

NAUKA I ZABAWA

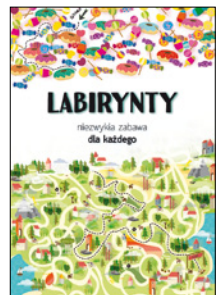
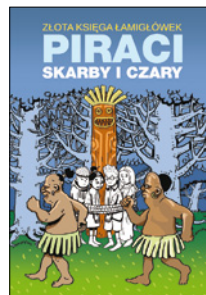
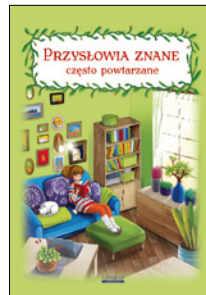
GRY I ZABAWY

na każdą
porę roku



Kasia Rożek

POLECAMY



Zabawa może być świetna o każdej porze roku!

Każda gra poprzedzona jest informacją:

- ILE OSÓB MOŻE W NIEJ UCZESTNICZYĆ,
- W JAKIM MIEJSCU POWINNA SIĘ ODBYWAĆ,
- CZEGO POTRZEBA, ABY JAK NAJLEPIEJ JĄ PRZEPROWADZIĆ.



Zapraszam cię do odkrycia gier i zabaw, które dodadzą energii, zintegrują zespół i będą okazją do aktywnego wypoczynku z rodziną.

Wśród propozycji znajdziesz nowe inspiracje, a także zabawy dobrze znane z przeszłości.

Każda z gier została szczegółowo opisana, zilustrowana i oznaczona odpowiadającą jej porą roku.

Dobrej zabawy!

W PROSTOKĄCIE U DOŁU STRONY ZNAJDZIESZ WSKAZÓWKI, JAKIE UMIEJĘTNOŚCI I CECHY ROZWIJA OPISANA GRA.



Na Trzepaku

LICZBA UCZESTNIKÓW: 4-8, TYLE OSÓB, ILE ZMIEŚCI SIĘ
NA TRZEPAKU

MIEJSCE: TRZEPAK

POTRZEBNE: PATYK, CHUSTKA

Tramwajarz

Osoba wybrana jako tramwajarz (może być wytypowana w drodze wyliczanki) trzyma w ręce patyk, a pozostali znajdują się na trzepaku. Mogą na nim siedzieć, stać lub wisieć, mogą zmieniać położenie w trakcie zabawy. Ważne, by nie spaść, gdy będzie przejeżdżał tramwaj! Tramwajarz przesuwą patykiem wzdłuż środkowej poprzeczki od jednego brzegu do drugiego. Kto dotknie patyka jakąś częścią ciała, zostaje tramwajarzem. Można podnosić poziom trudności i za każdym razem przesuwąć patykiem coraz wyżej – np. najpierw 10, potem 20, na koniec 30 centymetrów nad poprzeczką.



KURY NA GRZĘDZIE

Spośród uczestników zabawy wybierany jest kogut. Ma on zamknięte lub zawiązane oczy. Odchodzi na kilka kroków od trzepaka i liczy do dziesięciu. W tym czasie pozostali, czyli kury, sadowią się na trzepaku jak na grzędzie. Kiedy kogut skończy liczyć, odwraca się i podchodzi do trzepaka. Jego zadaniem jest złapać którąś z kur. Kury oczywiście widzą wysiłki koguta i unikają go. Jeśli kogutowi uda się złapać którąś z kur, zamieniają się rolami w zabawie.





ZDOBYTE

LICZBA UCZESTNIKÓW: 8-20 (2 ZESPOŁY)

MIEJSCE: PARK, LAS LUB MIEJSCE Z MOŻLIWOŚCIĄ UKRYWANIA SIĘ ORAZ CHARAKTERYSTYCZNYM PUNKTEM POŚRODKU – TAKIM JAK SŁUP CZY DRZEWO Z POWYGI-NANYMI KONARAMI

CZAS: 40-60 MINUT

Dzielimy się na dwie drużyny i wyznaczamy obszar do zabawy. Można się poruszać tylko w granicach tego obszaru, a przytłapanie kogoś na niedozwolonym terenie jest równoznaczne z dyskwalifikacją i wygraną drużyny przeciwnej.

Decydujemy również o tym, jaki punkt obieramy za nasz cel – będziemy musieli go zdobyć, czyli dotknąć. Może to być słup, latarnia, drzewo lub inne strategiczne miejsce. Jedna drużyna to zespół uciekający, druga – ścigający. Drużyna uciekająca chowa się, ale jej zadaniem jest zdobyć, czyli dotknąć, wyznaczony punkt – cel.

Można się chować wszędzie. Należy korzystać z naturalnych kryjówek, takich jak krzaki, pagórki i zagłębienia terenu.



Gdy pierwsza drużyna ucieka, druga czeka około 10 minut, po czym zaczyna pogoń – szuka członków drużyny przeciwnej, ale też broni wyznaczonego punktu. Przeważnie jedna osoba wyłączona jest z gonitwy i pełni rolę strażnika – broni tego punktu, przebywając w pewnej odległości od niego. Odległość tę ustalamy przed rozpoczęciem gry (najczęściej wynosi ona około 100 metrów). Jest to przywilej dostępny tylko dla strażnika, ponieważ kompani z jego drużyny nie mają prawa przebywać tak blisko celu. Mogą oni wejść w „pole ochronne” dopiero, gdy w ten obszar wejdzie drużyna przeciwna.

Nie trzeba poruszać się grupowo – członkowie obu drużyn mogą się rozłączać.

Wystarczy, że jednej osobie z drużyny uciekającej uda się sprytnie ominąć strażników, by dotknąć celu, i... zdobyte! Jeśli jednak strażnik wypatrzy zbliżającą się do celu osobę z drużyny przeciwnej, musi ją dotknąć, zanim ona dotknie celu. Ten ruch eliminuje rywala z gry.

Jeśli po upływie wyznaczonego czasu cel nie zostanie zdobyty, wygrywa drużyna broniąca.

Po jednej rundzie można zamienić się rolami (drużyna szukająca będzie uciekać, i na odwrót), by spróbować rewanżu.

GRA ĆWICZY SZYBKOŚĆ I ORIENTACJĘ W TERENIE. JEST RÓWNIEŻ OKAZJĄ DO ZINTEGROWANIA SIĘ W ZESPOLE.





PALANT

LICZBA UCZESTNIKÓW: MINIMUM 10 (PO 5 OSÓB W KAŻDYM ZESPOLE)

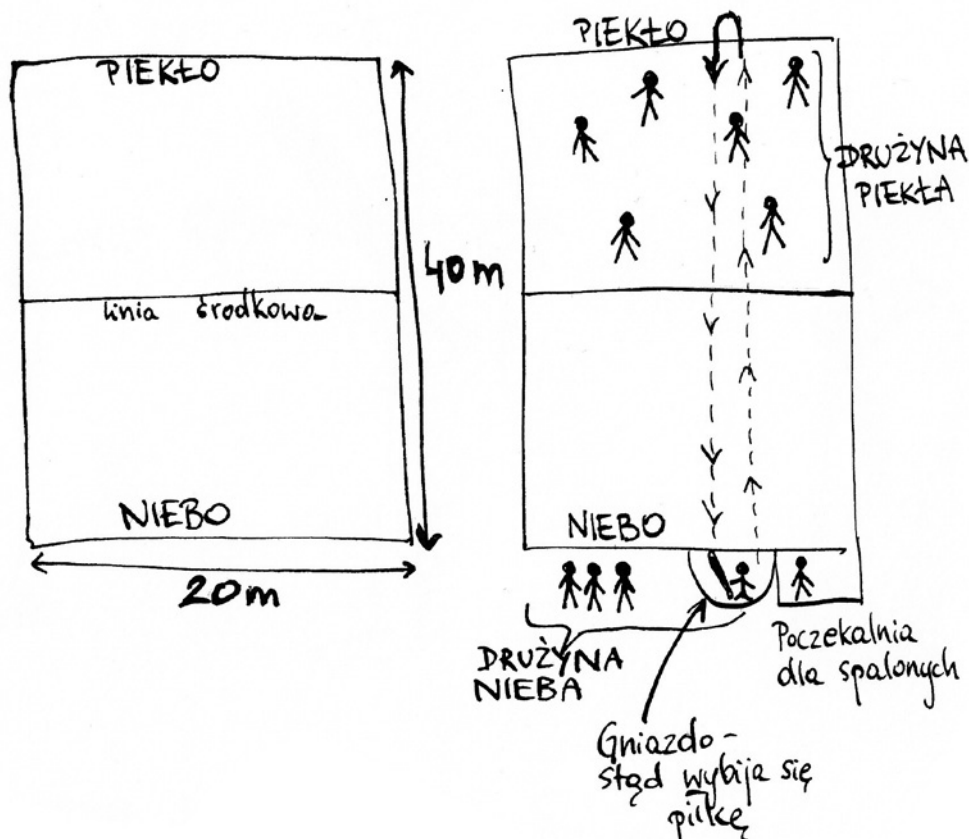
MIEJSCE: BETON, ASFALT, NA KTÓRYM KREDĄ LUB KAMIENIEM RYSUJEMY LINIE POLA GRY, O WIELKOŚCI CO NAJMNIEJ 20 x 40 METRÓW. MOŻEMY TAKŻE GRAĆ NA UBITEJ ZIEMI LUB TRAWIE. W PIERWSZYM PRZYPADKU LINIE POLA WYDRĄŻAMY W ZIEMI, W DRUGIM ZAZNACZAMY JE NP. ODBŁASKOWYM, WYRÓŻNIAJĄCYM SIĘ SZNURKIEM.

POTRZEBNE: PIŁKA TENISOWA, KIJ DO ODBIJANIA PIŁKI (PALANT)

CZAS: MINIMUM 40 MINUT (PO 20 MINUT DLA ZESPOŁÓW ODBIJAJĄCYCH I ŁAPIĄCYCH)



Zaznaczamy pole gry – prostokąt, w którym jeden z krótszych boków nazywamy linią NIEBA, a drugi przeciwległy bok linią PIEKŁA. Pośrodku obu linii zaznaczamy tzw. linię środkową. Do linii NIEBA przylega półokrąg o promieniu około 1-2 m, czyli gniazdo, z którego wybijamy piłkę w dal. Gra polega na odbijaniu piłki przez drużynę NIEBA i zdobywaniu punktów za bieg zawodnika. W tym czasie drużyna PIEKŁA łapie i odrzuca piłkę z powrotem w kierunku gniazda.



Na początku spośród wszystkich uczestników wybierani są kapitanowie obu drużyn – matki. Warto również wybrać sędziego, który będzie nadzorował przebieg gry, bacznie ją obserwował i liczył punkty. Pomiędzy matkami następuje losowanie pól gry – odbywa się to za pomocą palanta. Matki na zmianę łapią kij „w garść”, zaczynając od jego nasady aż po szczyt – czyja ręka znajdzie się na szczycie, ta matka zdobywa dla swej drużyny pole NIEBA. O tym, która matka kładzie rękę pierwsza u nasady, decyduje wcześniej mała rozgrywka: osoba trzecia (np. sędzieja) podrzuca piłkę wysoko w górę i matka, która pierwsza ją złapie, ma pierwszeństwo ruchu.

Po tym wstępie matki wybierają skład swoich drużyn. Zaczyna matka NIEBA, potem matka PIEKŁA. Naprzemiennie wybierają po jednym zawodniku z pozostałych graczy.

Teraz zajmowane są pozycje na polu gry. Drużyna NIEBA staje za linią NIEBO, a drużyna PIEKŁA rozstawia się za linią środkową.



Rozpoczynamy grę. Każdy zwykły zawodnik ma jedną próbę odbicia, bardziej uprzywilejowane są tylko matki – przysługują im trzy próby. Wszyscy stoją w kolejce wzdłuż linii NIEBA, czekając na swoją kolej, a tylko zawodnik odbijający staje w gnieździe. W jednej ręce trzyma piłkę, w drugiej kij. Może podbić piłkę z dołu lub od góry. Podbicie jest zaliczone tylko wówczas, jeśli piłka przeleci nad linią środkową pola lub przeturla się po ziemi za tę linię. Gdy piłka znajdzie się za środkową linią, zawodnik odbijający piłkę zostawia kij w gnieździe i biegnie – jego celem jest dobiegnięcie w linii prostej do linii PIEKŁA i z powrotem do NIEBA.

Jeśli za jednym odbiciem nie uda mu się przebiec całego cyklu (gniazdo – linia środkowa – PIEKŁO – NIEBO), kontynuuje bieg po odbiciu kolejnego gracza, biegnie razem z nim. Na trasie można zrobić sobie przystanek na linii środkowej (półmetek). Przy czym jeśli przebiegniemy bez przystanku, zdobywamy aż dwa punkty, a nie jeden, jak w przypadku biegu z przystankiem.

Wbrew pozorom rozpoczęcie biegu nie jest takie łatwe, a tym bardziej zakończenie go z sukcesem. Możemy bowiem zostać spaleni:

- jeśli przy próbie odbicia nie trafimy w piłkę,
- uda nam się odbić piłkę, ale polecą na aut, czyli na ukos jeszcze przed linią środkową,
- będziemy w ruchu, kiedy drużyna PIEKŁA odrzuci piłkę z powrotem i piłka przekroczy linię środkową – innymi słowy, kiedy nie zdążymy dobiec do półmetka, PIEKŁA lub NIEBA, a piłka wróci już za linię środkową,
- zostaniemy ubici (o tym dalej).

Spalenie oznacza, że jesteśmy przez moment wykluczeni z gry – nie możemy ani odbijać, ani biec. Stajemy wtedy obok drużyny w poczekalni i czekamy, aż ktoś z naszej drużyny nas wybawi – czyli ukończy swój bieg. Jeden biegnący wybawia jednego spalonego, który wraca do drużyny i może dalej odbijać.

Żeby uniknąć spalenia, trzeba w trakcie biegu obserwować położenie piłki i oszacować ryzyko – jeśli wydaje nam się, że nie zdążymy dobiec do następnej linii, bezpieczniej jest przystanąć i kontynuować bieg dopiero po odbiciu kolegi czy koleżanki z drużyny. Nasz bieg będzie wtedy wart jeden punkt, ale nie ryzykujemy spalenia.

Podczas gdy drużyna NIEBA gra w najlepsze, drużyna PIEKŁA ma dość niewdzięczną rolę – rozstawiona jest za linią środkową i biega za piłką, którą najczęściej chwyta z ziemi i odrzuca. Piłkę można sobie przekazywać wewnątrz drużyny – np. osoba, która ją złapie, odrzuca ją do osoby mającej silne ramię i daleki rzut, i dopiero ta odrzuca ją w stronę NIEBA. Nie należy jednak za bardzo przeciągać akcji. Im dłużej piłka nie wraca, tym więcej czasu na bieg i zdobycie punktów ma zawodnik NIEBA. Jeśli odrzucimy piłkę za linię środkową, zanim zawodnik NIEBA dotrze do którejś z linii, wtedy jest spalony.

Drużyna PIEKŁA, zajmując się tylko łapaniem i odrzucaniem piłki oraz obserwowaniem, nie ma możliwości zdobycia punktów na swoje konto. Stąd też jej priorytetowym dążeniem jest zmiana pól gry.



Zmiana pól gry następuje, gdy:

- zawodnik PIEKŁA złapie w locie piłkę odbitą z gniazda (może to zrobić jedną lub obiema rękoma),
- palant znajdzie się poza gniazdem, ponieważ np. zawodnik NIEBA wybiegnie z gniazda z kijem lub zamiast odłożyć, rzuci go na ziemię i palant wypadnie z gniazda,
- w drużynie NIEBA za linią nie będzie już nikogo do odbijania (wszyscy spaleni, na półmetku lub na linii PIEKŁA),
- minie 20 minut od początku rozgrywki i nie nastąpi jeszcze ani jedna zmiana pól.

Ponadto drużyna PIEKŁA może ograniczać zapędy drużyny NIEBA w zdobywaniu punktów i ubijać jej zawodników. Ubicie to dotknięcie piłką gracza drużyny NIEBA będącego w ruchu – kiedy znajduje się on pomiędzy liniami, zawodnik PIEKŁA może dotknąć go piłką (jeśli jest dostatecznie blisko) lub rzucić w niego piłką. Wtedy spalony wraca do wspomnianej już poczekalni.

Ubicie jest jednak nieważne, gdy:

- piłka najpierw odbije się od ziemi i następnie dotknie gracza,
- biegący zostanie umyślnie zatrzymany pomiędzy liniami przez graczy PIEKŁA, przez co uniemożliwi mu się bieg,
- biegący złapie celowaną w niego piłkę – wtedy piłkę odrzuca do NIEBA, a sam cofa się na linię, którą zdobył, zanim spróbowano go ubić.

Wygrywa drużyna, która – w określonym wcześniej czasie gry – zgromadzi większą liczbę punktów.



MOUSE

LICZBA UCZESTNIKÓW: 2 ZESPOŁY PO 5-12 OSÓB

MIEJSCE: PODWÓRZE LUB DUŻA SALA

POTRZEBNE: KREDA LUB INNY REKWIZYT, KTÓRYM MOŻNA NARYSOWAĆ LINIE

CZAS: 30-40 MINUT

Na początku należy rozrysować pole gry – dwa prostokątne kształty z zaznaczonymi rogami, prowadzące do nich korytarze oraz dwie wieże. Każda grupa wyznacza i staje w swoim polu gry, z którego można wyjść tylko przez prowadzący do niego korytarz. W żadnym miejscu nie wolno przekroczyć linii (dotknąć ziemi). Kto przekroczy linię, automatycznie odpada z gry. Celem gry jest dotknięcie rogu pola przeciwnika – wygrywa drużyna, która zrobi to pierwsza. Aby tego dokonać, należy wyjść korytarzem z własnego pola i wejść drugim korytarzem na pole przeciwnika. Jeżeli wyciągnie się wszystkich przeciwników z ich obszaru – tak, że przekroczą linię – wygrywa się rundę. Jedynym miejscem, z którego nie wolno nikogo wyciągać ani wypychać, są wieże. Znajdują się one w rogach korytarzy. Nawet jeśli ktoś wyjdzie z wieży jedną nogą, drużyna przeciwna już może go łapać.