. d. dzieci kładą ręce na biodra i skaczą w lewo i w prawo, następnie szeregi biegną ku sobie, kłaniają się i podskokiem wracają na miejsce.

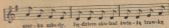
Po drugiej zwrotce podają sobie ręce szeregi, a następnie dwójki stojące naprzeciw, a okręciwszy się wokółka, wracają na swoje miejsca.

16. Pochód gęsi. (Liczba dowolna).

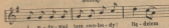
Na czole jedno dziecko jako gęsiar, za nim inne dzieci dwójkami lub w gromadzie idą, śpiewając:



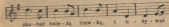
Na po - łaz - ko, na nie - le - ną, pro - wadź nas ty



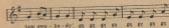
sko - ka mi - dy, by - dajcie sko - kać świe - tą traw - kę
wielką!



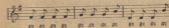
i u - ty, wał tam swo - bo - dy! By - dajcie



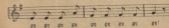
sko - kać świe - tą traw - kę, i u - ty - wał



tam swo - bo - dy! 01 02 03 04 05 06 07 08



09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19



20 21 22 23 24 25 26 27 28

1) Na półnóg, na zieloną, prowadź nas, gęsiorko miłody,
Będziem skakać świeżą trawką i uty wał tam swobody.
(bis)

Gęsiarce, gęsiarce, gęsiarce, gęsiarce. (bis)

2) A gdy dobrze się najemy, nie srebrimy żadnej szkody,
To do wody polecinaj, prowadź nas, gąsioru młody. (bis)
Gą-gą-gą, i t. d.

3) Jak na wodzie pływać umie i wykąsać biały pórka,
Zdobieszas gdy przez całą siłą się ścierałaś się wśród
Gą-gą-gą i t. d. (podwórka. (bis)

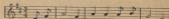
4) Już nas woda pastoreczka, dosyć gąski, dosyć lega,
Otręślijmy z wody skrzydła i do domu marsz „gę-
Gą-gą-gą i t. d. (bis)

„Gąsior” prowadzi „gęsi” w różne strony boiska (sali).

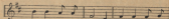
Dzieci idą, naśladując chód gęsi, kołyszą się z boku na bok, „skubią trawkę” schylając się wprzód, „leżą do wody” rozłożywszy ramiona, „pływają” wykonując odpowiedni ruch ramionami, wreszcie podczas ostatniej zwrotki idą „gęsię” w rękach, strącając wodę ze skrzydeł (ruch ramion).

17. Pierścień. (Liczba dowolna).

Dzieci ustawione w ciasne koło, jedno dziecko w środku. Stojące na obwodzie koła trzymają ręce za sobą i podając sobie pierścienek śpiewają:



Kra - zy pier - ścień kra - zy, w ko - to so - bie



cha - da, a kto go do - sta - nie, niech się



z tem nie odra - da, ej da - na.

Krały pierścień krały, wokoło siebie chadza,
A kto go dostanie, niech się z tem nie odrada, ej dana!

Gdy skończą tę zwrotkę, wychodzą przed siebie zamknięte dłonie i śpiewają:

Krały pierścień krały, ciągle miejcieś umiata,
Nie patra na mnie, nie patra, bo nie mam pierścienia, ej
dana."

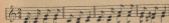
To dziecko, które ma pierścień, śpiewa równocześnie:

„Popatrz na mnie popatrz, czy nie mam pierścienia, ej dana.”

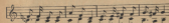
Dziecko, stojące w środku, musi słuchem wyznaczyć to, które śpiewa inaczej niż inne; gdy je znajdzie, dziecko, które miało pierścień, kładzie do środka koła.

18. Zabawa naprędoś. (Liczba parzysta).

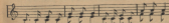
Dzieci stoją w dwu szeregach zwróconych do siebie i śpiewają:



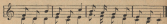
Witaj - ci dziewczki wstanie nas, Witaj - ci chłopcy - si - ci nasz,



nie - ład - ują - my nas, dwa, trzy, nie - śpie - waj - my ja - ty.



Da - czy - ta - mi klap, klap, klap, Ni - czy - to - mi tap, tap, tap.



w le-wo raz, w pra-wo dwa, Już skoń-czona słu-ka ta.

„Wkrótce dawaćk wzawie raz,
Wige się bawny póki czas,
Zatańcujmy raz, dwa, trzy,
Zaśpiewajmy ja i ty,
Bzęzgotami klap, klap, klap,
Nódtajami tap, tap, tap,
W lewo raz, w prawo dwa,
Już skończona sztuka ta!”

Przy pierwszych czterech wierszach dzieci biorą się szeregiem za ręce i śpiewając, biegną drobniutko z prawą ku sobie i tak samo znowu w tył.

Przy słowach „raz, dwa, trzy,” przystępują, a przy „ja i ty” wskazują na siebie i na dzieci stojące naprzeciw.

Przy słowach „bęzgotami i t. d.” szeregi stoją na miejscu, a dzieci klaszczą i tupią.

Przy słowach „w lewo i t. d.” dzieci kładą ręce na biodra i podskokiem zwracają się w lewo i w prawo, a przy słowach „już skończona i t. d.” dzieci podają obie ręce naprzeciw stojącym i każda dwójka okręca się wkoło, przechodząc wkońcu na przeciwne miejsce. Następnie cała zabawa powtarza się od początku, a na końcu dzieci naprzeciw stojące znowu się okręcają i w ten sposób wracają na dawne miejsca.

II. Gry bieżne.

1. Wyścigi. (Liczbą parzystą).

Dzieci ustawione w dwurzęd, zwrócone czołem do nauczyciela. Na klasknięcie nauczyciela ostatnia para biegnie po obu stronach dwurzędu, kto pierwszy poda rękę nauczycielowi, ten wygrywa i t. d.

Uroczaiszenia:

a) Dzieci nie biegną po bokach, ale środkiem rozsuniętego dwurzędu.

b) Dzieci ustawione w podwójne koło trzymają się obręcz za ręce parami, zwrócone do siebie przodem lub tyłem. Na znak nauczyciela pierwsza para rozbiega się w przeciwne strony dokoła, wygrywa to dalszka, której pierwsze na swoim miejscu stanie, następuje druga para, trzecia i t. d.

2. Jastrząb i kury. (Liczbą dowolną).

Jastrząb siedzi w oznaczonym kącie (gnieździe). Kury biegną swobodnie. Na znak nauczyciela (klasknięcie lub wołanie „Jastrząb leci!”), jastrząb wylatuje z gniazda i łapie kury. Kurom wolno przysiadnąć, gdy jastrząb jest blisko, a jastrzębiowi wolno złapać tylko stojącą lub biegnącą kurę. Złapano prowadzi grę dalej.

3. Wilk i owce.¹⁾ (Liczbą dowolną).

Wilk stoi na jednym końcu boiska, owce na drugim.

Wilk pyta się: „Bokcie się wilka?” Owce odpowiadają: „Nieeee.” „A to chodźcie ta!” woła wilk

¹⁾ Gra ta znana jest także pod nazwą: *Masya, Wilkołb.*

i biegnie ku owocom. Owce przebiegają na przeciwną stronę, a wilk je łapie po drodze. Wilkowi nie wolno wracać się z drogi. Złapano owce pomagają wilkowi.

Gra trwa albo do wyłapania wszystkich owiec, jeśli następ nie jest dany, albo do schwytania wyznaczonej zgóry liczby owiec.

4. Kto prędzej do koła. (Liczba dowolna).

Dzieci tworzą koło wzięane, jedno znajduje się za kołem. Dziecko będące za kołem uderza którekolwiek po ramieniu i biegnie dalej. Uderzone biegnie w przeciwną stronę, zostawiając wolne miejsce. Które dobiegnie pierwsze do tego miejsca, zamyka koło, a to, które zostało za kołem, prowadzi grę dalej.

Urozmaicenia:

a) Biegący przy spotkaniu klaszczą, kłaniają się, podają sobie ręce i t. d.

b) Nauczyciel chodzi za kołem i niespodzianie klaszcze między dwójkiem dzieci na obwodzie koła. Ta dwójka biegnie w przeciwną stronę, kto dobiegnie pierwszy, zostaje za kołem i wywołuje innych.

5. Podróż. (Liczba dowolna).

Dzieci tworzą koło w odstępach i każde ma oznaczone miejsce. Jedno dziecko, nie mając miejsca, biegnie poza kołem lub przez koło i uderza po ramieniu którekolwiek z dzieci, wołając: „Jadę do Lwowa, (Poznań, Wilna, Warszawy i t. p.) jedź ze mną!” Uderzone biegnie za pierwszym, które uderza inną, wołając: „I ty” „I ty także” i t. d. aż wszystkie utworzą biegnący rząd. Wówczas pierwsze dziecko od-

prowadza je jak najdalej od miejsc oznaczonych i woła:

„Lwów! Lwów!” Wszystkie dzieci powracają biegiem na miejsce, a to dziecko, które nie znalazło miejsca dla siebie, prowadzi grę dalej.

6. Ostatnia dwójka wprzód. (Liczba nieparzysta).

Dzieci ustawione w dwurzęd, to zaś, które nie ma pary, stoi na proździe przed dwurzędem na oznaczonej poprzecznej długiej linii. Na znak nauczyciela, (kłaśnięcie lub wołanie) ostatnia para biegnie po obu stronach dwurzędu.

Dziecko stojące na proździe ma łapać jedno z biegnących, ale wolno mu łapać tylko na linii narysowanej.

Złapano dziecko staje na proździe i prowadzi grę dalej, a niezłapano staje w tym, które łapało poprzednio. Jeżeli pierwsze nie złapie nikogo, wybiega następna para i t. d.

7. Kulewy lis. (Liczba dowolna).

Gąski biegają swobodnie, lis siedzi w oznaczonej jamie. Na hasło nauczyciela: „Lisie, wychodzi z jamy!” lis wyskakuje na jednej nodze i łapie gąskę. Jeśli lis stanie na dwóch nogach, gąski zapędzają go do jamy, wołając: „Idź, lisie, do jamy!”

Złapano gąska staje się lisem.

8. O jedno miejsce naprzód. (Liczba dowolna).

Dzieci tworzą koło w odstępach. Stoją wokółem do środka koła, a jedno dziecko w środku. Dzieci

stojące na obwodzie koła mają miejsca oznaczone. Nauczyciel klaszcze raz i woła: „O jedno miejsce wprzód!”. Każde dziecko posuwa się wówczas bliżej o jedno miejsce naprzód, a stojące w kole stają się zajęte próżne miejsca. To dziecko, które straci miejsce, idzie do środka.

Gdy dzieci się wprawia, można je posuwać o dwa miejsca, o trzy, o jedno w tył, lub jeśli stoją czółtem do środka koła, można wołać: „O jedno miejsce na lewo (na prawo).”

9. Murarz i cegły. (Liczba dowolna)

Na środku boiska (salii) rysujemy dwie linje równoległe w odległości 1 metra; wyobrażają one mur. Na murze stoi „murarz”, „cegły” zaś stoją na jednym końcu boiska. Na znak nauczyciela „cegły” przebiegają przez mur, „murarz” łapie je i złapano ustawia na obu końcach muru. Tym sposobem otwór w murze się zmniejsza, a „cegłom” coraz trudniej przebiegać. Grę prowadzimy aż do zbudowania całego muru.

Uwaga:

- a) Murarzowi nie wolno schodzić z muru.
- b) Złapano cegły nie pomagają murarzowi.

10. Wiewiórki w dziupli. (Liczba dowolna)

Dzieci stają po dwoje w dużych odstępach i tworzą dziuple, zwracając się twarzą do siebie i kładąc sobie wzajemnie ręce na barki. W każdej dziupli stoi „wiewiórka”, jedna zaś bezdomna stoi w środku.

Na znak nauczyciela „wiewiórki” zmieniają miejsca, a bezdomna stara się zająć pustą dziuplę. Po jakimś czasie „wiewiórki” zmieniają się z temi, które były „drzewami” i gra trwa dalej.

11. Wilk i gąsi. (Liczba dowolna)

Dzieci ustawione w rząd (małe zastępy po 10 do 12), ręce złożone na barki poprzedników.

Na czole każdego rzędu stoi „gąsior”, a naprzeciw niego „wilk” siedzi na ziemi i kopie doleczek. Gąsior pyta: „Co robisz, wilku?” Wilk: „Kopię doleczek”. „A na co ten doleczek?” „Na ognieczek”. „A na co ten ognieczek?” „Na wody grzańcie”. „A na co ta woda?” „Na gąsek gotowanie”. „A gdzie te gąski?” „A u ciebie za pasem!”

Teraz „wilk” zrywa się i stara się złapać ostatnią „gąską”. „Gąsior” broni zastępu, rozpościerając ramiona i zwracając się twarzą do „wilka”. Złapano dalecko staje się „wilkiem”, a „wilk” „gąsiorem”.

12. Ślepa babka. (Liczba dowolna)

Dzieci tworzą koło wigant. Jedno dziecko w środku koła ma oczy zakryte turą z kartonu. Na dany znak dzieci rozbiegają się, „babka” zaś łapie, albo też dzieci krążą wokół i gdy babka tupnie lub klasknie, stają. „babka” zaś dotykając, odgaduje, kogo ma przed sobą.

13. Trzeciak. (Liczba parzysta)

Dzieci tworzą podwójne koło w odstępach. Najłatwiej utworzyć je z dwuszerągu w ten sposób, że

drugi szereg kładzie ręce na barki pierwszego, a pierwszy podaje sobie ręce i łączy koła. Następnie wszystkie dzieci opuszczają ręce, a bliżej wtył, tworzą odstępy.

Jedna para rozpoczyna grę w ten sposób, że jedno dziecko ucieka, a drugie je łapie. Uciekające staje przed którymkolwiek dwójką i tworzy trójkę, a wtedy to trzeci, to jest ostatnie styła, musi uciekać i znów stać się głazem innej. Jeżeli łapiące dziecko schwyta uciekające, samo ucieka, złapano zaś chwyta dalej. Łapać wolno tylko biegące dziecko, nie zaś już stojące przed dwójką.

Urozmaicenia:

a) Uciekające dziecko zamiast przed dwójką, staje styła za dwójką, wówczas ucieka pierwsze stojące z przodu.

b) Dwójki stoją zwrócone twarzami do siebie i podają sobie ręce. Uciekające dziecko musi wejść do środka dwójki i chwycić za ręce jedno z dzieci. Ucieka to, do którego nowoprzybyły zwróciło się plecami.

c) Gdy dzieci grę dobrze umieją, wówczas łapiące dziecko dostaje pyłkę, którą musi odrzucić uciekające, następnie pyłkę odrzucić w przeciwną stronę, a potem stać się głazemkolew. Uderzone musi pyłkę znaleźć i łapać dalej.

14. Trzeciak amerykański. (Liczba parzysta).

Dzieci tworzą dwa koła współśrodkowe, ale stają bakiem do środka, w znaczących odstępach. Dzieci każdej dwójki trzymają się pod ramię. Ucie-

kające dziecko chwytą którekolwiek pod ramię, czy to z wewnętrznego, czy z zewnętrznego koła, a wówczas ucieka drugie, które do tej dwójki należy.

15. Dwójak. (Liczba dowolna).

Dzieci tworzą koła pojedyncze w dółkach odstępach. Przebieg gry taki sam jak w trzeciaku z tą różnicą, że tu drugi ucieka. Aby uniknąć zamieszania należy przed rozpoczęciem gry zapowiedzieć, czy uciekające dziecko staje przed czy za kimkolwiek.

Uwaga:

Grę „trzeciaku” prowadzamy, gdy jest więcej dzieci, a „dwójaka”, gdy ich jest mniej. Dzieci mogą mieć oznaczone miejsca.

16. Kura i kurczęta. (Liczba dowolna).

Dzieci tworzą koło węższe, w środku koła „kura” ma oczy zakryte ręką z kartonu. Nauczyciel wybiera dwoje lub troje dzieci (kurczęta), które krążą w kole dookoła kury. Kwoka woła: „Ko, ko, ko”, a kurczęta w odpowiedzi cichutko piszczą „pł, pł”. Kura idzie za głosem kurcząt i stara się je schwytać. Schwytane kurczątko staje się kurą.

17. Łapanka „Ratuj”. (Liczba dowolna).

Dzieci biegają swobodnie, jedno łapie, drugie ucieka. Uciekające dziecko ma w ręku jakiś przedmiot, woreczek z piaskiem, chustkę, piłkę, pyłkę, który podaje innemu dziecku, wołając: „ratuj”, to ucieka dalej i podaje innemu i t. d. Gdy łapiące dziecko

schwyta uciekające, odbiera mu przedmiot i ucieka, podając dalej.

18. Łapanka z ochroną. (Liczba dowolna).

Dzieci biegają swobodnie, jedno łapie. Dzieci chronią się przed złapaniem ruchem, który przedtem nauczyciel wyznaczy, np. przysiad, dotknięcie ręką podłogi (lewą, prawą), ramiona w bok, ramiona w górę, chwyt za głowę i t. d.

19. Zmyślony pościg. (Liczba dowolna).

Dziecko wyznaczone jako „łapiący” zaczyna na dany znak biegać jedno z biegających, tymczasem inne dziecko przebiega między łapiącym, a uciekającym. Wówczas łapiący musi porzucić to, które biegało poprzód, a starać się schwytać to, które przebiegło mu drogą i t. d. Należy zachęcać dzieci, żeby odwrotnie starały się zmylić pościg.

Uwaga:

Jeśli dzieci jest dużo, należy utworzyć więcej zastępów, żeby grę odbyć, nie wówczas trzeba każdemu zastępowi wyznaczyć osobne miejsce na boisku (sali).

20. Łapanka „żarów”. (Liczba dowolna).

Dzieci biegają swobodnie, jedno łapie. Dzieci chronią się przed złapaniem w ten sposób, że stają na jednej nodze, jedną ręką chwytając się za nos a drugą podnoszą w bok, czyli prezentują się w „żarówie”.

Odmianna: Nauczyciel dotyka to dziecko, które wyznacza jako „łapacza”. Dziecko łapiące trzyma

jedną ręką stale na tem miejscu, gdzie zostało dotknięte, a drugą stara się dotknąć któregoś z uciekających dzieci. Dotknięcie zostaje „łapaczem” i znów jedną ręką trzyma na miejscu dotknięciem i t. d.

21. Wycywanka. (Liczba parzysta).

Zastęp rozdziela się na dwie równe partje i ustawa się na dwóch przeciwległych końcach boiska. Każda partja ma zakreślony kąpiel dla „niewolników” oraz swoją metę, na której stoi, wycywanając ręce poza metę (rys. 14).

Na znak nauczyciela wybiega z każdej partji jedno dziecko i uderza którekolwiek trzy razy po wycywanionej dłoni, licząc głośno uderzenia, a następnie ucieka do swojej mety. Uderzone dziecko chwytą tamto; jeżeli je złapie, zabiera je na swoją stronę, jeżeli nie złapie, idzie samo do niewol; jeżeli się zapędzi na czołną metę, staje się również niewolnikiem.

Grę się kończy, gdy jedna z partji złapie całą swoją liczbę niewolników.

22. Obrona muru. (Liczba dowolna).

Na środku boiska (sali) rysuje się dwie linje równoległe w odległości 1 metra. Na środku muru stoi



rys. 14



Ryc. 15.

stróżnik, a dzieci na jednym końcu boiska. Na znak nauczyciela dzieci przebiegają przez mur, a „stróżnik” je łapie (ryc. 15).

Złapano pomagają „stróżnikowi”. „Stróżnikowi” i dzieciom złapanym nie wolno wybiegać poza mur.

Gra się kończy, gdy „stróżnik” złapie wyznaczoną zgóry liczbę dzieci.

23. Król i jego dzieci. (Liczba dowolna).

„Król” siedzi na oznaczonym miejscu, wszystkie inne dzieci gromadzą się jak najdalej i umawiają się pozucha, gdzie były i co robiły. Następnie podobają do „króla”, kłaniają mu się, a „król” pyta: „Moje dzieci, gdzieście były?” Dzieci odpowiadają głośno, gdzie były. Następnie „król” pyta: „A coście tam robiły?” Dzieci pokazują n a mi gł, co robiły (wszystkie jednakowo). Król zgaduje; jeśli zgadnie, dzieci uścisną, a król je łapie.

W połowie boiska królowi się motg, do której królowi wolno łapać. Jeśli „król” nie zgadnie, dzieci stoją na miejscu i dalej pokazują na mi gł, lub też umawiają się na nowo.

Złapano dziecko staje się „królem”.

24. Pomoc (Przyjaciele). (Liczba nieparzysta).

Dziecko, które jest „nieprzyjacielem”, stoi w oznaczonym kącie, inne dzieci łączą się w pary, zapamiętują swoich „przyjaciół” i rozłączają się znova. Na znak nauczyciela „nieprzyjaciel” wybiega z kąta i łapie, ale nie wolno jest łapać pary złapanej, lecz tylko samotnie stojące lub biegnące dziecko. Pary łączą się w niebezpieczeństwie, a rozłączają się znova, gdy „nieprzyjaciel” się oddali.

Złapano dziecko staje się „nieprzyjacielem”, zaś to, które było poprzednio „nieprzyjacielem”, łączy się z tem, które nie zostało złapano.

25. Zając i chark. (Liczba parzysta).

Dzieci tworzą „las” t. j. kolumnę czerwkową i podają sobie rękę. Jedna para zaczyna grę. „Zając” utyka przed „charcem” po kole między szeroki i rzędy kolumny, a „charc” goni „zajca”. Podczas tego nauczyciel, czyli „wiatr” porusza gałązkami drzew, t. j. zapowiada cichle zwroty np. wtył zwrot, w lewo zwrot, do mnie zwrot i t. d. Cały zastęp zwraca się podskokiem i odpowiednio do zwrotu zmienia chwyt ręk, co utrudnia tak waleczkę „zajcowi”, jak „charcowi” schwytanie „zajca”.

26. Paweł i Piotr. (Liczba dowolna).

Dzieci tworzą koło wzięane. Wewnątrz koła dwoje dzieci, jedno jest „Pawłem”, a drugie „Piotrem”. Oboje mają zakryte oczy rurami z kartonu. „Paweł” żąpytuje: „Piotrze, gdzie jesteś?” a „Piotr” odpowiada: „Tu jestem, Pawle.” „Paweł” kierując się głosem

„Piotra”, stara się go złapać, a „Piotr” ucieka od głosu „Pawła”.

Jeżeli „Paweł” złapie „Piotra”, wybiera się inną partję.

27. Czarownik i jego kot. (Liczba dowolna).

W kącie boiska (sali) zakreślamy „groć czarodziejką”, w której siedzi „kot”. „Czarownik” biega po boisku i dotknięciem „czaruje” dzieci. „Zaczarowane” muszą biegać do „groty”, gdzie ich pilnuje „kot”. Inne dzieci mogą dotknięciem „odczarować” „zaczarowanych” tak w drodze do „groty” jak i w samej „grocie”, jeżeli uda im się do niej wejść. „Kotowi” wolno chwycić śmiałka i trzymać półty, póki „czarownik” nie nadbiegnie, aby go „zaczarować”.

Gra jest bardzo otywiona, gdyż „kot” musi odpychać drażniących go zapasników, a „czarownik” równocześnie „czaruje” spóźnia, co się w „grocie” dzieje.

Gra kończy się, gdy „czarownik” zdoła umieścić w „grocie” oznaczoną liczbę „zaczarowanych”.

28. Dzieci i noc. (Liczba parzysta).

Dzieci dzielą się na dwie partje i ustawiają się w dwusieczę zwrócony twarzami do siebie, po obu stronach linii narysowanej na środku boiska



Ryc. 28.

(sali) (ryc. 16). Na końcach sali ma każda partja swoją metę. Jedna partja nazywa się „dzień”, a druga „noc”. Na dany znak nauczyciela np. raz, dwa, trzy, dzień! — „dzień” odwraca się i ucieka do swojej mety, a „noc” go łapie. Złapanych niewolników odprowadzają do kąta za swoją metę i mów oba następy wstępują na środek sali i nauczyciel wywołuje dalej „dzień” i „noc”. Ta partja wygrywa, która pierwiej złapie oznaczoną szłą liczbę „niewolników”.

Uwaga:

a) Wolno łapać tylko do mety; kto z łapiących wpadnie za swoją metę, idzie do niewoli.

b) Dzieci mogą takto być zwrócone do siebie plecami.

29. Wolno — nie wolno. (Liczba dowolna).

Dzieci tworzą koło w odstępach, jedno umieszcza się w środku koła. Każde stojące na obwodzie koła ma pytkę, którą kładzie przed sobą na ziemi. (Jeżeli nie ma tyle pytek, może każde dziecko narysować tuż przed sobą na ziemi małe kółko). Stojące w środku krąży dokoła i nagle obrywa czyjąś pytkę, lub stara się dotknąć ręką nakreślone kółko, pytając: „wolno?” Dziecko, przed którym leży pytkę, musi się szybko schylić, przykryć pytkę (kółko) obiema rękami wolając: „nie wolno, nie wolno!” Jeżeli dziecko w środku uda się przedtem pytkę schować (dotknąć kółka), goni właściciela pytki (kółka) dokoła i staje wreszcie na jego miejscu, zaś tamto idzie do środka i grę prowadzi dalej.

30. Czasy. (Liczba dowolna).

Jedno dziecko stoi na końcu boiska (sali) jako żołnierz na czatach, inne stoją w oddaleniu 12 do 15 kroków od niego. Na znak nauczyciela „żołnierza” zasypia (zakrywa oczy rękami na krótką chwilę). Przez ten czas nieprzyjaciele zbliżają się cichutko. Gdy „żołnierz” odsłoni oczy, „nieprzyjaciele” stają zupełnie nieruchomo, a „żołnierz” patrzy, czy się kto nie rusza. Gdy zobaczy ruszające się dziecko, wysyła je na koniec oddziału. To, które potrafi zbliżyć się do „żołnierza” niepostrzeżenie, udarza go po ramieniu i samo zostaje „żołnierzem” na czatach.

31. Gospodarz i domownicy. (Liczba dowolna).

Ustawienie: Koło wzięane. Dziecko wybrane „gospodarzem” wybiera dowolną ilość „domowników” i każdemu zadaje inną robotę (myć podłogę, czyścić ubranie, tkać cukier, tkać sól i t. p.), zaś „domownikom” stojącym na obwodzie koła, każdemu śpiewać wybraną przez siebie pieśń.

Na dany znak jedni „domownicy” wchodzić do środka koła i zaczynać robotę, a drudzy krążą wokół i śpiewają. Teraz „gospodarz” odchodzi do miasta (wychodzi jak najdalej na koło). W tej chwili jedni „domownicy” zaczynają co innego śpiewać, a drudzy co innego wykonują, niż było rozkazane. Niektórzy z pominięty „domowników” wracają na obwód koła, a na ich miejsce przychodzi inni. „Gospodarz” wraca z miasta i musi spostrzec wszystkie przesłupstwa. Jeżeli wszystko spostrzeże, jest wolny

i wtedy zbiera się innego „gospodarza”, a jeżeli czegoś nie spostrzeże, musi grę prowadzić dalej.

32. Czarnodzieje. (Liczba dowolna).

Dzieci dzieli się na male zastępy (po 5 do 8). Każdy zastęp dostaje własnego „czarnobija” i własną oznaczoną część boiska (sali), czyli swój „pokój” w którym wolno mu się poruszać. Na dany znak, „czarnodzieje” zaczynają „czarować” t. j. starają się dotknąć niepokojące dzieci. Dotknięte dziecko musi stać nieruchomo w miejscu, dopóki nie nadbiegnie dziecko wolne jeszcze od czaru i dotknięciem nie odczaruje samego. Czarnodziej stara się nie dopuścić dzieci wolnych do dzieci już zczarowanych.

Gra się kończy, gdy wszystkie dzieci są zczarowane.

33. Falszywy alarm. (Liczba dowolna).

Jedno dziecko jest „strażnikiem” i siedzi w oznaczonym kącie boiska (sali) w swojej „budce”, inne przysiadają i zbierają gryzby w kocioł, lub też siedzą i spoczywają. Nagle „strażnik” woła: „Uciekajcie! Czarny niedźwiedź!” Dzieci wrywają się i uciekają. „Strażnik” łapie to dziecko, które się nie podniosło na czas. Ale „strażnikowi” wolno fałszywie alarmować, wówczas woła np.: „Uciekajcie, biały niedźwiedź”, albo „uciekajcie zielony niedźwiedź”, (lury czarownicy i t. p.).

Jeżeli które dziecko zerwie się na fałszywy alarm — idzie do „budki” strażnika.

Gra kończy się, gdy strażnik złapie oznaczoną liczbę dzieci.

34. Kruki i króliki. (Liczba parzysta).

Grę prowadzi się zupełnie tak samo jak „Dzień i noc” (patrz str. 64) z tą różnicą, że prowadzący grę woła, raz, dwa, trzy „krrrr — uki!” albo też „krrrr — diki!”, co ogromnie podnieca uwagę i bawi dzieci.

35. Wir. (Liczba dowolna).

Dzieci tworzą koło w odstępach i każde oznacza sobie miejsce. Następnie dzieci zajmują swoje miejsca zwrócone bokiem do środka koła, zaś jedno idzie do środka, skutkiem czego jedno miejsce jest próżne. Na znak nauczyciela dzieci bardzo szybko idą naprzód i zajmują coraz to nowe miejsce, zaś dziecko stojące w środku stara się zdobyć jakiejś próżne miejsce. Jeżeli je zdobydzie, to do środka idzie dziecko, którego miejsce zostało zajęte.

Uwaga: Dzieci mogą też być zwrócone twarzą do środka koła, wówczas krąży bokiem w lewo lub w prawo.

36. Rybacy. (Liczba dowolna).

W jednym końcu boiska (sali) oznacza się „wyspę”, na niej czeka dwu „rybaków”, inne dzieci biegną swobodnie po boisku t. j. po „jeziorku”. „Rybacy” chwytają się za ręce i wołając: „śledź idzie!” wybiegają na „jeziorko”. „Ryby” uciekają, a „rybacy” chwytają je, nie dotykając, lecz otaczając rękami. Jeśli ślupali jedną „rybę”, prowadzą ją na „wyspę” i tam musi ona czekać, aż przyprowadzą drugą, wówczas tworzy się drugi parę „rybaków”, następnie trzecią,

czwartą i t. d. Każda nowa para „rybaków” wybiega na połów razem z poprzednimi.

Gra się kołowy, gdy wszystkie „ryby” wyłapano.

Uwaga: a) Rybacy wybiegające muszą wołać: „Śledź idzie!”, a podczas łapania „ryb” muszą trzymać się za ręce.

b) Rybakom nie wolno dotykać „ryb” rękami.

37. Tkacz. (Liczba parzysta).

Dzieci rozdzielone na dwie, trzy lub cztery równe partie z wzniesionymi wysoko rękami tworzą koło wstążane. Na znak nauczyciela w każdym kole jedno dziecko rozpoczyna bieg dookoła, przewijając się pod rękę współwierzających. Gdy wróci na swoje miejsce, podaje rękę i w tej chwili drugie dziecko staje obok po prawej (lewej) stronie zaczyna bieg. Później znów następuje po prawej i t. d. aż wszystkie się przewiną.

Wygrywa to koło, które pierwszej skończy bieg.

Uwaga:

a) Biegące dziecko musi się przewinąć pod wszystkie rękę w koło, czyli wejść do każdego „oczka” tkaniny.

b) Gdy dzieci jest dużo, można tworzyć więcej kół, ale zawsze w równej liczbie grających.

38. Pastuski, lis i gąska. (Liczba parzysta).

Dzieci podzielone na dwie równe partie stają na dwóch końcach boiska (sali) na swoich metach.

Jedna partja to „pastuski”, a druga „lis”. Między nimi w większym oddaleniu od „pastuszków”,

a mniejszem od „lisów” w stosunku 2:3 umieszczają się „gąskę” (chustkę, pytkę, woreczek z piaskiem 1 l. p.) na oznaczonym miejscu (ryc. 17).



Ryc. 17.

Na dany znak wybiega równocześnie „lis” i „pastuszek” z swoich partyj. „Lis” chce porwać „gąskę”, a „pastuszek” złapać „lisa”. Jeżeli go złapie przed metą, „lis” idzie do niewoli, jeżeli „lis” ucieknie za swoją metę, „pastuszek” idzie do niewoli.

Gdy już wszystkie dzieci biegnęły, partie zmieniają miejscami i gra zaczyna się na nowo.

Wygrywa ta partja, która schwyciła więcej niewolników.

39. Szeyke. (Lizka parzysta).

Dwie równe partie stoją naprzeciw siebie w dwuszeremu w znacznej odległości. Każdy szereg trzyma się mocno za ręce. Pierwsi w szeregach są „igła” i na dany znak zaczynają „szyc” t. j. przeciągają siebie i całą „nitkę” t. j. szereg pod podane ręce ostatniego i przedostatniego. Gdy cały szereg przebiegnie, przedostatni się odwraca, nie puuszczając rąk sąsiadów i tworzy „deleg” t. j. stół z skrzyżowanymi rękami. Tymczasem „igła” ciągnie „nitkę” pod ręce następnego, ten się potem odwraca i t. d. (ryc. 18).

Wygrywa ten następ, który pierwszej skończy „szycie”, t. j. w którym pierwszej staną wszyscy odwrócony ze skrzyżowanymi rękami.



Ryc. 18.

40. Dziki człowiek. (Lizka dowolna).

W kącie boiska (sali) zakreśla się „jaskinię”, w której siedzi „dziki człowiek”, inni grający biegną dowolnie po boisku. Na dany znak „dziki” wybiega z „jaskini” ze splecionymi przed sobą rękami jako „maczugę”, wołając: „dziki człowiek!” i stara się kogoś dotknąć „maczugą”; nie wolno mu jednak rąk rozplatać. Dotknięte „maczugę” dziecko, biegnie z „dzikim” do „jaskini”, tam podają sobie ręce i wybiegają znowu, wołając „dziki człowiek!”. Nie wolno im się rozłączać, a łapać mogą tylko wolnymi rękami. Trzeci słapony znowu w „jaskini” do nich się przyłącza i t. d. W ten sposób tworzy się coraz dłuższy hańcuch.

Gra się kończy, gdy „dziki człowiek” złapał oznaczoną ilość „niewiniaków”, lub, gdy dzieci jest mniej, jeśli wszystkie zostały wyłapane.

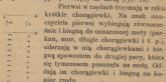
Uwaga:

a) Jeśli „dziki” rozplecie ręce przed złapaniem kogoś, musi wrócić do „jaskini” i zacząć na nowo. To samo dzieje się, gdy się łańcuch przerwie.

b) Łapiącym nie wolno wybiegać z „jaskini”, dopóki nie zawołali „dziki człowiek!”

41. Wyścigi w rzędach. (Liczbą parzystą).

Dzieci podzielone na dwie, trzy lub cztery równe partje ustawiają się w rzędy za metą (ryc. 19).



Druga para otrzymawszy chorągiewki wybiega natychmiast, uderza, wraca, następnie trzecia i t. d.

Wygrywa ten rząd, który złączył pierwszej ustawie się znowu w tym samym porządku jak na początku gry.

Uwaga: Nie wolno wybiegać za metę, nie otrzymawszy chorągiewki.

42. Bieg rozstawny w dwuszeregu. (Liczbą parzystą).

Dwie równe partje stoją naprzeciw siebie w odległości 8—10 kroków w dwuszeregu w dość dużych rozstępach (2 do 3 kroków) (ryc. 20).

Ustawione są tak, że zawrze „biały” stoi naprzeciw „czarwonemu”. Na znak nauczyciela, wybiega pierwszy „biały” i pierwszy „czarwoncy” z chorągiewkami w rękach, biegną skośnie do swoich drugich, oddają im chorągiewki i stoją na ich miejscach, zaś drudzy w tej chwili biegną do trzecich i t. p. Ostatni w dwuszeregu otrzymawszy chorągiewki, biegną do nauczyciela i oddają je.

Wygrywa ta partja, która pierwsza odda chorągiewkę.

Uwaga:

a) Grającym nie wolno wybiegać z miejsca dopóki nie dostaną chorągiewki.

b) Ustawienie jak wyżej wymaga małej miejsca, umożliwia zatem grę i na mniejszym boisku.

c) Jedna partja powinna mieć odznaki.

43. Wyścigi z przenoszeniem przedmiotów. (Liczbą parzystą).

Dwie równe partje ustawiają się w dwurzęd. Każdy rząd ma przed sobą narysowaną metę, za którą stoi pierwszy w rzędzie. W odległości 10 kroków od rzędów rysuje się trzy kółka (ryc. 21).

W kółkach bliższych leżą woreczki z grochem, z piaskiem, pytki i t. p., zaś kółko ostatnie jest prót-



ryc. 20.

na. Na znak nauczyciela dwaj pierwsi grający wybiegają równocześnie, chwytają woreczki z kółek pierwszych i zanoszą do kółek ostatnich, następnie biegną na koniec rzędu, ale po drodze dotykają parę stojącą na przodzie, która natychmiast wybiega, chwytając woreczki z kółek drugich i zanosi do kółek ostatnich, potem wraca jak poprzednio, dotykając pierwszą parę; ta wybiega, chwytając woreczki z kółek ostatnich i zanosi do kółek środkowych, następną zaś parę przynosi drugie woreczki leżące w kółkach ostatnich do kółek pierwszych i t. d. aż wszyscy grający biegną.



rys. 21.

Wygrywa ten rząd, który prędzej wrócił do takiego ustawienia, jak było na początku gry.

Uwaga:

a) Gdy zastęp jest liczny, można go podzielić na trzy i cztery rzędy, ale wszystkie muszą być równe liczba.

b) Nie wolno wybiegać z rzędu, dopóki wracając dziecko nie dotknie stojącego na przodzie.

44. Wyścigi do chorągiewki. (Liczba parzysta).

Dzieci stoją w dwu rzędach równych liczba. Na drugim końcu boiska jest zamknięta chorągiewka. Na dany znak wybiega równocześnie z obu rzędów pierwsza para do chorągiewki, dotyka jej i wraca na koniec rzędu, dotykając też po drodze stojących teraz na czole rzędu. Ci wybiegają natych-

miast do chorągiewki, wracając dotykają przednią parę i t. d.

Wygrywa ten rząd, który pierwszy odłożył się ustawić tak, jak na początku gry.

Uwaga: Nie wolno wybiegać z rzędu, dopóki wracające dziecko nie dotknie.

45. Wyścigi w deseni. (Liczba parzysta).

Grający stają w dwa, trzy lub cztery równe rzędy w odstępach. Przed każdym pierwszym w rzędzie rysuje się kreskę, z której każdy zaczyna bieg.

Przed każdym rzędem leżą trzy woreczki z piaskiem, każdy w oddaleniu 3 kroków jeden od drugiego.

Na dany znak pierwsi z rzędów wybiegają i biegną na prawo od pierwszych woreczków, na lewo od drugich, dookoła trzecich, wymijają tak samo znów drugi i pierwszy woreczek i biegną na koniec rzędu, ale po drodze dotykają pierwszego w rzędzie, który już tymczasem posunął się na linę. Dotknięty natychmiast wybiega i znów biegnie „w deseni” (rys. 22).



rys. 22.

Wygrywa ten rząd, który pierwszy skończy bieg i ustawi się znova w pierwotnym porządku.

46. Bieg zastawny w rzędach. (Liczba parzysta).

Grający ustawieni w 2, 3, lub 4 równe rzędy w dużych odstępach (rys. 23). Mlądy stojącymi

w każdym rozpięciu musi być także rozstęp na dwa kroki.

Wszyscy grający mają oznaczone miejsce. Na dany znak pierwszej w rozpięciu, trzymającej małą chorągiewkę, wybiegają, okrążają swój rząd na lewo, dobiegają do drugiego w rozpięciu, dają mu chorągiewkę, a sami stają na swoim poprzednim miejscu. Drugi wybiega, okrąża pierwszego i cały rząd na lewo, daje chorągiewkę trzeciemu, a sam staje na swoim miejscu i t. d. aż do ostatniego w rozpięciu, który również musi cały rząd na lewo okrążyć, zanim na swoim miejscu stanie.

Wygrywa ten zespół, który pierwszej skończy biegi.

III. Gry skoczne.

1. Kogucik. (Liczbą parzystą).

Dwie równe partie ustawiają się w odstępach w dwójki zwrócone twarzą do siebie; ręce na biodrach.

Na dany znak każda para skacze na jednej nodze i stara się potrącić łokciem nawzajem tak, żeby zmieścić przeciwnika do stanięcia na obu nogach. To dziecko, które stanęło na obu nogach, idzie do niewol.

Wygrywa ta partja, która prędzej zdobyła oznaczoną liczbę niewolników.



rys. III.

2. Kulawy bocian. (Liczbą dowolną).

Na boisku (salii) kreśli się duże koło, na którego obwodzie siedzą „żabki” w przysiadzie podpartym. W środku koła rysuje się małe kółko, w którym stoi bocian.

Na dany znak żabki wskakują do wnętrza dużego koła i wołają: „Hej panie bocianie, chcesz nas na śniadanie?” „Bocian” wówczas wyskakuje na jednej nodze z głową i stara się złapać „żabkę”, ona zaś prędko wskakuje w podskokach za swoje koło.

Złapana „żabka” pomaga „bocianowi”.

Gra się kołowy, gdyż „bocian” złapał wyznaczoną liczbę „żabek” (dwie lub trzy).

Uwaga:

a) „Bocian” skacze cały czas na jednej nodze, a „żabki” na czworakach.

b) „Bocianowi” nie wolno wyjść poza wielkie koło.

3. Dużkie konie.

Dzieci tworzą koło nie związane, twarzami do środka koła. W środku stoi jedno dziecko i trzymające jeden koniec linki zakończony na drugim końcu dającym węzeł lub woreczkiem z suchym grochem, lub płaskim zatartą mąką, obracając się w miejscu tak, aby koniec linki przechodził pod nogami dzieci stojących na kole. Dzieci te kolejno obunóż podskakują, aby uniknąć uderzenia linką. Kto nie zdąży na czas podskoczyć, idzie do środka okrążyć linkę.

Uwaga: Dzieci mogą też być ustawione kołem do środka koła, ale muszą widzieć zbliżającą się linkę.

4. Łisy i króliki. (Liczbą parzystą).

Dzieci dzielą się na dwie równe partie. Na jednym miejscu boiska (sali) stoją „łisy” za swoją mełą, na drugim „króliki”, również za mełą. W środku jest neutralne „pastwisko”. Na dany znak „króliki” wyskakują na paszę na czworakach, wówczas „łisy” wołają: „Jap królika!” i starają się je schwytać skacząc na jednej nodze, „króliki” zaś uchylają za swoją mełą. Tak powtarza się trzy razy, następnie role się zmieniają.

Ten następ wygrywa, który po trzech razach złapie większą ilość królików.

Uwaga:

a) Na dane hasło, wszystkie „króliki” muszą wyjść „na paszę”.

b) „Lisom” wolno łapać skaczące tylko na jednej nodze i wołając: „Jap królika!”

5. Przejście przez rzekę. (Liczbą parzystą).

Na boisku (sali) rysuje się dwie równoległe linje w odległości 20 do 30 kroków, które przedstawiają brzegi „rzeki”. Między brzegami rysuje się mała kółka, w nieregularnych odstępach. Są to „kamienie”, po których trzeba skakać.

Dzieci dzielą się na dwie partie i stoją na brzegu. Sąd kolejno szybko przeskakują z „kamienia” na „kamień” na drugi brzeg. Tylko jedną nogą wolno postawić na „kamieniu”.

Kto wpadnie w rzekę, pozostaje w niej do końca gry jako „utopiony”.

Wygrywa ta partja, z której najwięcej grających dojdzie szczęśliwie na drugi „brzeg”.

6. Wyciągi przez sznur. (Liczbą parzystą).

Dzieci ustawione w 2, 3, lub 4 równe liczby rzędy w odstępach. Przed każdym rzędem stoi dwoje dzieci, trzymających dość nisko sznur.

Na dany znak każdy rząd przeskakuje kolejno swój sznur. Dziecko, które przeskoczyło, biegało na koniec rzędu. Ten rząd wygrywa, który przódziej skończy skakać.

Uwaga: Dzieci, które przeskoczyły, zastępują zaraz te, które trzymały sznur z początku.

7. Na brzeg — na dno. (Liczbą parzystą).

Dzieci ustawiają się w dwa równe liczby rzędy, w dość dużym odstępie od siebie, tworząc zwrócone do nauczyciela. Po lewej stronie każdego rzędu rysuje się linję, za którą jest woda czyli „dno”, po prawej zaś stronie kresli się linję oznaczającą „brzeg”.

Nauczyciel wywołuje szybko np. „raz, dwa, trzy, na — brzeg!” — „raz, dwa, trzy, na — dno!” wówczas obie rzędy muszą obunóż przeskoczyć linję np. na lewo do wody, stosownie do wywołania. Pomylić się łatwo, bo nauczyciel wywołując musi pokazywać ręką przeciwną stronę. Dziecko, które przeskoczyło stroną niewywołaną (spóźniło się lub nie skoczyło obunóż), idzie na bok.

Wygrywa ten następ, który podczas oznaczonej liczby wywołań (2, 3, 4, i t. d.) ma mniejszą liczbę pomyłek.

IV. Gry z motowaniem.

1. Podróż na księżyc. (Liczba parzysta).

Na środku boiska (sali) rysujemy dużą twarz przedstawiającą księżyc w pełni. Dzieci dzielą się na dwie równe partie (jedna



Ryc. 31

wygrwa ta partja, która zdoła więcej przeciwników wprowadzić na „księżyc“.

2. Wzięcie. (Liczba parzysta).

Dzieci dzielą się na dwie równe partie, następnie ustawiają się naprzeciw siebie i łączą się w dwójki w ten sposób, że np. woczyści „biali“ otaczają ramiennami swoich przeciwników i splatają ręce za ich plecami, tworząc w ten sposób „wzięcie“. „Czarni“ mają ręce złożone na pierśiach.

Na dany znak „czarni“ starają się wysunąć z „wzięcia“, ale „biali“ naśladują ich ruchy i nie pozwalają im się wyknąć.

Nauczyciel oznacza czas trwania walki, następnie „biali“ idą do wzięcia „czarnych“.

Wygrwa ten zastęp, w którym więcej grających wyknęło się z „wzięcia“.

Uwaga: a) Wzięcia nie wolno rozrywać rękami. b) Wzięciowi należy trzymać lekko, ale łacie nie naśladować ich ruchy.

3. Sprężyny. (Liczba parzysta).

Dwie równe partie ustawiają się naprzeciw siebie w dwusobregu. Jedna partja np. „czarni“ podnoszą wyprostowane ramiona w bok, a „biali“ starają się je zgnać w dół, uciskając je dłońmi między łokciem a nadgarstkiem lub między ramieniem a łokciem (ryc. 26).

Jeśli im się to uda, trzymają dalej silnie ramiona przeciwnika, gdyż te są „sprężyną“, którą wolno zaraz się apostować, gdy ma swobodę. Następnie dzieje się to samo przeciwnie. Wygrwa ten zastęp, który ugnał więcej „sprężyn“.

Uwaga: Tak „sprężynom“, jak uginającym nie wolno zginać ramion w łokciu.

Odmianna: „Sprężyny“ uginają ramiona w łokciu, przeciwnicy chwytając za ręce, starają się je wyprostować w dół, wówczas przeciwnikom wolno również ugnać ramiona w łokciu podczas prostowania.



Ryc. 26

4. Pójść za granicę. (Licba parzysta).

Na środku boiska kreśli się długą linię, po obu jej stronach stają dwie równe partje i podają sobie dwójkami obie ręce (chwyt za nadgarstek, patrz ryc. 24).

Na dany znak, każdy stara się przeciągnąć swojego przeciwnika za „granicę”.

Wygrywa ten zastęp, który przeciągnął więcej przeciwników na swoją stronę.

Odmiana: Zastępy podają sobie tylko jedną rękę (chwyt za nadgarstek).

5. Ciągnij worek! (Licba parzysta).

Dwie równe partje ustawione w dwuszereg. Drugi szereg przysada, a pierwszy zwrócony do niego



Ryc. 24.



Ryc. 25.

tyłem, podaje wtedy ręce swoim dwójkom i idąc naprzód, stara się je pociągnąć za sobą (ryc. 26). Dwójki opierają się, następuje to samo, przeciwnie.

Wygrywa ten zastęp, który pociągnął więcej „worków”.

Odmiana: „Podnieś worek!” Dwuszereg zwrócony twarzą do siebie; „worki” przysiadają, a przeciwnicy podają im obie ręce i starają się je podnieść (ryc. 27).

6. Odwróć mnie! (Licba parzysta).

Jeden szereg kładzie się twarzą do ziemi, a drugi stara się go odwrócić, następnie przeciwnie.

Wygrywa ten szereg, który odwrócił większą ilość przeciwników.

7. Przeciąganie liny. (Licba parzysta).

Dwie równe partje, ustawione w dwa szeregi zwrócone twarzą do siebie, trzymają grubą linę (ryc. 28).



Ryc. 28.

Między nogami rysuje się granicę, a środek liny oznaczają np. białą chustką. W chwili rozpoczęcia gry środek liny musi być nad granicą.

Na dany znak oba zastępy ciągną linę w swoją stronę.

Wygrywa ten zastęp, który przeciągnął linę za oznaczoną granicę.

Uwaga: Ciągający nie powinni się znajdować z tej samej strony łacy, ale w każdym razie nie przemieszać.

+ 3. Niedźwiędź w klatce. (Liczb dowolna).

Dzieci tworzą koło wężenne, jedno w środku jako „niedźwiędź”.

„Niedźwiędź” krąży w kole obracając, a szybko i niespodzianie zwraca się to w tę, to w ową stronę, starając się rękami koło rozszerzać. Jeśli mu się to uda, „niedźwiędź” wraca na obwód koła, do środka zaś klacie jednego z dzieci (prawe, lewe), które wypuściły „niedźwiędzia” z klatki.

Uwaga: Dla ożywienia gry, może być kilka „niedźwiędzi” w środku koła.

V. Gry piłką małą i dużą.

1. Tydzień. (Liczb dowolna).

Dzieci podzielone są na siedem zastępów t. j. siedem dni w tygodniu; stoją w rzędach lub grupach.

Nauczyciel wyrzuca wysoko piłkę i wywołuje dzień np. „wtorek!” Wówczas zastęp nazwany „wtorkiem” podbiega i stara się złapać piłkę. Ten, kto złapał, rzuca i wywołuje inny dzień; reszta z jego zastępu wraca na swoje miejsce.

Wygrywa ten „dzień”, który schwytał oznaczoną ogłry ilość rzutów.

Uwaga: a) Rzucający musi często zmieniać miejsce. b) Rzucającemu nie wolno wywoływać swojego „dnia”.

2. Przerzut przez obręcz. (Liczb dowolna).

Dzieci ustawia się w 2, 3, lub 4 równo rzędy w odstępkach. Każde dziecko ma w ręce piłkę. Przed każdym rzędem stoi dziecko trzymające dość wysoko obręcz. Na dany znak dziecko z każdego rzędu kolejno przerzuca przez obręcz małą piłkę z pewną, zawsze jednakową odległości.

Wygrywa ten rząd, który ma największą ilość przerzutów.

Uwaga: a) Dziecko, które przerzuciło piłkę, zastępuje to, które trzyma obręcz.

b) Nauczyciel sam liczy przerzuty, lub może wyznaczyć do tego dzieci.

c) Dziecko, które przerzuciło piłkę, podnosi ją i biegnie na koniec rzędu.

3. Stójka. (Liczb dowolna).

Dzieci tworzą koło, w środku stoi jedno dziecko i rzuca piłkę wysoko w górę, wołając: „ratuj się kto może!” Inne dzieci, słysząc to, rzucają się, muszą jednak stanąć, jeśli środkowe schwytało piłkę i woła: „stój!” Gdy dzieci stanęły, środkowe mierzy piłką w najbliższej stojące dziecko. Jeśli je trafi, trafione dziecko idzie do środka koła i prowadzi grę dalej, jeśli nie trafi, to samo wraca do środka i grę rozpoczyna na nowo.

4. Wyciągi małych piłek w kole. (Liczb parzysta).

Usta wienie: Koło w odstępkach odliczone na dwójki i jedynki. Pierwsza „jedynka” i pierwsza

„dwójka” dostają małą piłkę. Nadany znak „jedynek” znaczą do „jedynek” wkoła, a „dwójki” równocześnie do „dwójek”. Gdy piłka przyjdzie znova do pierwszej „jedynek” czy „dwójki”, ta woła — „raz!” następnie „dwa” — „trzy” i t. d.

Ten następ wygrywa, który pierwszy wykona zgry oznaczoną liczbę kół.

Uwaga: Zamiast małych piłek mogą być duże, dęte.

5. Strzelec. (Liczba parzysta).

Zstęp dzieli się na małe oddziały po 4 do 8 dzieł. Oddziały ustawiają się po dwa naprzeciw siebie w odległości 10 do 12 kroków. Każdy oddziałek ma wyznaczone jedno miejsce, na którym staje wybrany pierwszy „strzelec”, inni zaś grupują się za nim, a żeby mu podawać rzuconą piłkę. Naczątek lub los rozstrzyga, które następy zaczynają „strzelać”. Rozpoczynający „strzelec” staje prawą nogą na oznaczonym miejscu i stara się trafić piłką w swego przeciwnika, który może się uchylić jak chce od uderzenia, byle nie ruszył prawej nogi z oznaczonego miejsca. Jeżeli zostanie trafiony, ustępuje miejsca drugiemu z partji, sam zaś staje na boku, ale również ustępuje, choćby nie był trafiony, jeżeli wzniął lub podniósł prawą nogę. Jeśli nie był trafiony, towarzysze podają mu piłkę i on z kolei stara się trafić przeciwnika.

Wygrywa ten następ, który „zastrzelił” wszystkich przeciwników.

Uwaga: Strzelcowi wolno tylko się uchylić, a nie wolno łapać rzuconej piłki.

6. Piłka w środek. (Liczba dowolna).

Grający tworzą koło w odstępach zwróceniami twarzą do środka. W środku rysuje się małe koło, w którym leżą trzy małe piłki lub trzy woreczki z grochem lub piaskiem. Obok małego koła stoi trzej grający.

Na dany znak, dwoje stojące w środku koła chwytają piłki (woreczki) i rzucają do trzech stojących na obwodzie koła, wołając: „piłka w środek!”, a same wybiegają z koła i biegną szybko naczwanąz dokola, potem wracają do środka, ci, do których piłki (woreczki) rzucono, muszą je podnieść, połknąć w kole środkowem, a następnie gonić tych, którzy je rzućili i starać się ich uderzyć, zanim wrócą do środka koła. Jeżeli ich dotkną, sami wracają na obwód koła, a uderzeni znova idą do środka i rzucają dalej. Jeżeli tamci, którzy rzućili, zdążyli obiegać koło i wrócić do środka, nie zostali jednak uderzeni, wówczas przechodzą na obwód koła, do środka zaś idą ci, którzy ich ścigali.

Uwaga: Ten, kto wybiegł z koła, musi znova wrócić do środka przez to samo miejsce, przez które wybiegł.

7. Polowanie. (Liczba parzysta).

Grających dzieli się na 2, 4 lub 6 równych partji. Po dwie partje grają ze sobą i mają wyznaczoną część boiska dla siebie. Jedna partja to „myśliwi”, druga to „zwierzyna”. „Myśliwi” z piłkami w rękach ustawiają się w pewnym oddaleniu od muru (parkanu, ściany), przed którym ma przebiegać „zwierzyna”.

Na dany znak „zwierzyna” kolejno przebiega, „myśliwi” zaś kolejno starają się trafić piłką, licząc sobie celne strzały, jako „punkty”. Gdy już cała partja „zwierzyna” przebiegła, „myśliwi” zabierają swoje piłki i oddają je „zwierzynie”, która teraz staje się „myśliwymi”.

Wygrywa ten zastęp, który więcej sztuk „zwierzynę” zastrzelił.

8. Piłka do celu. (Liczbą parzysta).

Na środku boiska umieszczona jest celownik (patrz str. 16).

Po obu jego stronach w odległości 10 do 15 kroków ustawiają się dwie równe partje.

Cała partja rzucająca ma małe piłki, które kolejno przetrzuca przez celownik, partja zaś chwytająca stara się je złapać po drugiej stronie. Partji rzucającej liczą się „punkty”, jeżeli przetrzuci piłkę przez któreś „okienko” celownika; i tak: jeśli trafi w najwyższe „okno”, liczy się 1 punkt, środkowe 10, bożone 3, niższe środkowe 3, bożone 3.

Partji chwytającej liczą się „punkty”, jeżeli złapie piłkę z powietrza i to odpowiednio do „okienka”, przez które przeleciała piłka.

Gdy partja rzucająca kończy szutę, idzie na miejsce partji chwytającej i łapie piłki rzucone przez tamą.

Wygrywa ta partja, która zdobyła więcej „punktów”.

9. Piłka uciekająca. (Liczbą dowolna).

Dzieci tworzą koło z odstępami, jedno dziecko zostaje za kołem. Stojące na obwodzie koła podają sobie dużą piłkę, zaś dziecko biegające za kołem stara się piłkę dotknąć lub wytrącić. Jeżeli mu się to uda, wówczas to, które miało piłkę w rękach, idzie za koło i prowadzi grę dalej.

Uwaga:

a) Piłkę można podawać w obie strony.

b) Gonzącemu piłkę nie wolno wchodzić do środka koła.

c) Gdy kto przypadkiem piłkę upuści, idzie za karę jako gonący.

d) Gdy kto podając piłkę, ominię sąsiada, idzie za karę za gonącego.

10. Wytrącanie ręką dużej piłki z koła.

(Liczbą dowolna).

Ustawienie: Koło w odstępach. Jedno dziecko w środku koła, kładzie piłkę na ziemi i wytrąca ją za koło uderzeniem dłoni. Dzieci stojące na obwodzie koła bronią wyznaczanego między nimi odcinka po swojej prawej lub lewej stronie, prawą (lub lewą) ręką wedle zapowiedzi nauczyciela. Które przeuci piłkę po swojej stronie, idzie do środka i grę dalej prowadzi, zaś tamto, które było w środku, staje na jego miejscu.

Uwaga: Wytrącenie piłki za koło jest tylko wówczas ważne, jeśli je spowoduje dziecko stojące w środku.

11. Wyścigi dużych piłek w dwuszeręgu.

(Liczba parzysta).

Ustawienie: Dwuszeręgi zwrócony twarzami do siebie w odległości kilku kroków. Pierwsze dziecko w obu szeregach trzymają duże piłki. Na dany znak podają je każde w swoim szeregu szybko jedno drugiemu. Gdy piłka dojdzie do końca szeregu, ostatnie dziecko przynosi ją bieżąm na początek szeregu i znów podaje i t. d.

Ten szereg wygrywa, który pierwaj skończy bieg i ustawi się znowu w tym porządku, co na początku gry.

U w a g a: a) Podczas podawania nie wolno nikogo omijać.

b) Jeśli piłka upadnie podczas podawania, dziecko, które piłkę upuściło, musi ją podnieść i podać dalej ze swego miejsca.

12. Ruczanka na obwodzie koła. (Liczba dowolna).

Ustawienie: Koło w odstępach, jedno dziecko za kołem. Stojące na obwodzie koła ruczają do siebie dużą piłkę wokół. Dziecko biegnące za kołem stara się ją dotknąć u kogoś w rękach lub złapać w powietrzu. Jeśli mu się to uda, wówczas to dziecko, które ostatnie miało piłkę w rękach, idzie ją gościć, a tamto staje na jego miejscu.

U w a g a: a) Piłkę można rzucać w obie strony.

b) Gonącemu piłkę nie wolno wchodzić do środka koła.

c) Jeśli kto przypadkiem piłkę upuści lub jej nie złapie, idzie ją gościć za karę.

13. Telegram z odpowiedzią. (Liczba dowolna).

Grający ustawiają się w 2, 3 lub 4 równie rzędy. W każdym rzędzie stają grający w odstępach 4—5 kroków. Pierwsi w rzędzie trzymają dużą piłkę. Na dany znak pierwsi obracają się podskokiem i rzucają piłkę oburącz do następujących, czyli wysyłają „telegram”. Następna „stacja” znowu obraca się podskokiem i rzuca dalej i t. d. aż do ostatniego w rzędzie. Ostatnia „stacja” natychmiast odrzuca piłkę czyli wysyła „odpowiedź” do najbliższej „stacji”, ta podskokiem obraca się i rzuca do następnej i t. d., aż piłka dojdzie do pierwszego w rzędzie. Ten woła: „raz!” i znowu odrzuca piłkę, która idzie tam i zpowrotem, aż do oznaczonej góry liczby razów.

Wygrywa ten rząd, który prędzej osiągnął oznaczoną liczbę.

U w a g a: a) Pierwszy w rzędzie obraca się tylko przy pierwszym rzucie, następnie stoi w miejscu, tak jak i ostatni; obracają się tylko „stacje” środkowe.

b) Tylko pierwszy wywołuje liczbę.



14. Piłka z ziemią.

(Liczba parzysta).

Grający dzielą się na dwie równe partje. Każda partja dzieli się na dwa równe zastępy, które stają naprzeciw siebie, ale z wyjątkiem (ryc. 29), w odstępach 4 do 5 kroków.



ryc. 29

Na dany znak, pierwszy w każdej partji rzuca obręcz dużą piłkę o ziemię, tak żeby stojący ukośnie naprzeciw mógł ją złapać, gdy odskoczy. Złapawszy piłkę, rzuca ją o ziemię do tego, który stoi obok pierwszego i t. d. Gdy ostatni schwyta piłkę, odrzuca ją zpowrotem tą samą drogą, którą przysła, aż piłka powróci do pierwszego. Pierwszy chwytając ją, woła „raz!” (punkt) i rzuca dalej.

Ten zaś bój wygrywa, który pierwszej zdobędzie umówioną ilość punktów.

15. Wyścigi dużych piłek w rzędach.

a) Podawanie piłki górą.

Ustawienie: Dwa, trzy lub cztery rzędy w odstępie kilku kroków. Pierwsze dzieci w rzędach trzymają duże piłki, wszystkie wnoszą ręce do góry (ryc. 30).



ryc. 30

Na dany znak, podają sobie piłkę obręczą wtył nad głowę. Gdy ostatnie piłkę dostanie, biegnie z nią na początek rzędu, odwraca się plecami do rzędu i znowu podaje piłkę ponad głowę i t. d.

Ten rząd wygrywa, który wróci prędzej do pierwotnego ustawienia.

Uwagi:

a) Podczas podawania nie wolno nikogo omijać.

b) Dziecko, które upuści piłkę, podnosi ją i ze swego miejsca podaje dalej.

b) Podawanie piłki bokiem.

Ustawienie: Dwa, trzy lub cztery rzędy o tej samej liczbie ćwiczących. Pierwsze dzieci w rzędach trzymają duże piłki, wszystkie stoją w rozkroku przez cały czas trwania gry.

Na dany znak dzieci podają sobie piłkę obręczą wzdłuż rzędu, bokiem, zwracając się tułowiem lekko do stojącego z tyłu, a nie ruszając nóg z miejsca. Gdy ostatnie dziecko dostanie piłkę, podaje ją znowu bokiem z drugiej strony swego rzędu do przodu. Gdy piłka wróci na początek rzędu, pierwszy z rzędu woła „raz!” i zaraz podaje ją znowu bokiem. Piłka zdąży jedną stroną wtył, a wraca drugą wprzód. Okręża jedną stroną wtył, a wraca drugą wprzód. Okręża rząd tyle razy, ile na początku gry oznaczono. Wygrywa ten rząd, który pierwszej oznaczonej liczbą obręczą osługuje.

16. Piłka latająca. (Liczba dowolna)

Dzieci tworzą kóło z dość dużymi odstępami, jedno dziecko umieszcza się w środku koła. Dzieci

stojące na obwodzie koła rzucają do siebie szybko dużą piłkę w różnych kierunkach, do koła i przez koło. Dziecko stojące w kole stara się ją złapać lub dotknąć. Jeśli mu się to uda, wówczas to dziecko, które ostatnie rzuciło piłkę, idzie do środka koła, a tamto idzie na jego miejsce.

Uwaga: Jeśli piłka wyłazi za koło, biegnie za nią to dziecko, które ją wyrzuciło i to, które było w środku. To, które pierwiej dopadło piłki, wraca z nią na obwód koła, drugie zaś idzie do środka.

17. Oblężenie miasta. (Liczba parzysta).

Na środku boiska (sali) rysujemy koło o średnicy 3 kroków, zaś dookoła niego większe koło, w odległości 3 kroków od środkowego (ryc. 31).

„Obrońcy” ustawiają się dookoła „miasta” t. j. mniejszego koła, zwrócony twarzą nazewnątrz.

„Oblężający” stają na obwodzie wielkiego koła zwrócony twarzą do środka i starają się wrzucić

górą lub dołem dużą piłkę do „miasta”. „Obrońcy” odhijają tę piłkę rękami i nogami.

Gdy piłka wpadnie do „miasta”, obrońcy zmieniają miejsca.

Wygrywa ten zespół, który pierwiej zdobył „miasto” oznaczoną ilość razy (np. 2 lub 3 razy).

Uwaga: a) „Obrońcom”

nie wolno wchodzić do „miasta”.



Ryc. 31.

b) „Oblężającym” nie wolno schodzić z obrędnego dużego koła.

18. Piękielka. (Liczba parzysta).

W czterech rogach boiska oznaczamy cztery kółka w równej odległości od siebie, a w środku piątą, zwane „piękielkami” (ryc. 32).

Grający dzielimy na 4 równe partie. Trzy partie stają w kółkach bocznych a, b, c, czwarta w środkowym P t. j. w „piękielku”. Jedno z dzieci z „piękielka” rzuca piłkę do partii a, ta rzuca do partii b, wołając „raz!” a ta do partii c, wołając „dwa!” a ta do partii a, góra ponad „piękielko” wołając „trzy!” — Podczas ostatniego rzutu partja stojąca w „piękielku” biegnie do pustego koła W t. j.

„wyzwolenia”. Jeżeli ktoś z partji a schwycił już piłkę, rzuca nią w biegnących i jeżeli trafi kogós, zanim partja dobiegnie do „wyzwolenia”, wszyscy muszą wrócić znowu do „piękielka”. Jeżeli nie trafi, wówczas partja a idzie do „piękielka”, partja b do koła a, partja c do koła b, a „wyzwolenie” do koła c.

Jeżeli podczas rzutu przez środek, partja z „piękielka” chwyci lub trafi bieżącą piłkę, wówczas jest również „wyzwolenie”.

19. Otoczony oddział. (Liczba parzysta).

Grający dzielą się na dwie równe partie, „nieprzyjaciół” i „otoczonych”. „Nieprzyjaciele” tworzą



Ryc. 32.

zewnątrzne koła, „otoczeni” zaś biegną swobodnie wewnątrz koła. „Nieprzyjaciele” starają się wystrzelić „otoczonych” w ten sposób, że rzucają w nich dużą piłkę, mierząc poniżej koła. „Otoczonym” wolno się bronić uciekaniem po kole i podskakiwaniem. Gdy kto został uderzony piłką t. j. „zraniony”, idzie na bok do niewoli, ale przedtem ma prawo strzelić piłką do „nieprzyjaciół”. Uderzony „nieprzyjaciel” także odchodzi na bok, strzelwszy przedtem do „otoczonych.”

Wygrywa ta partja, która pierwszej zdobyła „zestrzelić” oznaczoną liczbę grających.

Wówczas grający zmieniają miejsca i następuje odwet.

20. Piąstówka oburącz. (Liczba parzysta).

Grający dzielą się na dwie równe partje i stają w rozrypek po obu stronach boiska.

W środku boiska na dwóch słupkach (drzewkach) rozciąga się kolorową taśmę.

Dziecko rozpoczynające grę staje w oddaleniu kilku kroków od taśmy, podrzuca lekko oburącz dużą piłkę, a następnie podbija ją obiema piętami (lub obiema dłońmi) tak, żeby przeszła ponad taśmę na pole przeciwników. Ci starają się złapać piłkę w powietrzu lub tak samo odbić oburącz ponad taśmę. Jeżeli odbijają ponad taśmę bez złapania, liczy im się to jako dwa punkty, jeżeli złapią, a potem odbiją, jako jeden punkt.

Ta partja wygrywa, która pierwszej zdobyła oznaczoną zgóry ilość punktów.

Uwaga: Taśmę umieszczamy odpowiednio do wyćwiczenia dzieci wyżej lub niżej.

21. Piłka za granicą. (Liczba parzysta).

Boisko dzieli się na dwie równe części linią poprzeczną. Prócz tego rysuje się dla każdej partji tylną granicę. Grający podzieleni na dwie główne partje ustawiają się w rozrypek na swoich polach. Jeden z partji rozpoczynający grę podrzuca lekko oburącz dużą piłkę, a następnie podbija ją oburącz, starając się przerwucić ją za tylną granicę przeciwników. Przeciwnicy bieżą się, chwytając piłkę lub odbijając. Kto chwyci piłkę w powietrzu, ma prawo zbliznąć się o 3 kroki do przeciwników i stąd rzucać. Kto schwycił piłkę odbłą z ziemi, podnieść lub odbić, rzuca z tego miejsca, gdzie chwycił, podniósł lub odbił. Wyrzucenie piłki za tylną granicę przeciwnika liczy się jako „punkt”.

Wygrywa ten zastęp, który zdobył zać umówióńą zgóry ilość punktów.

Następnie zastępy zmieniają miejsca i następuje odwet.

22. Palant prosty. (Liczba parzysta).

Pole gry jest prostokątem długości najmniej 60 m, szerokości najmniej 25 m. Oznacza się je czeremą chorągiewkami. Około jedną trzecią części długości odgranicza się linią *ab*, w środku której ozna-

ca się półmetek *c*, zaś dalej w takiej samej odległości całą metę, *d*. Mniejsza część boiska nazywa się „królestwem”, większa „pastwiskiem” (ryc. 23).



Ryc. 23.

Grający dzielą się na dwie równe partie, każda partja wybiera sobie „matkę” i „wykupnika”, reszta grających nazywa się „dzieciakami”. Jedna partja powinna mieć odznaki. Obie „matki” losują, która partja ma zajęć „królestwo”. Odbywa się to w ten sposób, że „matka” „białych” chwytając palant (zob. str. 14) jedną ręką na końcu, nad nią chwytając „matka” „czarnych” i t. d. aż do końca. „Królestwo”

pozostaje przy tym, kto miał ostatni chwyt, a prócz tego adolent okręcić palant koło głowy, nie zmieniając chwytu.

Teraz jedna partja idzie na „królestwo” i tam staje w rzędzie, druga idzie na „pastwisko” i tam się ustawia według wskazówek „matki”. Partja na „królestwie” zaczyna grę podbijaniem naszej piłki palantem (patrz ryc. 8). Pierwsze podbijają „dzieciaki” po raz, następnie „wykupnik” dwa razy, a wreszcie „matka” trzy razy. Podbijający staje na oznaczonym miejscu, podnosi lekko piłkę i uderza ją palantem, w tej chwili upuszcza palant na zie-

mię, a sam biegnie co tchu do półmetka lub do całej mety i spowrotem, aby się „wykupić”. Przeciwna partja na „pastwisku” stara się albo chwycić piłkę jednorącz, rzuć natychmiast bardzo wysoko pionowo w górę i schwytać tak zwaną „świecą”, a w takim razie zdobywa „królestwo”, lub też chwytając szybko podbijaną piłkę i uderza się biegnącego do mety. Jeśli się to uda, partja również idzie na „królestwo”.

Uwaga:

a) „Dzieciakom” wolno dobiec do półmetka i tam czekać, a gdy kto inny podbije, odbyć cały bieg. „Matka” i „wykupnik” muszą biec od razu do mety.

b) Partji stojącej na „pastwisku” nie wolno biegać z piłką, lecz tylko rzucać ją do stojących bliżej „wykupującego” się.

c) Jeżeli podbita piłka nie przejdzie „królestwa”, nie wolno jej łapać.

d) Niezwązwane zastępy podbijają piłkę prosto z ręki bez podrzucania.

23. Piłka koszykowa uproszczona. (Liczba parzysta).

Boisko prostokątne, na końcach boiska ustawia się dwa kosze (zob. str. 15).

Boisko dzieli się na trzy równe pola, zaś w środku rysuje się koło, a obok koszy dwa półkola lub prostokąty (ryc. 24).

Grający w liczbie najwyżej 24 dzielą się na dwie równe partie i ustawiają się jak na rysunku, z tem zastrzeżeniem, że każdy musi pamiętać, na którym polu stoi, bo wprowadzić na tem polu wolno mu się poruszać, ale schodzić z niego nie wolno.



Ryc. 24.

Nauczyciel rozpoczyna grę w ten sposób, że rzuca dużą piłkę na koło w środku boiska. Piłkę odbitą od ziemi starają się pochwycić obaj gracze stojący po obu stronach koła. Ten, kto złowił piłkę pochwycił, rzuca ją obarącz w kierunku kosza przeciwników, do najbliższej stojącej z swojej partji, który znów rzuca ją następnemu i t. d., aż piłka dotrze do stojącej najbliższej kosza. Ten stara się zręcznym rzutem wrzucić piłkę do kosza, co bierze się jako punkt dla wrzucającej partji. Przeciwna partja stara się przeszkodzić wędrowce piłki, a uczynić to może podchwyceniem piłki w powietrzu lub odtrąceniem jej od kosza lub od rąk przeciwnika. Jeśli uda się jej dostać piłkę w swoje ręce, skierowuje ją natychmiast do kosza przeciwnika i t. d.

Wygrywa ta partja, która zdobyła oznaczoną liczbę punktów.

Uwaga: a) Jedna z partji musi mieć kolorowe oznaki, a także kosz tej partji powinien być tak samo oznaczony.

b) Nie wolno biec z piłką w rękach ani jej wyrwać z rąk przeciwnika.

VI. Gry, które można prowadzić w izbie szkolnej.

1. Dzieńdobry! (Liczba dowolna).

Dzieci siedzą w ławkach, jedno dziecko stoi przed ławkami, zwrócone do nich tyłem. Nauczyciel chodzi cichutko między ławkami i dotyka dzieci. Dotknięte dziecko woła: „Dzieńdobry Zosiu (Franku)!” Dziecko odwrócone ma zgadnąć, kto mówi, jeśli zgadnie, także idzie na jego miejsce.

Na boisku lub w sali gimnastycznej dzieci stoją w kole, jedno, środkowe, ma oczy zakryte ręką z kartonu.

Odmianna: „Kura i kurcząt”. „Kura wychodzi z klasy.” Nauczyciel wymarza jedno lub dwoje „kurcząt”, a te i wszystkie inne dzieci opierają czoła o palce.

„Kura” wraca i woła „ko-ko-ko”, a „kurcząt” cichutko piszczą „pi-pi”.

Jeśli „kura” znajdzie „kurcząt”, ono zostało „kury”.

2. Nig śmieć się! (Liczba dowolna).

W głąb dzieci tworzą kółka, w klasie dzielą się rządami ławek na partje. Pierwsze dziecko w rzędzie mówi: „ha!” drugie „ha, ha!” trzecie „ha, ha, ha!” i t. d. Należy mówić zupełnie poważnie bez śmiechu, można jednakże udawać zgłoskom zabawne brzmienie dla tem łatwiejszego rozśmieszenia drugich. Zamiast „ha” można mówić „ho”, „he”, albo „hu”.

Wygrywa to dziecko w każdym rzędzie (kółku), które się nie rozszło.

3. Uważaj! (Liczbą dowolną).

Dzieci stoją lub siedzą dowolnie, przed nimi staje jedno dziecko i mówi szybko np. „władze la-tają”, albo „kurcząta piszczy”, albo „wół ma rogi” i t. p. wykonując przy tem ruch odpowiedni, a więc poruszon ramionami, piszczy, pokazuje rękami rogi i t. p.

Wszystkie dzieci muszą wykonywać to samo. Niespodzianie wśród tego woła np. „ciężka la-tają” albo „kot ma rogi” i t. p.

Które dziecko wówczas ruch wykona, idzie na miejsce tamtego i grę prowadzi dalej.

4. Wyciągi na tablicy. (Liczbą parzystą).

Dzieci siedzą w ławkach rzędami w równej liczbie. Każdy rząd ma swoją kreskę, a na tablicy określone miejsce np. kółko.

Na dany znak wybiega pierwsze dziecko z każdego rzędu, pisze cyfrę w swoim kole, wraca szybko na miejsce, kładąc kreskę przed następnym z rzędu. To wybiega, czyni to samo i t. d.

Wygrywa ten rząd, który pierwszy skończy pisanie.

Odmiana: Zamiasz cyfr można pisać litery i składać słowa lub zdania.

5. Co widziałeś? (Liczbą dowolną).

Nauczyciel pyta się dzieci pokolei: „Co widziałeś? np. wczoraj albo dzisiaj albo w zeszłym tygodniu” i t. p. Jedno dziecko odpowiada np.: „widziałem, jak koń biegł galopem”; inne mówi: „widziałem, jak

wojko maszerowało”; inne: „jak drzewa rżalił”; inne: „widziałem baliki na wystawie” i t. p.

Dziecko mówiące wykonuje odpowiedni ruch, a inne muszą to samo naśladować.

6. Podaj dalej. (Liczbą parzystą).

Dzieci siedzą rzędami w równej liczbie grzących. Pierwsi w rzędach trzymają szurącz woreczki z grochem lub pszkłem.

Na dany znak podają je ponad głowę następnym, ci znowu następnym i t. d. do ostatnich w rzędach. Ostatni natychmiast podają zpowrotem.

Gdy woreczki dojdą znów do pierwszych (punkt), ci wołają: „raz!” i natychmiast znów podają je w tył.

Ten rząd wygrywa, który pierwszej zszedłszy oznaczoną szczytą liczbę punktów.

7. Szukaj zguby! (Liczbą dowolną).

Dzieci wychodzą z sali (klasy). Nauczyciel w miejscu podczas ich nieobecności jakichś mały przedmiot (piercionek, napaśstek i t. p.) na mało widocznym miejscu, ale nie ukryty. Dzieci na dany znak wracają i szukają. Które przedmiot spostrzeże, siada na swym miejscu lub staje na boku, nie dając nikomu poznać, gdzie zguba się znajduje.

Gra trwa dopóty, dopóki wszystkie dzieci nie znajdą zguby.

Uwaga: a) Należy dzieciom powiedzieć, co będzie „zgubą”.

b) Dla przekonania się, czy dzieci nie oszukują, powinien nauczyciel spytać się pułchą tych, które już znalazły, gdzie zguba się znajduje.

8. Biegające wyrazy. (Liczba parzysta)

Dzieci dzielą się na dwie partie. Wszyscy grający dostają dość duże kartony (15×10), na których wymalowane są litery. Nauczyciel wymawia jakiś wyraz, dzieci trzymające w rękach te litery, z których wyraz się składa, wybiegają szybko i ustawiają się tak, żeby utworzyć wymówiony wyraz. Ta partja, która uciegnęła to przedzi, zyskuje punkt.

Wygrywa ta partja, która zyska przedzi umówioną ilość punktów.

Uwaga:

a) Na jednej stronie kartonów powinna być inna litera, a na drugiej inna.

b) Zamiast wymawiania może nauczyciel szybko pokazać i schować wyraz napisany dużemi literami na kartonie.

9. Czarodziej. (Liczba dowolna)

Dzieci stoją dowolnie lub siedzą w ławkach. Jedno dziecko stoi na przodzie, zwrócone twarzą do innych i mówi szybko: „Jestem czarodziej, cały świat mnie zna, ktoś potruli te, co ja” a podczas tego szybko pokazuje jakąś czynność, jedną po drugiej np. gra na skrzypcach, bije w bęben, trąbi, skacze i t. p., a wszystkie inne dzieci muszą go naśladować.

Bez przesanku i bez chwili namysłu przechodzi „czarodziej” z jednej czynności w drugą, a równocześnie patrzy bacznie na ćwiczących.

Kto się pomylił, lub czegoś nie wykona, idzie na jego miejsce.

CZĘŚĆ CZWARTA

Wzory lekcyj boiskowych.

U w a g a.

Wzory te podane są tylko przykładami prowadzenia lekcji boiskowych w szkole powszechnej. Według tych przykładów każdy nauczyciel myślący i znający rozwój dziecka, ułoży z łatwością cały szereg lekcji, nadających się dla każdej klasy. Ćwiczenia i gry należy tak układać, żeby po bardziej męczących następowały lżejsze, np. po ćwiczeniach zatrudniających ramiona, gry bieżne lub też odwrotnie. Każda lekcja kończy się porządkiem celem ochłodzenia i uspokojenia podnieconych dzieci. Lekcje rozpoczynają się zawsze takimi ćwiczeniami lub grami, które uruchamiają całe ciało i zmuszają do głębokiego oddechu, co jest z tego względu wskazane, że dzieci wyczerpane siedziały już przedtem parę godzin przy sance. Na końcu lekcji również damy kilkakrotny głęboki oddech, ale już jako spokojne ćwiczenie.

W pierwszych wzorach podają małej gier i ćwiczeń, gdyż u dzieci małych więcej czasu zabiorze objawienia i ustawienia, niż u starszych i bardziej

wprawnych. Kable ćwiczenie czy gra powinna trwać krótko, aby lekcja nie była nudna i monotonna.

Cały szereg ćwiczeń nadających się do lekcji boiskowych znajduje się w podręczniku moim: „Gimnastyka w szkole powszechnej.” (K. S. Jakubowski, Lwów).

Oddział I.

Wzór 1.

1) Dzieci rozbiegają się po boisku, wołając: a a a a a! (Ćwiczenia oddechowe).

2) *Dość!* A teraz dzieci pokazą, jak się dziś rano myją, czesały, ubierały. (Dzieci wykonują odpowiednie ruchy). *Jak to dzieci myły nosy?* (Prawą, następnie lewą ręką). *Jak to się nosy pompają do infundania?* (Oburącz). *Szkiełko jut gotowe, ale gorące, trzeba dmuchać!* (Ćwiczenia oddechowe). A teraz *idziemy do szkoły (chód zwykły), przepią, przędzą, bo jut pisać (chód szybki)*. *A jak to idziemy po schodach do klasy?* (Dzieci uginają wysoko nogi w biodrach, udając, że idą po schodach).

3) Dzieci spowieszą mi, co widzieli po drodze do szkoły (wczoraj i l. d.). Gra: „Co widziałeś?” str. 102.

4) Zabawa ze śpiewem: „Kowal” str. 46.

5) Pochód z klaskaniem co każdy krok.

Wzór 2.

1) Dzieci rozbiegają się po boisku, dmuchając na pórka unoszące się niby w powietrze, aby nie spadły na ziemię. (Ćwiczenia oddechowe).

2) Jedno dziecko jest „starym wróblem”, inne młodemi wróbelkami. „Stary wróbel” wazy młode rozciągnąć skrzydełka, latać, kurczyć skrzydełka, skakać, pić wodę, tak jak ptaszki piją, zbierać okrążyńki podskakując; zmęczone ptaszki przysiadają, chowają główkę pod skrzydełko. (Dzieci wykonują te wszystkie ruchy).

3) Gra ze śpiewem: „Wróbelki i kot” str. 38.

4) Ptaki. Ćwiczenia jednostek. (Bzuł i chwyt oburącz, to samo z klaskaniem).

5) Zabawa ze śpiewem: „Pochód gęsi” str. 48.

Oddział II.

Wzór 1.

1) Dzieci idą koleją na wycieczkę. Jak to wozny dmucha? Dzieci ustawione w rząd, ręce na ramionach poprzedników, biegną suwanym, szybkim krokiem i dmuchają, następując lokomotywę. (Ćwiczenie oddechowe).

2) *Jestem w lesie. Jak to drzewo rozsuwa swoje liście?* *Jak wiatr chwieje drzewem?* Dzieci pobierają szyszki i poskładują w jedno miotacz, a teraz będą grały suche liście. *Popatrzcie w górę, czy nie będzie deszczu. Patrzcie na wszystkie strony. Znowu wiatr się zerwał. Jak to wiatr dmucha?* (Ćwiczenia oddechowe).

A jak to wiatr wibremi liści? *A jak przyjemnie chodzić i skakać wśród suchych liści!* (Dzieci wykonują te wszystkie ruchy).

3) Zabawa ze śpiewami: „Zabka i bocian” str. 34.

4) Gra błotna: „Wyścigi” str. 53.

- 5) Pochód z klaskaniem co drugi krok.
- 6) Ćwiczenia oddechowe. Głośny wdech i wydech (3 razy).

Wzór 2.

- 1) Dzieci udają, że nadymają bańki z mydła (ćwiczenie oddechowe).
- 2) Gra bieżna: „Jastrząb i kury” str. 33.
- 3) Piłka. Ćwiczenia dwójek. (Rzut i chwyt obręcz, to samo z klaskaniem).
- 4) Zabawa ze śpiewem: „Zatańczujmy” str. 47.
- 5) Pochód na palcach, cichutko klaskać, na całych stopach — głośno klaskać i t. d. naprzemian.
- 6) Ćwiczenia oddechowe. Skłon głowy w tył — wdech, prostuj głowę — wydech.

Oddział III.

Wzór 1.

1) Dzieci stoją w rząd i na dany znak biegną do przeciwnego muru (parkana i t. p.), dotykają go i natychmiast wracają biegiem do rzędu, tak 3 razy. Pochód zwykły.

- 2) Gra bieżna: „Murarz i cegły” str. 56.
- 3) Piłki. Ćwiczenia jednostek. (Rzut jednoręcz, chwyt obręcz z urozmaiceńiami).
- 4) Gra ze śpiewem: „Młyn” str. 33.
- 5) Pochód z wywijaniem ramion.
- 6) Ćwiczenia oddechowe. Zwrot dłoni nawiętrz — wdech, powrót do postawy — wydech.

Wzór 2.

- 1) Gra skoczna: „Kulawy bocian” str. 77.

2) Piłki. Ćwiczenia dwójek. (Rzut jednoręcz, chwyt obręcz z urozmaiceńiami).

- 3) Gra bieżna: „Wiewiórki w dziupli” str. 58.
- 4) Rębanie drzewa. (Ćwiczenie talowia).
- 5) Zabawa ze śpiewem: „Pracznik” str. 36.
- 6) Chód bocian (dwójkami), ręce w koszykach.
- 7) Ćwiczenia oddechowe. Zwrot dłoni nawiętrz — wdech, powrót do postawy — wydech.

Oddział IV.

Wzór 1.

- 1) Ćwiczenia krótkim wywijadłem. Przebiegi lewą (prawą).
- 2) Gra bieżna: „Kura i kurczęta” str. 59.
- 3) Przewijanie pod ręce. (Ćwiczenie talowia dwójkami).
- 4) Gra bieżna: „Wyciągi do chorągiewki” str. 74.
- 5) Zabawa ze śpiewem: „Zabawa naprędcę” str. 51.
- 6) Pochód z klaskaniem co trzeci krok.
- 7) Ćwiczenia oddechowe. Ramiona podnieść w bok — wdech, opuścić — wydech.

Wzór 2.

- 1) Pochód ze śpiewem.
- 2) Gra bieżna: „Szybie” str. 70.
- 3) Gra małą piłką: „Tydzień” str. 84.
- 4) Gra bieżna: „Podrót” str. 54.
- 5) Skłon wół w rockroku, chwyt obręcz za piętę lewą (prawą).
- 6) Gra ze śpiewem: „Przepiórka” str. 30.

7) Pochód zwykły i na palcach, ramiona w bok, chwiał ramionami.

8) Ćwiczenia oddechowe. Ręce na barki — wdech, opuść — wydech.

Oddział V.

Wzór 1.

1) Dzielni ustawione w szereg, na dany znak biegną do przeciwnego muru (parkanu), dotykają go, wracają biegiem i ustawiają się odrazu w rząd. (To samo 3 razy). Chód zwykły ruszłem.

2) Gra bieżna: „Czarownik i jego kot” str. 64.

3) Gra z mocowaniem: „Wspalenie” str. 60.

4) Gra bieżna: „Draki człowieka” str. 71.

5) Ćwiczenia obrotami.

6) Gra dużą piłką: „Wyrzucanie piłki z koła” str. 82.

7) Rozdzielanie i łączenie dwójek i czwórek w pochodzie.

8) Ćwiczenia oddechowe. Ramiona położyć przedem w górę — wdech, bokiem opuścić — wydech.

Wzór 2.

1) Gra skoczna: „Na brzeg — na dno” str. 79.

2) Gra z mocowaniem: „Sprętny” str. 81.

3) Gra bieżna: „Łapanka żuraw” str. 60.

4) Gra małymi piłkami: „Piłka do celu” str. 85.

5) Ćwiczenia długim wywijadłem.

6) Gra ze śpiewem: „Pierścień” str. 30.

7) Chód dostawny.

8) Ćwiczenia oddechowe. Ramiona w bok — wdech, ręce na boki — wydech.

Oddział VI.

Wzór 1.

1) Ćwiczenia krótkim wywijadłem. (Przeskoki obunóż).

2) Gra dużą piłką: „Wyciągi dużych piłek w szeregu” str. 90.

3) Gra z mocowaniem: „Pójdź za granicę” str. 82.

4) Gra skoczna: „Przejdź przez rzekę” str. 78.

5) Gra bieżna: „Kruki i króliki” str. 68.

6) Gra małą piłką: „Wyciągi małych piłek w kole” str. 85.

7) Chód stukany. (Patrz podręcznik: „Gimnastyka w szkole powszechnej”).

8) Ćwiczenia oddechowe. Lewa ręka nad głowę — wdech, opuścić — wydech. Przeciwnie — wdech, opuścić — wydech.

Wzór 2.

1) Gra bieżna: „Łapanka z ochroną” str. 60.

2) Gra dużą piłką: „Wyciągi dużych piłek w rzędach” str. 92.

3) Gra z mocowaniem: „Oggnij wódek” str. 82.

4) Gra skoczna: „Wysięgi przez sznur” str. 79.

5) Piłki. Ćwiczenia dwójek.

6) Gra bieżna: „Wysięgi z przenoszeniem przedmiotów” str. 73.

7) Chód zwykły, drobny krok, duży krok, zwykły, duży i t. p.

8) Ćwiczenia oddechowe. Ramiona w bok wykrok — wdech, wróć do postawy — wydech. (Wykrok naprzemian lewą, prawą).

Oddział VII.

Wzór 1.

- 1) Bieg dookoła boiska (krótka). Chód zwykły
- 2) Gra z mocowaniem: „Podróż na księżyc”
str. 80.
- 3) Gra bieżna: „Wyciągi w chosni” str. 75.
- 4) Ćwiczenia odczuciami.
- 5) Gra dużą piłką: „Obieganie miasta” str. 94.
- 6) Ćwiczenia długim wyprzedzeniem.
- 7) Chód półskrajny. (Patrz podręcznik: „Gimnastyka w szkole powszechnej”).
- 8) Ćwiczenia oddechowe. Ręce za głowę —
wdech, opuścić — wydech.

Wzór 2.

- 1) Pochód ze spowiem. Bieg (krótka).
- 2) Gra bieżna: „Trzeciak amerykański” str. 28.
- 3) Gra z mocowaniem: „Przeciąganie liny” str. 83.
- 4) Gra skoczna: „Lisy i króliki” str. 78.
- 5) Piłki (Ćwiczenia jednostek w chodzie i w płę-
cie).
- 6) Gra bieżna: „Tłacz” str. 69.
- 7) Chód trzystaktowy.
- 8) Ćwiczenia oddechowe. Ramiona w bok —
wdech, ręce przed pierś — wydech.

