



ROZDZIAŁ 2



*GRY, ZABAWY I ĆWICZENIA
DLA PRZEDSZKOLAKÓW (G)*

GRA W PIŁKĘ NOŻNĄ – ZALEDWIE JEDEN Z WIELU PRIORYTETÓW!

JAKIE SĄ PRZEDSZKOLAKI?

CO MOGĄ? CZEGO PRAGNĄ?

Dzieci są w ciągłym ruchu! Gdy zajęcia z przedszkolakami zaczynamy od fazy swobodnej zabawy, wtedy biegają jak nakręcone, skaczą, wspinają się lub kopią piłkę. Ruch to podstawowy czynnik rozwoju dzieci; angażuje wszystkie ich zmysły. Zadając dzieciom różnorodne ćwiczenia ruchowe, czyli takie, które wykraczają poza samą piłkę nożną:

- rozwijamy ich ciekawość, potrzebę ruchu i radość z niego, zainteresowanie grami, spontaniczność oraz gotowość do podejmowania ryzyka,
- budzimy w nich chęć do nauki oraz do podejmowania wysiłku, w celu radzenia sobie także z trudniejszymi zadaniami ruchowymi,
- równoważymy brak ruchu w dzisiejszym społeczeństwie,
- wspieramy nie tylko fizyczne, lecz także psychiczne, emocjonalne i społeczne procesy rozwojowe.

Wniosek: różnorodny trening ruchowy w ogromnym stopniu przyczynia się do rozwijania osobowości u dzieci, stąd należy go przeprowadzać na każdych zajęciach z przedszkolakami. Jednak zdecydowanie odradzamy zbyt wczesne i jednostronne koncentrowanie się wyłącznie na celach czysto piłkarskich. Mówiąc dobitniej, zaniedbywanie ćwiczeń ruchowych prowadzi do stłumienia potrzeb dziecka i zaburza



Różnorodność form ruchu jest nie tylko odpowiedzią na dzisiejszy styl życia, lecz stanowi także naturalny sposób na poznawanie świata przez dzieci i sprzyja ich rozwojowi!

dobre samopoczucie fizyczne, integrację społeczną, pewność siebie oraz wiarę we własne możliwości. Uwzględniając cechy psychiczno-społeczne, widzimy, że dzieci chętnie biorą przykład z dorosłych. Trener i opiekun są dla nich wzorem. Dzieci będą czuły się dobrze tylko wówczas, gdy osoby te podejną do nich z otwartością, serdecznością i autentycznym entuzjazmem. Dlatego osobowość trenera przedszkolaków ma ogromne znaczenie!

WYBÓR CELÓW I ZADAŃ DOSTOSOWANYCH DO DZIECI!

Jak już wielokrotnie wspomniano, niedoświadczeni trenerzy i opiekunowie przedszkolaków często za bardzo wzorują się na futbolu zawodowym i futbolu dorosłych. Zamieszczona na stronie 81 tabela przedstawia niewłaściwe cele w futbolu dla przedszkolaków oraz przeciwstawione im zadania, dopasowane do poziomu rozwoju i umiejętności dzieci.

TAKIE SĄ PRZEDSZKOLAKI (G):

Potencjał ruchowy

PRZEDSZKOLAKI:

- ▶ mają dużą potrzebę ruchu i zabawy
- ▶ szybko się męczą
- ▶ są bardzo ruchliwe
- ▶ mają słabo rozwiniętą muskulaturę
- ▶ mają niewielkie zdolności koordynacyjne



Stosujemy różnorodne formy ruchu na każdym zajęciach!

Zachowanie

PRZEDSZKOLAKI:

- ▶ są ciekawe świata
- ▶ są mocno skoncentrowane na sobie
- ▶ wzorują się na trenerze
- ▶ mają bujną fantazję
- ▶ mają niewielką zdolność koncentracji



Trener jest autorytetem!



- Przyjemność i radość z zabawy! – rodzi się wtedy, gdy dzieci mogą, na ile to możliwe, bawić się bez ograniczeń z zewnątrz, same lub wraz z innymi próbować wykonywać zadania ruchowe i same szukać rozwiązań.
- Zabawa ważniejsza niż wynik! – w przypadku przedszkolaków, tabele i rozgrywki nie mają sensu. Organizuj spotkania i festyny sportowe – tu liczy się głównie radość z zabawy. Zwycięzcami mają być wszystkie dzieci! Poza tym łączki i tory z przeszkodami są zgodne z celem zróżnicowanej oferty ruchowej.
- Zajęcia z przedszkolakami: priorytetem różnorodny trening ruchowy! Na stronach 85-87 przedstawiono ćwiczenia odpowiednie do zajęć z przedszkolakami. Atrakcyjne i ćwiczenia ruchowe, ułożone na zasadzie historyjek motywujących dzieci, stanowią temat przewodni całych zajęć. Zadania ruchowe ukierunkowane na piłkę nożną łączą podstawowy trening motoryczny z ćwiczeniami typowo piłkarskimi. Oczywiście jest też gra na bramki w małych grupach – najczęściej to główny punkt zajęć.



Zróżnicowane formy ruchu wspierają całościowy rozwój dziecka

– zarówno sportowy, jak i psychiczny, emocjonalny, społeczny oraz zdrowotny.

NIEPRAWIDŁOWE I PRAWIDŁOWE CELE W PIŁCE NOŻNEJ PRZEDSZKOLAKÓW



Błędne cele:

~~Organizowanie mistrzostw, turniejów~~

~~Radość z wyniku~~

~~Jednostronny trening~~

~~Prowadzenie „za rączkę”~~

~~Przedwczesna specjalizacja~~

Cele/zadania właściwe dla dzieci:

Organizowanie festynów sportowych, spotkań

Radość z zabawy

Różnorodna oferta ruchowa

Rozwijanie samodzielności

Wszechstronny trening podstawowy



TRENER W PIŁCE NOŻNEJ PRZEDSZKOLAKÓW – PARTNER DO GRY, ŻARTOWNIŚ, GAWĘDZIARZ

Trenerzy przedszkolaków są czymś więcej niż organizatorami gry i treningu. Podczas zajęć muszą być prawdziwymi „supermanami” – pocieszyć w przypadku niepowodzenia, pochwalić za sukces, łagodzić drobne kłótnie, wysłuchać historii i prośb itd.

Trener, który gra razem z dziećmi, może być dla nich źródłem entuzjazmu, pobudzać płynność gry. I oczywiście trener jest również od świadczenia drobnych „usług serwisowych” – pomaga dzieciom przy rozbie-

raniu i ubieraniu się czy wiązaniu sznurowadeł.

Z punktu widzenia organizacji treningu potrzebne są odpowiednio dostosowane metody do wieku dzieci. Swobodne zabawy, zadania ruchowe podane w formie historyjek – to narzędzia pracy trenera przedszkolaków. Na tej i następnej stronie zamieściliśmy kilka wskazówek, jak odpowiednio organizować zajęcia z przedszkolakami.



WYMOGI DLA PROWADZĄCYCH ZAJĘCIA



- **Unikaj długiego czasu oczekiwania!**
- **Układaj zadania w prosty i zrozumiały sposób!**
- **Prowadź trening w formie zabawy!**
- **Różnicuj formy ćwiczeń!**
- **Umożliwiaj osiągnięcie poczucia satysfakcji!**
- **Realizuj nie tylko cele piłkarskie!**



W futbolu zawodowym trener nie musi być przyjacielem zawodników.

Trener przedszkolaków powinien być przyjacielem każdego dziecka!

Używaj języka dostosowanego do dzieci

Trenerzy przedszkolaków powinni używać języka, gestykulacji oraz mimiki dostosowanej do dziecka. Podanie ćwiczeń w formie historyjek lub opisanie ich obrazowo, np. za pomocą porównań ze świata zwierząt lub baśni, pobudza ciekawość i fantazję dzieci i szczególnie je motywuje.

Korzystaj z pomocników

Nad dziećmi w tym wieku samemu trudno zapanować. Szczególnie w przypadku dużej grupy, jeden trener szybko przestaje sobie radzić – oprócz zabawy i ćwiczeń zawsze są do wykonania drobne zadania opiekuńcze (np. sznurowanie butów, pocieszanie dzieci itd.). Koniecznie postaraj się o „asystenta”! Do tej roli preferowani są rodzice.

Pobudzaj kreatywność

Nie podawaj z góry wszystkich wariantów wykonania danego ćwiczenia, np. przy zadaniach ruchowych z wykorzystaniem różnych przyborów. Zamiast tego zachęcaj dzieci do wymyślenia nowych ćwiczeń i samodzielnego ich rozwiązywania. To rozwija pewność siebie!

Stwórz stałe punkty orientacyjne

Na boisku treningowym przedszkolaki potrzebują stałych punktów orientacyjnych. Nazwij poszczególne strefy według kolorów i nazw („zamek z piłkami”, „przedszkole”). Tam zbierają się wszystkie dzieci, np. gdy trener wyjaśnia nową zabawę. Fazy swobodnej zabawy i odpoczynku odbywają się zawsze w tych samych strefach/pomieszczeniach.

Uwzględnij fazy swobodnej zabawy

Na początku każdego zajęcia dzieci często są jak „nakręcone” i trudno nad nimi zapanować. Dlatego zacznij od fazy swobodnej zabawy, w której dzieci same mogą bawić się piłkami. W ciągu zajęć koniecznie powtarzaj taką fazę, np. w czasie przerwy lub podczas rozkładania, zbierania sprzętu.

Wykorzystuj gumowe piłki

Gumowe piłki – tanie i do kupienia w każdym sklepie z zabawkami – intensyfikują wrażenia z gry:

- są kolorowe i kontakt z nimi nie boli,
- są lekkie, lepiej po uderzeniu lecą w powietrzu,
- ćwiczenia stają się prostsze, dzieci są więcej w ruchu,
- pada więcej goli.

MODUŁY METODYCZNE ZAJĘĆ Z PRZEDSZKOLAKAMI (G)**1****Wszechstronne szkolenie ruchowe**

- ogólny trening ruchowy (podstawowe ruchy z wykorzystaniem różnego rodzaju przyborów treningowych)
- rywalizacja w biegach i sztafetach
- gry i zabawy ruchowe
- zabawowa gimnastyka dziecięca

2**Nauczanie ukierunkowane na rozwój umiejętności piłkarskich**

- ogólny trening piłkarski – zabawy z wykorzystaniem różnych piłek
- zabawy z piłkami
- zabawy i współzawodnictwo w strzelaniu goli

3**Gra w piłkę nożną**

Małe gry na małych boiskach

- 2 na 2 graczy, maksymalnie 5 na 5
- gry w przewadze liczbowej
- uproszczone reguły
- na różne bramki (np. zrobione z tyczek, skrzyń gimnastycznych, materacy)



OGÓLNOROZWOJOWY TRENING RUCHOWY – PROGRAM ĆWICZEŃ



Podstawowe ćwiczenia ruchowe w hali sportowej:

- wspinanie się po schodach zrobionych ze skrzyni, a następnie zeskakiwanie na materac
- wchodzenie na najniższe stopnie drabinki (ok. 1,5 metra wysokości) i zsuwanie się po przyklepionej do drabinek długiej ławce
- czołganie i przetaczanie się po materacu
- stanie równoważne na odwróconej długiej ławce
- przewroty w przód na materacu.



Podstawowe ćwiczenia ruchowe na boisku:

- pokonywanie 4 płotków
- „między zwisającymi lianami” – slalom między tyczkami
- w kwadracie z pachołków – chowanie się (przewrót w przód) i straszenie (podskok z wyprostem w powietrzu i głośnym okrzykiem)
- „wąski mostek nad wąwozem” – przechodzenie między leżącymi na ziemi tyczkami do przodu i do tyłu
- „przez rzeczkę z kamienia na kamień” – przeskakiwanie z opony na oponę
- „łapanie much” – dotykanie ręką 5 pachołków w „pachołkowym lesie”.

OGÓLNOROZWOJOWY TRENING RUCHOWY – PROGRAM ĆWICZEŃ



Gimnastyka z szarfą (skakanką):

- rozciąganie szarfę do góry, na boki, do przodu
- podrzucanie szarfę do góry i chwytanie za plecami
- podrzucanie szarfę przez nogi za siebie i chwytanie po wykonaniu szybkiego obrotu
- podrzucanie szarfę przez nogi od tyłu przed siebie i chwytanie z przodu
- wymachiwanie szarfą jak lassem nad głową i z boku, ze zmianą rąk
- chwytanie szarfę za jeden koniec, przesuwanie po ziemi i przeskakiwanie nad szarfą (poziome skoki przez skakankę).



Wizyta w zoo:

- dzieci naśladowują ruchy zwierząt, które mogą zobaczyć w zoo
- wyprostowanie się i kroczenie dumnie jak paw z podnoszeniem kolan
- pełzanie i syczenie jak wąż boa
- podskakiwanie na czworakach jak królik
- kroczenie na czworakach ociężale jak słoń
- skradanie się i prychnięcie jak tygrys
- na leżąco rozciąganie i przeciąganie się jak leniwiec
- przetaczanie się i wykonywanie przewrotów w przód jak bawiące się małpki (przejście w fazę swobodnej zabawy!).

OGÓLNOROZWOJOWY TRENING RUCHOWY – PROGRAM ĆWICZEŃ



Nieznane powitanie:

Księżniczki i księżęta w krainie czarów (zaznaczone pole) każdego dnia witają się inaczej:

- w poniedziałki – biorą się pod rękę i kręcą ramionami
- we wtorki – pocierają się pośladkami
- w środy – siadają i dotykają się podszwami
- w czwartki – przechodzą sobie nawzajem pod nogami
- w piątki – siadają blisko siebie i trzymając się za dłonie, wstają
- w soboty – witają się kłaśnięciem w obie dłonie
- w niedziele – głośnym okrzykiem „dzień radości”.



Sposoby chodzenia – jak chodzą:

- ... krasnoludki? Podskakują, żeby mogły więcej zobaczyć
- ... olbrzymy? Stąpają ociężale, ciężkim krokiem
- ... elfy? Skaczą sobie leciutko
- ... raki? Chodzą bokiem
- ... drapieźniki? Schylone skradają się ostrożnie, żeby nie zostać zauważone
- ... myszy? Poruszają się nerwowo szybkimi, małymi kroczkami itd.

WSPÓŁZAWODNICTWO W BIEGACH I SZTAFETACH, SZTAFETY WAHADŁOWE – PROGRAM ĆWICZEŃ

SZTAFETA ZE SKARBEM

Przygotowanie:

- Około 2 metrów od miejsca, gdzie znajduje się skarb (skrzynka), pachołkami zaznaczamy linię startu. W odległości około 5–8 metrów ustawiamy tyczkę.
- Dzielimy dzieci na 2 drużyny, które parami ustawiają się w rzędzie na linii startu.
- Pierwsza para trzyma skarb.

Przebieg:

- Najpierw kilka prób – bieg ze skarbem (plastron, tyczka itp.) wokół tyczki i przekazanie go kolejnej parze; ostatnia para kładzie skarb do skrzynki.
- Potem współzawodnictwo – która grupa będzie szybsza?

Modyfikacje:

- Sztafeta wahadłowa – połowa każdej drużyny ustawia się na linii startu, względnie obok tyczki. Skarb przekazywany jest parze stojącej po przeciwnej stronie. Ostatnia para kładzie skarb do skrzynki.
- Po wykonaniu kilku serii następuje zmiana i od tej pory skarbu nie można już przenosić rękoma –

dzieci same szukają innych sposobów transportowania go.

Wskazówki:

- Wyznaczamy kilka równoległych torów – dzielimy dzieci na maksymalnie 6-osobowe drużyny, w przeciwnym razie zbyt długo będą musiały czekać na następną „transport”.
- Wykonywanie wszystkich wariantów – wówczas dzieci mają urozmaicone zajęcia bez konieczności czasochłonnego przestawiania sprzętu i są dłużej zainteresowane zabawą.



Zabawy bieżne i sztafetowe przeprowadzaj na początku zajęć – w ten sposób dzieci mogą zaspokoić swoją potrzebę ruchu i są spokojniejsze podczas objaśniania kolejnych zadań.



SZTAFETA ZE SKARBEM W PARACH

Przygotowanie:

- Wyznaczamy pary, każda para staje na początku rzędu pachołków.
- Ustawiamy w rzędku 4 pachołki, a na końcu skarbiec (skrzynka) – wszystkie w odległości 2 metrów od siebie.
- Każda para ma piłkę.

Przebieg:

- Jedno z dzieci przenosi piłkę do strefy między pierwszymi dwoma pachołkami i tam ją zostawia.
- Biegnie z powrotem i „przybija piątkę” z partnerem.
- Ten z kolei biegnie do piłki, przenosi ją do następnej strefy, wraca „przybić piątkę” itd.
- Najpierw kilka prób, a potem współzawodnictwo – która para jako pierwsza przeniesie skarb do bezpiecznego skarbcza?
- Następną sztafetę zaczyna drugie z dzieci.

Modyfikacje:

- Każda para ma pachołek, w którym przenosi piłkę i przekazuje ją partnerowi (zamiast „przybijania piątki”).
- Skarbem niech będą plastrony, znaczniki boiskowe, pachołki i inne rzeczy.
- Zmiana sposobu poruszania się – przeskakiwanie pachołków, skakanie na jednej nodze lub bieganie do tyłu, w drodze powrotnej przewrót w bok.

Wskazówki:

- Gdy zabraknie pachołków wykorzystujemy inne przybory (np. tyczki).



ZABAWY BIEŻNE I ZABAWY PODOBNE DO BERKA, MINIGRY – PROGRAM ĆWICZEŃ

„CHROŃ SWÓJ OGONEK”

Przygotowanie:

- Pachołkami zaznaczamy pola o wielkości 10 x 10 metrów.
- Na każde pole przydzielamy 6–8 dzieci, jednego goniącego (trener) i jednego „doktora” (asystent trenera lub rodzic).
- Wszystkie dzieci mają z tyłu ogonek w postaci plastrona włożonego w spodenki.

Przebieg:

- Goniący próbuje chwycić jak najwięcej ogonków.
- Jeśli jakiś chwyci, wtedy upuszcza go na ziemię, a dziecko podnosi go i biegnie do „doktora”, żeby znowu go przyczepił.
- Czy goniący chwyci wszystkie ogonki (określoną ich liczbę) w ciągu minuty?

Modyfikacje:

- Dodatkowe zadanie dla dzieci, które straciły ogonek – przewrót na materacu, skok przez płotek, bieg do tyłu słalomem między pachołkami, bieg przez tor do balansowania.

- Następnie bieg do doktora i powrót na pole gry.
- Trener chowa zdobyte plastrony do swojego koszyka, dzieci idą po nowe plastrony do „doktora”.

Wskazówki:

- Aby dzieci miały dodatkową satysfakcję, trener w kilku seriach nieznacznie przegrywa.
- Historyjka: jaszczurki tracą swój ogon, gdy zły lis chce je za niego chwycić.



Zabawy bieżne sprawiają dzieciom ogromną frajdę.

Oprócz aspektu motywacyjnego ważne są różnorodne doświadczenia ruchowe.



„UCIECZKA Z MORZA”

Przygotowanie:

- Pachołkami zaznaczamy „morze” – pole o wielkości 15 x 15 metrów.
- Na jedno pole przypada 8–12 dzieci. Dzielimy je na dwie drużyny (delfiny i pingwiny).
- Przygotowujemy koszyk z plastrami.

Przebieg:

- Delfiny i pingwiny poruszają się dowolnie po „morzu”.
- Cztery brzegi (linie będące granicami pola) mają swoje nazwy (liczby, miasta, państwa, kontynenty).
- Gdy trener wypowie nazwę jednego z brzegów, dzieci jak najszybciej biegną do odpowiedniej linii.
- Przegrywa ta drużyna, której gracz jako ostatni przekroczy linię brzegu.
- Współzawodnictwo: za każde zwycięstwo drużyna dostaje plaster, który znosi do swego „zamku na plaży”. Która drużyna jako pierwsza zgromadzi w zamku 3 plastry?

Modyfikacje:

- Poruszanie się po „morzu” z różną prędkością.
- Różne rodzaje ruchu: skakanie, chodzenie, bieganie, czołganie się itd.
- Dziecięca gimnastyka w „morzu”.
- Ustawiamy w polu gry dżunglę z pachołków, wymyślamy nową historyjkę – ucieczka lwów i tygrysów przed myśliwymi w dżungli.



ZABAWY BIEŻNE I ZABAWY PODOBNE DO BERKA, MINIGRY – PROGRAM ĆWICZEŃ

„RATUJ SIĘ NA DRZEWO”

Przygotowanie:

- W polu 15 x 15 metrów ustawiamy las z pachołków („dżungla”).
- Około 2 metrów obok pola gry zaznaczamy strefę polowania o wielkości 5 x 2 metry.
- W jednym z rogów pola gry leżą plasterony.

Przebieg:

- Małpiątka biegają sobie po dżungli.
- Myśliwy (trener) jest w swoim namiocie (strefa polowania), chodzi sobie tam i z powrotem i przygotowuje się do polowania.
- Nagle myśliwy wychodzi z namiotu i udaje się do dżungli na polowanie.
- Małpiątka ratują się, uciekając szybko na drzewa (dotykają pachołków).
- Jednak na każdym drzewie zmieszczą się tylko dwie małpki.
- Małpki, które nie znajdą sobie drzewa, zostają schwyte.
- Schwyte małpki muszą założyć plasteron i mogą go ściągnąć dopiero wtedy, gdy podczas kolejnego polowania znajdą sobie drzewo.

Modyfikacje:

- Gdy małpka z plasternem zostanie schwyta ponownie, wtedy myśliwy zabiera plasteron do namiotu jako swoje trofeum.
- Zachęta dla dzieci: „Pomagajcie sobie wzajemnie, żeby myśliwy nie zdobył trofeum!”
- Inne zadania przy pachołkach – ułożenie pachołka w poprzek i przeskakiwanie nad nim, okrążanie jednego lub kilku pachołków, dotykanie pachołków różnymi częściami ciała.
- Inne zadania – ucieczka z dżungli, myśliwy może jednak zastąpić drogę.



ZABAWY BIEŻNE I ZABAWY PODOBNE DO BERKA, MINIGRY – PROGRAM ĆWICZEŃ

„SZUKANIE PRZYJACIÓŁ”

Przygotowanie:

- Pachołkami zaznaczamy pole gry o wymiarach 20 x 20 metrów.
- W środku 10–16 dzieci.
- Obok pola gry znajduje się strefa polowania i strefa dzieci, piłki oraz pachołki.

Przebieg:

- Dzieci poruszają się wewnątrz pola, wykonując różne zadania.
- Trener mówi jakąś liczbę, dzieci muszą utworzyć szybko grupy o podanej liczbie osób (np. „dwa” – grupy 2-osobowe) i chwycić się za ręce.
- Tę fazę ćwiczy się najpierw z różnymi liczbami.
- Dzieci, które nie mają grupy, mogą przykucnąć w środku innej grupy i w ten sposób się schować.
- Zabawa w chwytnie: goniący (trener) znajduje się poza polem gry i próbuje na komendę (mówi jakąś liczbę) schwytać samotne dzieci.
- Jednak najpierw musi obiec zaznaczone miejsce – w tym czasie dzieci mogą utworzyć grupy.

- Gdy trener schwyci dziecko, dostaje „dziecięcy kapelus” (pachołek). Gdy dzieci wykonają swoje zadanie, dostają piłkę.
- Dzieci oraz trener gromadzą zebrane premie na własnych polach.

Modyfikacje:

- Zmiana szybkości biegania.
- Zmiana sposobu poruszania się – bieganie, skakanie, czołganie się.
- Zadania gimnastyczne (patrz: zabawowa gimnastyka dziecięca, str. 95 i 96).



**W JAKIEJ FORMIE ZAPROPONOWAĆ
GIMNASTYKĘ PRZYJAZNĄ DLA DZIECKA?**

Na wstępie ważna uwaga – pod pojęciem gimnastyki nie mamy na myśli indywidualnego programu ćwiczeń rozciągających i wzmacniających, jaki znamy z rozgrzewki w futbolu dorosłych. Chodzi raczej o to, żeby dzięki prostym ćwiczeniom gimnastycznym, wykonywanym podczas zabawy, zgodnie z postulatem różnorodności form ruchu, dzieci mogły wykazywać się swoją sprawnością i rozwijać postrzeganie własnego ciała. Istotnym celem ćwiczeń gimnastycznych jest rozwijanie elementarnych zdolności koordynacyjnych w formie zabawy.



Bardzo ważne! W tym wieku można wykonywać jedynie ćwiczenia z wykorzystaniem własnego ciała (odpada więc trening siłowy z zastosowaniem przyrządów, przyborów, ciężarów itd.). Stawy i mięśnie powinny się obciążać w minimalnym stopniu. Dlatego ćwiczenia wymyślamy tak, aby obciążenia rozkładały się równomiernie (np. chodzenie na czterech kończynach). Przy wykonywaniu ćwiczeń powinno się pobudzać i wykorzystywać wyobraźnię dzieci. Najlepiej, gdy zadania ruchowe podane są w formie historyjek. Opisana na następnej stronie „słoniowa gimnastyka”, będąca częścią „podróży przez Afrykę”, sprawia dzieciom dużo frajdy. Do wykonania trudniejszych ćwiczeń można je zachęcić np. w taki sposób: „Tęgo trudnego ćwiczenia chyba nie zrobicie!”. Poprzez otwarte zadania ruchowe trener może także pobudzać wyobraźnię i kreatywność: „Pokaż mi, jak chodzi kot!”. Najlepiej zrealizować gimnastykę pomiędzy dwiema zabawami. Pełni wtedy rolę przerwy na odpoczynek, podczas której dzieci mogą się odprężyć. Ważne, by gimnastyka nie trwała zbyt długo – maksymalnie 5 ćwiczeń.



ZABAWOWA GIMNASTYKA DZIECIĘCA – PROGRAM ĆWICZEŃ

SŁONIOWA GIMNASTYKA

Ćwiczenie 1

Słoniowa trąba – jedną ręką dotykamy nosa, przez utworzoną w ten sposób pętlę przekładamy drugą rękę. To samo wykonujemy, zmieniając ręce.

Ćwiczenie 2

Przekładamy „trąbę” między nogami, za stopy i „pijemy z kałuży”.

Ćwiczenie 3

Stojąc na jednej nodze, dotykamy trąbą podłogi – „jedzenie liści”. Następnie zmieniamy nogę. Przy kłopotach z równowagą pomagamy sobie drugą nogą.

Ćwiczenie 4

„Stoimy”, opierając się na dłoniach i stopach, podnosimy lewą rękę i opuszczamy ją. To samo ćwiczenie wykonujemy prawą ręką, lewą i prawą nogą.

Ćwiczenie 5

„Stoimy”, opierając się na dłoniach o kolana, podnosimy lewą rękę i opuszczamy. To samo ćwiczenie wykonujemy prawą ręką, lewą i prawą nogą.

Ćwiczenie 6

Leżąc na plecach, łączymy lewą rękę i prawą nogę, następnie to samo z prawą ręką i lewą nogą.

Ćwiczenie 7

Sztuczka cyrkowa – wstawanie na trzech „nogach”:

- leżąc na plecach, wyciągamy do góry lewą rękę i wstawiamy;
- leżąc bokiem, łokciem ręki znajdującej się niżej podpieramy się przy wstawaniu;
- lekko zginamy znajdujące się niżej kolano, przekreślamy się do przykłąku i wstawiamy, opierając się na lewej nodze (to samo ćwiczenie wykonujemy drugą stroną ciała);
- komu uda się wstać tylko za pomocy nóg i „trąby”?



KOCIA GIMNASTYKA

KOT BAWI SIĘ KLĘBKIEM WEŁNY (PLASTRONEM)

... W POZYCJI STOJĄCEJ

Ćwiczenie 1

Plastron podrzucić w górę i złapać. Modyfikacje:

- stając na jednej nodze, podrzucić plastron i złapać;
- podrzucić plastron jedną ręką i schwytać drugą;
- schwytać plastron za plecami.

Ćwiczenie 2

Plastron zwinięty w kłębek położyć na głowie, odchylić głowę do tyłu, pozwolić, by plastron spadał i schwytać go za plecami. Modyfikacje: pozwolić, by plastron spadał, szybko schylić się do przodu i chwycić go między nogami.

Ćwiczenie 3

Pochylić się do przodu i przez rozstawione nogi podrzucić plastron w górę, następnie obrócić się i schwytać go w powietrzu.

Ćwiczenie 4

Plastron położyć na karku w pozycji lekko pochylonej do przodu. Wyprostować się, a następnie szybko schylić do przodu i schwytać spadający plastron między nogami.

Ćwiczenie 5

Pozycja stojąca. Zwinięty w kłębek plastron lewą ręką przerzucić przez prawe ramię od tyłu do przodu, a następnie schwytać go.

... NA PODŁODZE (LEŻĄC NA PLECACH)

Ćwiczenie 1

Stopy postawić na podłodze. Unieść pośladki i przetrząść plastron zwinięty w kłębek w poprzek miednicy (trzykrotnie z lewej strony na prawą i z prawej na lewą).

Ćwiczenie 2

Trzymając kłębek w rękach, unieść go nad ciałem i przenieść na stopy. Opuścić ramiona i nogi. Wykonać obrót wokół osi podłużnej ciała, przenieść kłębek z powrotem do rąk.

Ćwiczenie 3

Plastron podrzucić do góry, schwytać stopami i odebrać rękami.

Ćwiczenie 4

Nogi lekko zgiąć, stopy oprzeć na ziemi, plastron przytrzymać między kolanami i przechyłać je powoli raz w lewo, raz w prawo. Ramiona leżą na podłodze.

Ćwiczenie 5 (w tym ćwiczeniu dzieci nie leżą na plecach)

W pozycji na czworakach poprowadzić kłębek jedną ręką wokół pozostałych kończyn, podrzucić do góry i schwytać. Następnie powtórzyć, zmieniając ręce.

OGÓLNY TRENING PIŁKARSKI – PROGRAM ĆWICZEŃ

ZAMIANA PIŁEK

Przygotowanie:

- Pachołkami zaznaczamy pole gry o powierzchni 20 x 20 metrów.
- Jedna piłka przypada na jednego uczestnika.
- Do gry wybieramy różnego rodzaju lekkie (!) piłki – np. piłka do ping-ponga, sklejony kłębek gazet, piłka plastikowa, piłka do minirugby, balon (nie używać piłek lekarskich itp.).
- Przygotowujemy pomoce treningowe do zadań dodatkowych (tyczka, mata itd.).

Przebieg:

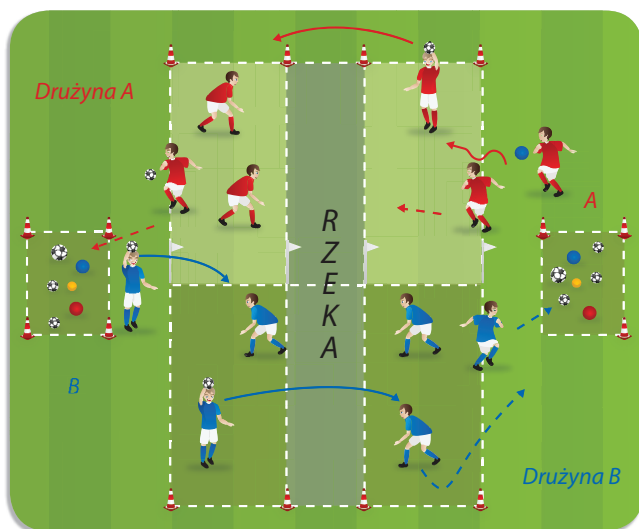
- Dzieci ćwiczą z piłką, naśladując trenera.
- Zadania: podrzucanie i chwytanie jedną ręką lub przy zmianie rąk, toczenie i podnoszenie piłek, podrzucanie w górę, półobroty i chwytanie, gimnastyka z piłką itd.
- Na hasło „zamiana piłek” każde dziecko zostawia swoją piłkę na ziemi i szuka innej.

Współzawodnictwo: po komendzie „zamiana piłek” trener wykonuje określone ćwiczenie (np. obiega tyczkę, przetacza się po macie), a następnie może również po-

szukać sobie piłki. Dzieci wygrywają, jeśli w tym czasie wszystkie znajdą nowe piłki (sygnałem jest podniesienie piłki do góry lub położenie się na niej itd.). Kto pierwszy wygra trzy razy z rzędu? Trener stara się, jak może, ale mimo to oczywiście wciąż przegrywa...



OGÓLNY TRENING PIŁKARSKI – PROGRAM ĆWICZEŃ



PIŁKA NAD RZEKĄ

Przygotowanie:

- Za pomocą pachołków wyznaczamy pole gry o powierzchni 20 x 20 metrów; rzeka (pas środkowy) ma szerokość ok. 5 metrów; po bokach boiska wydzielamy pachołkami 2 kwadraty o wymiarach 2 x 2 metry („zamki” z piłkami).
- Wyraźnie oddzielamy od siebie boiska i „zamki” z piłkami.
- Grupę liczącą od 10 do 16 dzieci dzielimy na 2 drużyny, na zamkach umieszczamy liczbę piłek odpowiadającą liczbie dzieci.

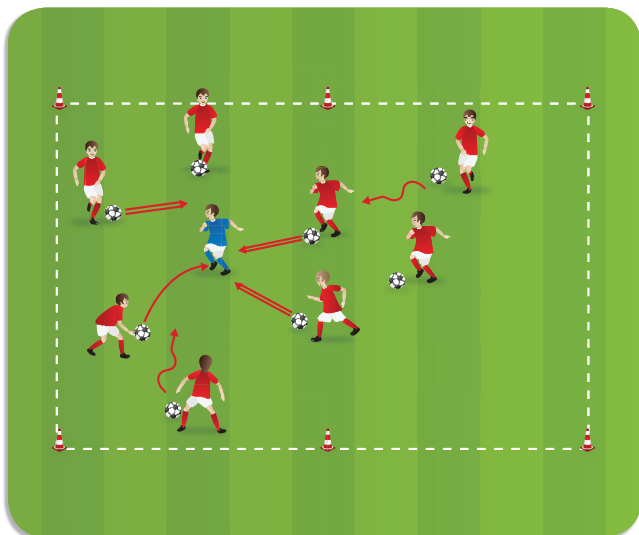
Przebieg:

- Dzieci zajmują równomiernie swoje połowy boiska (należy zaznaczyć linię dzielącą pola gry).
- Na każdą drużynę przypada 1 zamek z piłkami.
- Dzieci, które znajdują się na boisku po stronie należącego do ich drużyny zamku z piłkami, przrzucają przez rzekę po jednej piłce z zamku do kolegów z drużyny; ci z kolei odkładają ją tak szybko, jak to możliwe, do zamku drużyny przeciwnej.
- Na początku drużyny mogą ćwiczyć na zmianę wykonywanie zadań ruchowych (rzucanie i chwytywanie piłek).
- Współzawodnictwo: w której bazie znajdzie się po minucie mniej piłek? Propozycja alternatywna: każda piłka w bazie przeciwnika to jedna zdobyta bramka. Która drużyna po minucie będzie ich miała więcej?
- Kolejna runda – zamiana ról w drużynie.

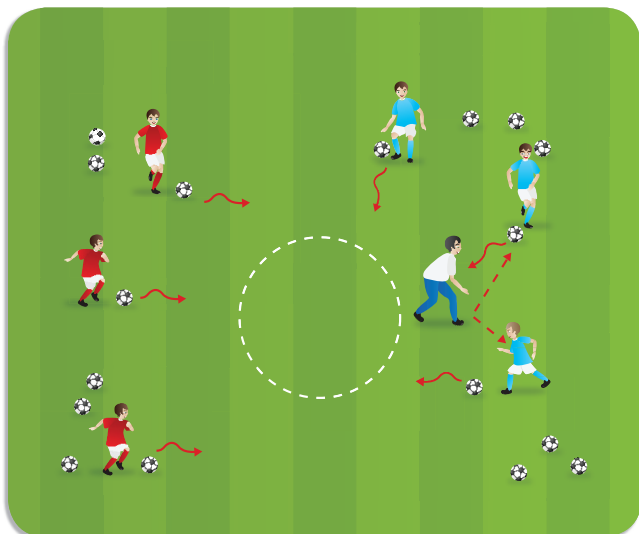
Wskazówki:

- Można wykorzystać różnego rodzaju lekkie piłki: tenisowe, miękkie, piłki do siatkówki, małe piłki futbolowe.
- Można posłużyć się istniejącym już liniowaniem sali/boiska.

ZABAWY Z PIŁKĄ – PROGRAM ĆWICZEŃ

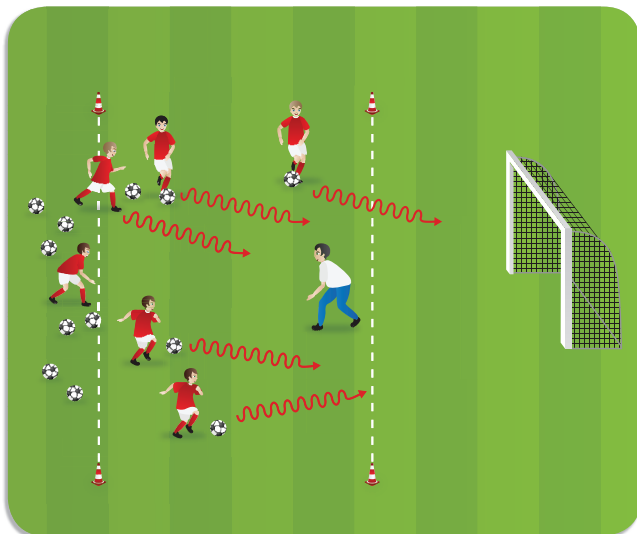
**Policjanci na tropie rabusia**

- Pole gry dostosowujemy do możliwości kondycyjnych trenera (rabusia).
- Na każde dziecko przypada 1 piłka.
- Dzieci muszą schwytać rabusia, który napadł na bank – w tym celu muszą go wielokrotnie (od 10–15 razy) trafić piłką.
- Przy każdym trafieniu rabuś głośno krzyczy „ała!”

**Indianie kontra bandyci**

- Zaznaczamy koło o średnicy 6 metrów.
- Dzieci to Indianie, którzy dla swoich rodzin upolowali bawoły (piłki, koszulki itd.) i muszą je przynieść do wioski (koło); wokół wioski grasuje jednak bandyta (trener), który chce wykraść im zdobycz.
- Dzieci starają się tak prowadzić piłkę przy nodze, aby ograć go i umieścić zdobycz w kole.
- Następnie powtarzają zadanie z kolejną zdobyczą.
- Modyfikacja: jedno z dzieci pomaga bandycie.

ZABAWY Z PIŁKĄ – PROGRAM ĆWICZEŃ



Rycerze i zły czarnoksiężnik

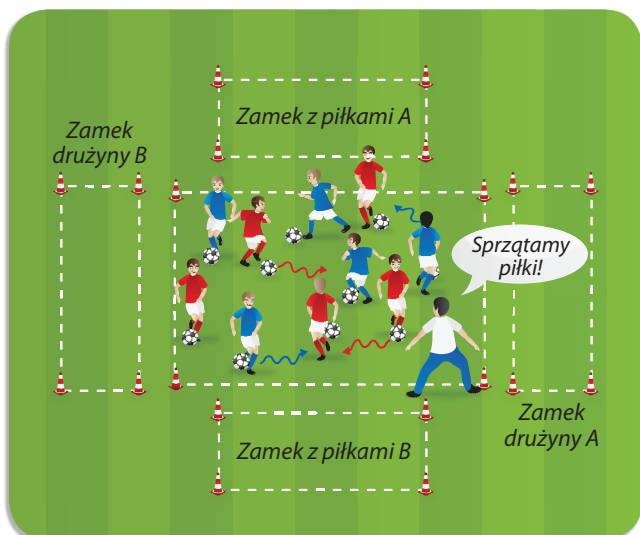
- Dzieci znajdują się ok. 15 metrów od bramki i każde z nich ma 1 piłkę.
- Rycerze zdobyli złoto (piłki) i wracają do zamku (bramka).
- Tuż przed zwodzonym mostem (ok. 5 metrów przed zamkiem) stoi zły czarnoksiężnik (trener). Każdego rycerza, któremu odbierze złoto, zamienia w ropuchę, która w podskokach musi wrócić po następny skarb.
- Rycerze starają się ominąć czarnoksiężnika i donieść złoto na zamek, prowadząc lub kozłując piłkę.



Bramka z rozstawionych nóg

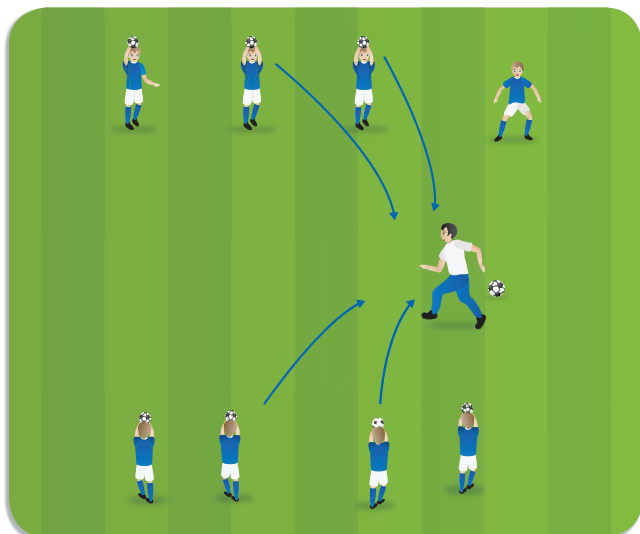
- Dzieci dobierają się w pary, na każdą parę przypada 1 piłka.
- Na początek ćwiczenia, a potem współzawodnictwo – która para najszybciej wykona zadanie?
- Dzieci ustawiają się naprzeciw siebie, jedno staje na szeroko rozstawionych nogach, a drugie...
 - a) trzykrotnie przetacza piłkę między nogami kolegi,
 - b) trzykrotnie strzela „gola” między nogi partnera,
 - c) rzuca piłkę do kolegi, a ten przetacza ją do tyłu między nogami, drugie dziecko odbiera piłkę (do powtórzenia 3 razy).
- Następnie dzieci zamieniają się rolami.

ZABAWY Z PIŁKĄ – PROGRAM ĆWICZEŃ



Sprzątanie piłek

- Zaznaczyć pole gry o wymiarach 20 x 20 metrów. W zabawie bierze udział od 10 do 16 dzieci, które dzielimy na 2 drużyny. Na każde z dzieci przypada 1 piłka.
- Za każdą linię boczną boiska wyznaczamy odpowiednio zamek danej drużyny i zamek z piłkami (jak na rysunku).
- Dzieci wykonują rozmaite zadania na wyznaczonym boisku (toczenie piłek, kozłowanie itd.)
- Na hasło „sprzątamy piłki” każdy odnosi swoją piłkę do odpowiedniego zamku, a następnie ustawia się w zamku swojej drużyny. Która z drużyn będzie pierwsza?



Galopujący dzik

- Dzieci dobierają się w pary, na każdą parę przypada 1 piłka.
- Każda z par staje w szeregu naprzeciw siebie, tworząc alejkę o szerokości 2 metrów i rzuca do siebie piłkę, wykonując rozmaite zadania.
- Za każdym razem, kiedy trener przebiega przez alejkę, dzieci próbują trafić w niego piłką.
- Dzieci i trener mają po 3 plastrony – za każdym razem, kiedy trener zostaje trafiony piłką, oddaje im plasteron, jeśli nie uda się w niego trafić, dzieci oddają mu jeden ze swoich. Która ze stron pierwsza zbierze wszystkie plastrony?

GRY ZE STRZAŁEM DO BRAMKI I WSPÓŁZAWODNICTWEM – PROGRAM ĆWICZEŃ

LAWINA BRAMEK

Przygotowanie:

- Wyznaczyć pole o wymiarach 20 x 20 metrów z 2 zamkami na boisku lub w kącie sali.
- Na granicach polach ustawić możliwie wiele bramek.
- Dzieci, z których każde ma po 1 piłce, podzielić na 2 drużyny i przypisać do odpowiednich zamków.

Przebieg:

- Dzieci biegają swobodnie z piłką po polu gry.
- Na komendę strzelają jedno po drugim do 3 różnych bramek.
- Po każdym strzale muszą podbiec do trenera stojącego na środku pola i „przybić z nim piątkę”.
- Kiedy zadanie jest wykonane, biegną z piłkami do zamku swojej drużyny.
- Najpierw faza ćwiczeń – dzieci poznają zasady gry.
- Następnie w formie rywalizacji – która drużyna jako pierwsza będzie miała 4 zawodników w zamku?

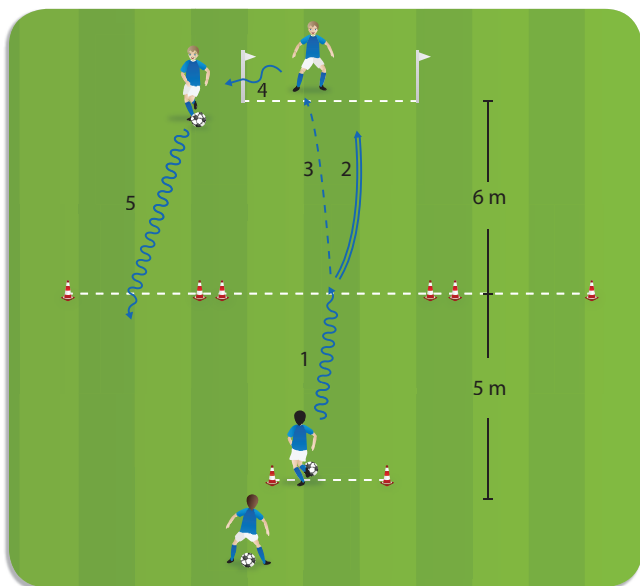
Modyfikacja:

- Przebieganie przez bramki, rzucanie piłek do bramki, piłka rzucona do bramki po koźle itd.

Wskazówki:

- Ustawić możliwie wiele bramek – np. od 6 do 8 przy dwóch drużynach po 5 dzieci.
- Ustawić pacholki i bramki z tyczek przed ekranami ochronnymi, tak aby piłka nie potoczyła się zbyt daleko (przy ścianach sali, siatkach ogrodzających, bandach reklamowych itd.)





STACJA BAMEK Z WYWOŁYWANIEM IMION

Przygotowanie:

- Od 5 do 7 metrów przed bramką z tyczek, o szerokości 3 metrów, zaznaczyć pachołkiem linie strzału.
- Po bokach linii ustawić po 1 bramce z pachołków (o szerokości 3 metry).
- 5 metrów przed linią strzału zaznaczyć bramkę startową.
- W taki sposób przygotowujemy 1 stację bamek.

- Na każdej stacji ustawić czworo dzieci z 3 piłkami – jedno dziecko bez piłki, jako zawodnik zbierający piłki, czeka za bramką z tyczek, kolejne dziecko z piłką stoi obok bramki z tyczek, a dwoje pozostałych ustawia się (także z piłkami) w bramce startowej.

Przebieg:

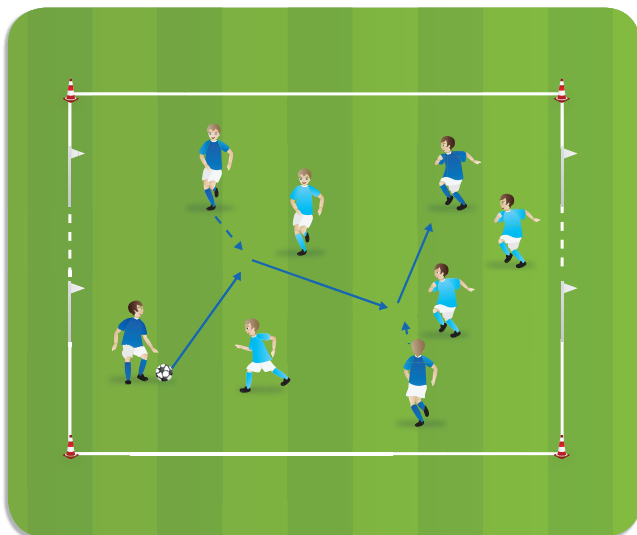
- Pierwszy zawodnik wybiega z bramki startowej i strzela do bramki z tyczek z linii strzałów.
- Dopiero gdy gracz stojący obok bramki z tyczek przebiegnie przez jedną z bocznych bamek z pachołków i wywoła imię następnego strzelca, ten może wystartować do następnego strzału.
- Forma obwodowa: strzelec przechodzi na tył bramki, dziecko stojące za bramką zbiera piłkę, gracz obok bramki prowadzi piłkę do bocznej bramki, wywołuje imię następnego strzelca i prowadzi piłkę do bramki startowej.
- Najpierw ćwiczenia, aby dzieci poznały przebieg gry.
- Następnie rywalizacja:
 - a) kto pierwszy zdobędzie 5 bamek?
 - b) która stacja pierwsza strzeli 10 goli?

Gry ze strzałem do bramki są ulubioną formą ćwiczeń przedszkolaków!

Nie umieją one jeszcze odróżnić bramki ważnej od nieważnej – każde trafienie daje im tyle samo radości. Postaraj się więc ułatwić trafianie najmłodszym przez ustawienie bamek łatwych do zdobycia gola – wybieraj bramki większych rozmiarów bez bramkarza.

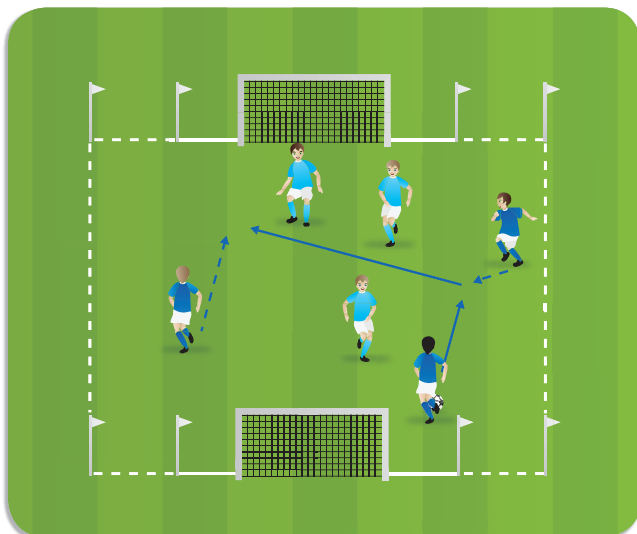


GRY I ZABAWY Z PIŁKĄ – PROGRAM ĆWICZEŃ



3 na 3 (4 na 4) na duże bramki

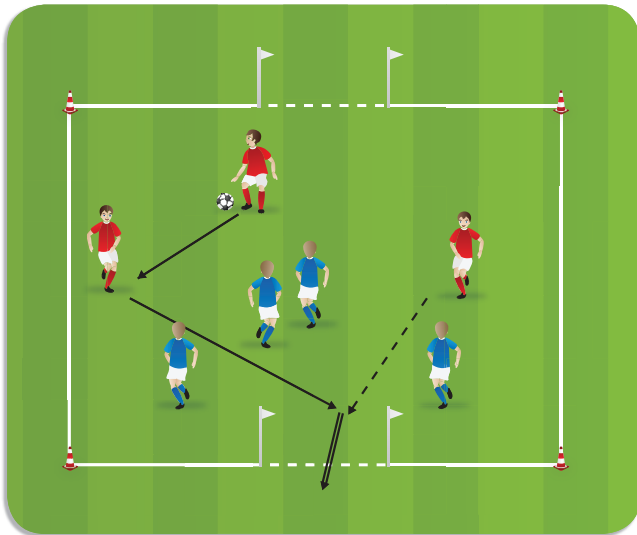
- Wyznaczamy pole gry o wymiarach 15 x 12 metrów.
- W sali sportowej jako bramkę wykorzystujemy całą ścianę, na powietrzu ustawiamy szeroką bramkę za pomocą tyczek.
- Dzieci dzielimy na drużyny 3- lub 4-osobowe, tak aby nikt nie został na ławce rezerwowych.
- W przypadku większej ilości drużyn można wyznaczyć kilka boisk.
- Dzieci atakują bramkę, która nie jest strzeżona przez bramkarzy.
- Duże bramki to więcej satysfakcji z celnych strzałów!



3 na 3 (4 na 4) na bramki różnej wielkości

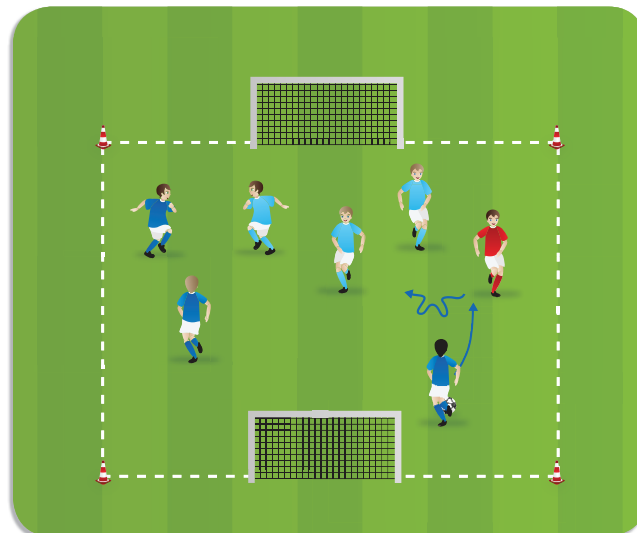
- Wyznaczamy pole gry o wymiarach 20 x 15 metrów.
- W hali sportowej, wzdłuż linii bocznej, ustawiamy pośrodku bramki z matą, a po bokach bramki wyznaczone tyczkami.
- Na boisku: ustawić bramki juniorskie z siatką, a z lewej i prawej strony każdej bramki wyznaczyć bramki z tyczek.
- W przypadku większej liczby drużyn można wyznaczyć kilka boisk.
- Punktacja: trafienia do bramki środkowej punktowane są podwójnie, do bramki bocznej pojedynczo.

To, jak długo powinny trwać poniższe gry, pokażą reakcje dzieci: jeśli grają z wyraźnie mniejszym zaangażowaniem, albo nie mają już siły ani ochoty do dalszej zabawy, należy ogłosić krótką przerwę i wprowadzając urozmaicenia, bądź rozpoczynając zupełnie nową grę, ponownie obudzić ich zapał.



Starsi na młodszych albo olbrzymy przeciwko krasnalom

- Wyznaczamy pole gry o wymiarach 15 x 15 metrów.
- Aby w swobodnej grze stanęły naprzeciw siebie możliwie równe drużyny, należy zbudować je następująco:
 - a) 4 na 3 – mniejsza liczba zawodników w drużynie silniejszej (bardziej zaawansowanej w umiejętnościach);
 - b) 4 na 4 – silniejsza drużyna broni większej liczby dużych bramek, a słabsza – mniejszych i mniej licznych celów.
- Należy pamiętać, że zbyt częste przegrywanie z drużyną bardziej zaawansowaną technicznie odbiera dzieciom satysfakcję z gry.



Król piłkarzy

- Wyznaczamy pole gry o wymiarach 15 x 15 metrów.
- Gra 4 na 3, ze zmienną liczbą graczy: król piłkarzy gra zawsze z tą drużyną, która w danym momencie ma piłkę.
- W momencie, gdy jedna z drużyn zdobędzie 3 bramki, na króla piłkarzy zostaje wyznaczone inne dziecko.
- W przypadku większej ilości drużyn można wyznaczyć kilka boisk.
- Pamiętajmy o tym, że każde dziecko będzie chciało choć raz być królem piłkarzy.

JAK UŁOŻYĆ PLAN ZAJĘĆ DLA PRZEDSZKOLAKÓW? – WSKAZÓWKI

Bloki gier i ćwiczeń dla dzieci określane są często mylnie mianem „treningu”. Poprawniej będzie posługiwać się terminem zajęć ruchowych – to pojęcie o wiele lepiej oddaje ich istotę i strukturę czasową (patrz: schemat obok). Chodzi w końcu o to, aby ułożyć z nich zestaw krótkich gier i zabawowych, motywujących zadań ruchowych.

Oto kilka podstawowych wskazówek, jak stworzyć plan takich zajęć:

- Swobodna zabawa: na początku należy dać dzieciom odpowiednią ilość czasu, aby mogły się swobodnie wyszaleć i wybiegać. Ułatwi to im później skoncentrowanie się na zaplanowanych grach i zadaniach.
- Powitanie: każde zajęcia należy rozpocząć wspólnie ze wszystkimi dziećmi. W tym celu trener i jego podopieczni siadają na podłodze. Trener powinien wyznaczyć miejsce, w którym wszyscy spotykają się przed i po skończeniu gry lub zadania, gdzie może on spokojnie objaśnić następną zabawę.
- Gry i zadania ruchowe ułożone naprzemiennie: trener powinien urozmaicać zajęcia poprzez wprowadzanie krótkich gier i wszechstronnie rozwijających zadań ruchowych, zarówno z wykorzystaniem piłki, jak i bez niej. Oczywiście należy także umożliwić dzieciom ćwiczenie strzałów do bramek.
- W trzeciej części zajęć najważniejszą rolę odgrywają małe gry lub krótki mecz piłki nożnej. Dzieci mają ograniczoną zdolność koncentracji, stąd czas gry nie powinien być zbyt długi.
- Pożegnanie: każde zajęcia powinny kończyć się rytuałem integrującym grupę, który będzie ważnym elementem zajęć – np. dzieci stają w kręgu, trzymając się za ręce, lub drużyna żegna się specjalnym hasłem.



Klasyczny podział godziny treningowej (część wstępna – część główna – część końcowa) *nie sprawdza się w przypadku pracy z dziećmi. Zajęcia dla przedszkolaków składają się z wielu następujących po sobie zabaw i motywujących zadań ruchowych.*

PRZYKŁADOWY PLAN ZAJĘĆ:

**CZĘŚĆ****TREŚCI****CELE****CZĘŚĆ
WSTĘPNA**

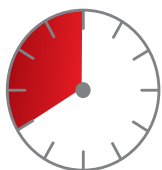
- Powitanie
- Swobodny ruch
- Zabawy ruchowe, np. berek

- Pozwolić się „wysłać”
- Rozwijanie wyobraźni

**CZĘŚĆ
GŁÓWNA**

- Różne zadania ruchowe
- Małe gry w piłkę
- Próby strzałów do bramki

- Rozwój koordynacji ruchowej
- Wykorzystanie zapału do gry

**CZĘŚĆ
KOŃCOWA**

- Zabawy z piłką
- Gra w piłkę nożną (drużyny 2 na 2 do 4 na 4)
- Pożegnanie

- Radość z gry
- Motywacja do następnych zajęć

PRZYKŁADOWE ZAJĘCIA W HALI SPORTOWEJ: SŁONIĄTKA W AFRYCE (CAŁKOWITY CZAS: 60 MINUT)



Swobodna zabawa i powitanie

- Dzieci wybierają sobie po piłce i bawią się według własnego upodobania.
- Po 5 minutach trener pyta: „Jak szybko jesteście w stanie odłożyć piłki do zamku z piłkami i usiąść koło mnie?”
- „Opowieści słoni” – słonie spacerują przez okolicę – „Co może spotkać słonia w Afryce?”



Krótką zabawa: szukanie kolegów

- Słoniątka biegają po polu gry i szukają kolegów.
- Trener głośno wypowiada jakąś liczbę (np. 4) – wtedy dzieci tworzą krąg z takiej liczby osób i chwytają się za ręce.
- Należy pamiętać, aby zawsze wywoływać taką liczbę, przy której żadne dziecko nie zostanie samo (przy 20 dzieci – np. 2, 4, 5, 10).
- Ostatnim zawołaniem powinno być „Wszyscy!” – jako zbiórka do gry nr 3.

Zajęcia te stanowią idealną równowagę między zadaniami motywującymi, ruchowymi i grami oswajającymi z piłką. Jednocześnie wymagają one niewielkiego nakładu pracy ze strony trenera. Już na początku należy przygotować maty potrzebne do dwóch ostatnich gier.



Gimnastyka słoni

- Maszerując przez sawannę, słońtka naśladują dużego słonia (trenera).
- Dzieci wykonują różne ćwiczenia bez piłki, np. chodzą na czworakach i odchylają przy tym szeroko ramiona i nogi.
- Inne ćwiczenia jak na stronie 93.



Krótką zabawą: złap słońia!

- Słońtka uciekają po wyznaczonym polu do gry przed polującym na nie myśliwym (trenerem).
- Jeśli myśliwemu uda się schwytać dziecko, musi ono uklęknąć na jedno kolano. Może jednak zostać uwolnione, jeżeli inne dziecko przeczołga się pod nim.
- Myśliwy szybko męczy się nieudanym polowaniem: „Poddaję się, wygraliście!”

ROZDZIAŁ 2 GRY, ZABAWY I ĆWICZENIA DLA PRZEDSZKOLAKÓW (6)

ZAJĘCIA RUCHOWE

PRZYKŁADOWE ZAJĘCIA W HALI SPORTOWEJ: SŁONIĄTKA W AFRYCE (60 MINUT)



Ratuj się, kto może!

- Słoniątka bawią się piłką na polu nr 1: toczą ją ręką, odbijają, prowadzą, skaczą na jednej nodze, podrzucając i chwytając piłkę...
- Gdy tylko myśliwy zbliża się do dzieci, dorosły słon krzyczy: „Uciekajcie!”
- Słoniątka uciekają wtedy na pole nr 2.
- Tam kontynuują zabawę do momentu, aż myśliwy ponownie się przybliży itd.



Krótką zabawą: Ogień – woda – burza

- Dzieci biegają swobodnie. Na odpowiednią komendę będą musiały schować piłkę przed burzą.
- Podrzut i schwytywanie piłki – „Ogień!” – trzeba ochronić piłkę ciałem.
- Toczenie piłki i zatrzymanie jej stopą – „Woda!” – należy podnieść piłkę z podłogi.
- Odbijanie piłki od podłogi i chwytanie jej – „Burza!” – wszyscy biegną z piłkami, aby schować je w wyznaczonym rogu sali.

PRZYKŁADOWE ZAJĘCIA W HALI SPORTOWEJ: SŁONIĄTKA W AFRYCE (60 MINUT)



Zabawy z wykorzystaniem bramki:

Bieg wokół bramki

- Bramki niestrzeżone przez bramkarzy, ustawione w połowie boiska do piłki ręcznej; bramki halowe i miękkie maty oparte o ściany.
- Pachołki ustawione ok. 5 metrów przed bramkami.
- Dzieci biegną od bramki do bramki i oddają strzał przed pachołkiem.
- „Strzelajcie tak wiele goli, jak to tylko możliwe!”
- Na koniec wszystkie piłki lądują w zamku z piłkami (skrzynia).



Gra końcowa w małych grupach **(gra w piłkę nożną 3 na 3 lub 4 na 4)**

- Dzieci w grupach 3- lub 4-osobowych.
- Mecze rozgrywane na równoległych boiskach (przy grze 4 na 4 maksymalną wielkość stanowi połowa boiska do gry w piłkę ręczną) z wykorzystaniem bramek.
- Różne rodzaje bramek – bramki z tyczek itp., patrz str. 300 i następne.
- Gra swobodna, bez bramkarzy.
- Wyraźnie zaznaczone linie pola (można wykorzystać już istniejące linie na boisku).
- Zespoły, które w danym momencie nie grają, ćwiczą oddawanie strzałów do jednej bramki.

PRZYKŁADOWE ZAJĘCIA NA OTWARTYM BOISKU: OLBRZYM I KRASNALE (CAŁKOWITY CZAS: 60 MINUT)



Swobodna zabawa i powitanie

- Każde dziecko bierze jedną piłkę i bawi się nią w dowolny sposób.
- Wtedy trener rzuca wyzwanie: „Na pewno nie dacie rady trafić wszystkimi piłkami do mojej bramki!”.
- Powitanie i wprowadzenie do gry „Olbrzym i krasnale”: olbrzym ukradł skarb, krasnale muszą go odzyskać. Wprawdzie olbrzym jest bardzo silny, ale za to krasnale mają więcej sprytu...



Krótką zabawą: Wyprawa po skarb

- Wyznaczamy pole gry o wymiarach 15 x 15 metrów, za jedną z linii układamy plastrony (skarb).
- Krasnale (bez użycia rąk) przenoszą do swojej krainy po jednym plastronie i układają za kolejną z linii.
- Krasnale pokonane przez olbrzyma tracą swój skarb i muszą wrócić na pole gry okrężną drogą, pokonując różne przeszkody.

Na dworze mamy do dyspozycji mniej pomocy treningowych niż w sali.

Pierwsze trzy gry na przykładzie plastronu pokazują, jak kreatywnie można wykorzystać zwykłe przedmioty. Do tego kilka pachołków, tyczki i zabawa gotowa!



Wyczyny krasnali

- Kolorowymi pachołkami wyznaczamy pola o wymiarach 15 x 15 metrów i kolorach żółtym, czerwonym i niebieskim.
- Krasnale wykonują przeróżne sztuczki ze swoimi skarbami (patrz ćwiczenia na str. 94).
- W pewnym momencie zabawy olbrzym krzyczy: „Ratujcie swoje skarby! Na niebieskie!”
- Wszystkie krasnale uciekają na pole niebieskie itd.



Krótką zabawą: Sztafeta krasnali

- Krasnale dwójkami okrążają pachołek, przenosząc wspólnie plastron.
- Można go przenosić na różne sposoby – przytrzymując ramionami czy też za paskiem spodenek.
- Współzawodnictwo – olbrzym zbliża się wielkimi krokami, kto będzie szybszy?
- Następnie sztafeta – plastron przenoszony na głowie, między kolanami itd.

PRZYKŁADOWE ZAJĘCIA NA OTWARTYM BOISKU: OLBRZYM I KRASNALE (60 MINUT)



Wyczyny z piłką

- W biegu – prowadzenie piłki przy nodze.
- Na komendę: zatrzymać piłkę podszwą stopy – podnieść stopą z ziemi i znów zatrzymać – kopnąć piętą.
- Na stojąco: toczenie piłką ósemek wokół własnych nóg, wtaczanie piłki wzdłuż jednego boku ciała, przetaczanie przez klatkę piersiową i staczanie w dół z drugiej strony.
- Piłkę położyć na głowie, odchylić się tak, aby spadła do tyłu i uderzyła o ziemię, a następnie schwytać ją.



Krótką zabawą: Ustrzelić olbrzyma

- Olbrym stoi na polu gry (5 x 5 metrów), a krasnale próbują go ustrzelić, rzucając w niego piłką. Olbrym wyrzuca piłki poza pole.
- Zabawa 1 – Wolne rzuty
- Zabawa 2 – Kto najszybciej zdobędzie 5 trafień?
- Zabawa 3 – 2 drużyny grają z dwóch stron pola – która trafi więcej razy w olbrzyma?
- Strzały: pole gry o wymiarach 10 x 10 metrów, gry analogiczne do powyższych.

PRZYKŁADOWE ZAJĘCIA NA OTWARTYM BOISKU: OLBRZYM I KRASNALE (60 MINUT)



Zabawy z wykorzystaniem bramek:

Ruchome bramki

- Olbrzym i jego pomocnik razem niosą jedną z tyczek udającą bramkę.
- Biegają powoli i ostrożnie zmieniają kierunki (odległości muszą być niewielkie!).
- Dzieci prowadzą za nimi piłki i próbują nimi trafić do bramki. Kto nie da się przechytrzyć ruchomej bramce i strzeli gola?
- Modyfikacja: trafianie piłką do bramek z rozstawionych nóg.

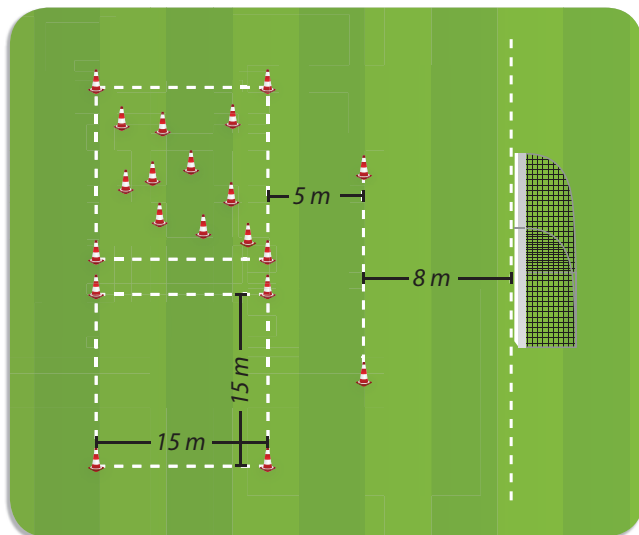


Gra końcowa w małych grupach:

Mecz piłki nożnej

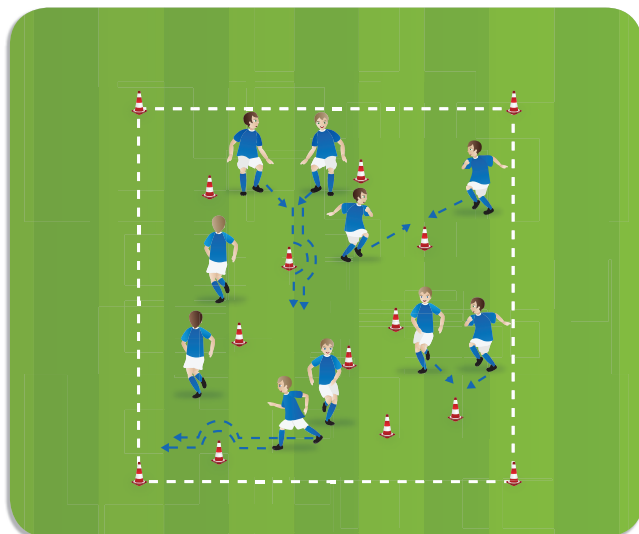
- Dzieci tworzą drużyny 3- lub 4-osobowe.
- Gry na równoległych boiskach (4 na 4 na boisku o wymiarach 15 x 10 metrów, 3 na 3 – 10 x 10 m).
- Turniej 1 na 1, strzały do bramki ustawionej z tyczek.
- Swobodna gra w piłkę, bez bramkarzy.
- Na koniec wszyscy razem zbierają pomoce treningowe, następnie odbywa się współzawodnictwo w strzałach do bramki, jak w fazie swobodnej zabawy na stronie 112.

PRZYKŁADOWE ZAJĘCIA NA BOISKU: SMERFY I GARGAMEL (CAŁKOWITY CZAS: 60 MINUT)



Swobodna zabawa i powitanie

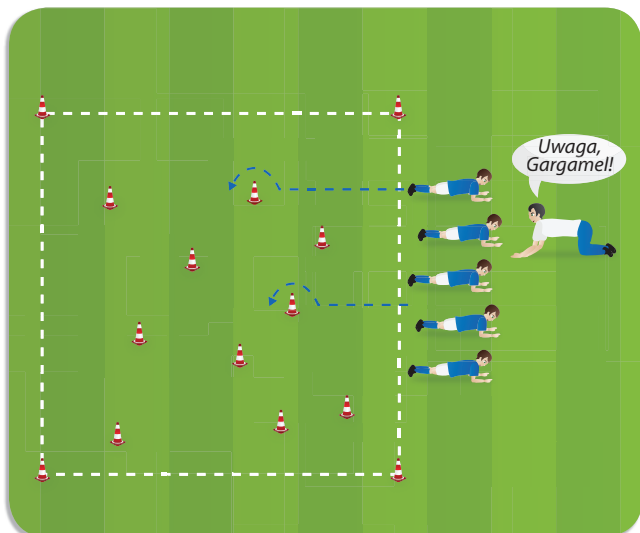
- Każde dziecko bierze piłkę i bawi się nią dowolnie.
- Po 5 minutach trener woła: „Jak szybko dacie radę strzelić bramkę, dobiec do mnie i usiąść?”.
- Wprowadzenie: w swojej wiosce smerfy są bezpieczne, nie grozi im Gargamel. Jeśli jednak złapie on smerfa w lesie, uwięzi go w swoim zamku.



Zabawa: Skakanie z radości

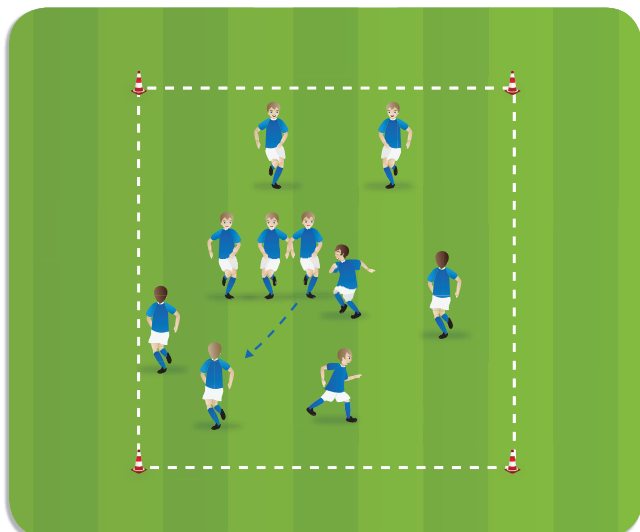
- Zaznaczamy za pomocą pachotków pole o wymiarach 15 x 15 metrów.
- Za każdym razem, kiedy spotkają się dwa biegające smerfy, każdy z nich przeskakuje z radości przez pachotek.
- Wyścigi: wszyscy startują z jednego narożnika. Czy smerfy zdążą przeskoczyć przez 5 pachotków, zanim Gargamel obiegnie pole?

Na przykładzie tych lekcji treningowych widać, ile różnych gier można przeprowadzić przy zastosowaniu jednej tylko formy zajęć (patrz ilustracja do ćwiczenia 1). Rozstawione pachołki mogą zostać użyte do 4 gier, a ich zebranie również jest częścią gry.



Naśladowanie zwierząt

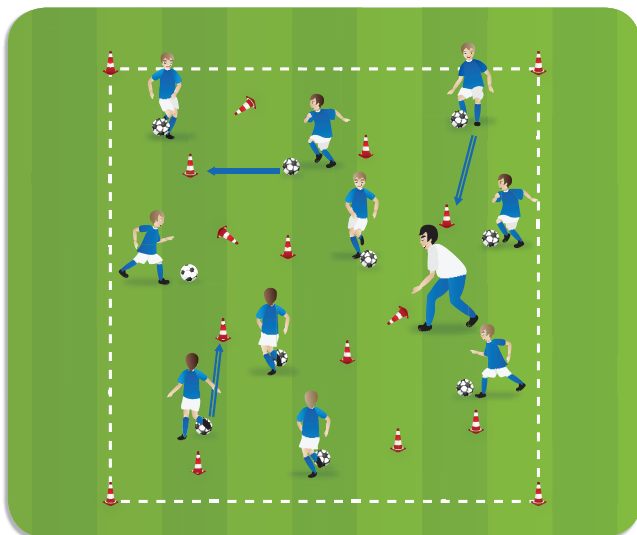
- Smerfy spacerują radośnie po lesie i naśladują zwierzęta: czołgają się jak wąż, skaczą jak żaba, kroczą dumnie jak paw, chodzą na czworakach jak kot.
- Nagle Papa Smerf woła: „Uwaga, Gargamel!”. Wszystkie smerfy przeskakują przez pachołek i chowają się za nim (kładą się na ziemi).



Dwa ognie

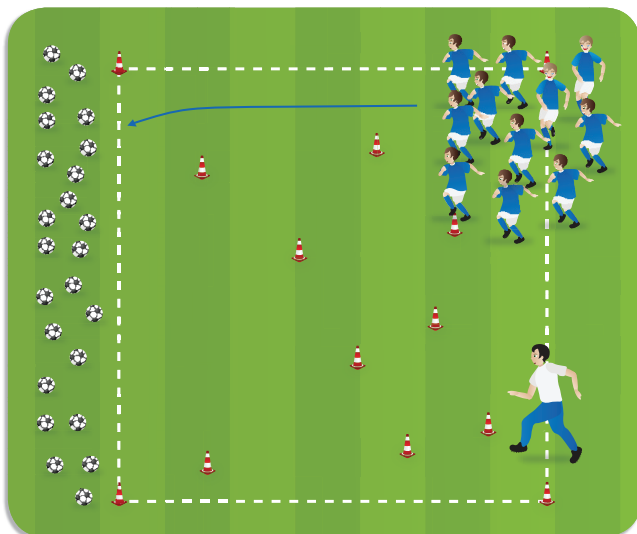
- Smerfy grają w dwa ognie.
- Jeżeli któryś z uciekających smerfów zostanie trafiony, przechodzi na stronę rzucającego.
- W ten sposób grono rzucających się powiększa i pozostałym smerfom trudniej uniknąć trafienia.
- Wygrywa ten smerf, który pozostanie jako ostatni w polu gry.

PRZYKŁADOWE ZAJĘCIA NA BOISKU: SMERFY I GARGAMEL (60 MINUT)



Grzybowy las

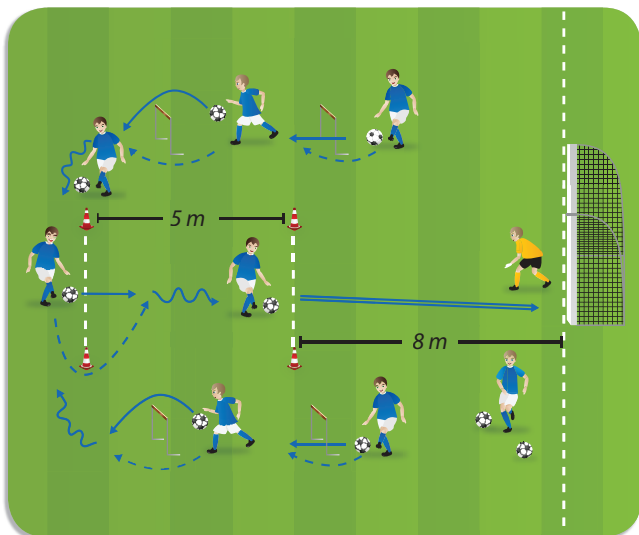
- Smerfy prowadzą piłkę w grzybowym lesie Gargamela (rozstawione pachołki), próbując trafić i przewrócić trujące grzyby (pachołki).
- Gargamel (trener) złości się na smerfy i próbuje jak najszybciej ustawić grzyby z powrotem na miejscu.
- Gargamel poddaje się w momencie, kiedy wszystkie grzyby są trafione.
- Czy smerfy zdołają tego dokonać?



Grzybobranie

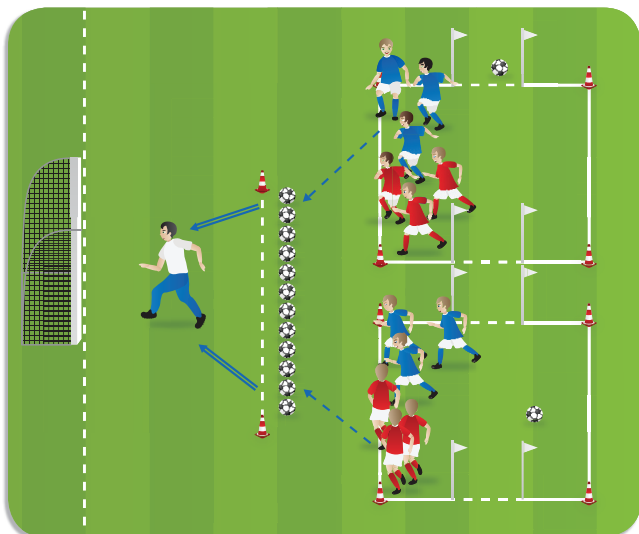
- Gargamel (trener) wyzywa smerfy na pojedynek.
- Kto zbierze najwięcej grzybów (piłki i/lub plastrony), rosnących po drugiej stronie grzybowego lasu i przyniesie je do swojego pachołka startowego?
- Smerfy mogą nosić tylko po jednym grzybku na raz, a Gargamel po dwa. Ciekawe, kto wygra.
- Zespół 1 i 2: piłkę można nieść lub prowadzić. Zespół 3: piłkę niesie się w odwróconym pachołku. Zespół 4: pachołki też są grzybami (zebranie pachołków).

PRZYKŁADOWE ZAJĘCIA NA BOISKU: SMERFY I GARGAMEL (60 MINUT)



Strzały do bramki: obieganie bramki

- Zaznaczamy linię w odległości 8 metrów od bramki młodzieżowej z bramkarzem.
- Po obu stronach ustawiamy po 2 (do 4) przeszkody.
- Należy przebiec przez wyznaczony pachołkami szlak, dobiec do linii strzału i strzelić do bramki. Po oddaniu strzału gracz zostaje bramkarzem, a dotychczasowy bramkarz bierze piłkę.
- Powrót: biegniemy z piłką do pierwszej przeszkody, po jej minięciu obiegamy ją, przerzucając piłkę przez drugą przeszkodę.



Turniej końcowy

- Dzielimy uczestników na drużyny 3- lub 4 osobowe.
- Forma turnieju na równoległych polach (15 x 15 metrów).
- Na zakończenie ćwiczenia trener woła: „Wszyscy strzelają”.
- Wszystkie dzieci biegają do rzędu piłek ustawionych przed bramką i strzelają. Trener próbuje obronić jak najwięcej strzałów.
- Następnie kolejna runda turniejowa.

IDEA SPOTKAŃ PRZEDSZKOLAKÓW: WSZYSTKIE DZIECI WYGRYWAJĄ!**DLACZEGO FESTYNY SPORTOWE
DLA PRZEDSZKOLAKÓW SĄ KONIECZNOŚCIĄ**

Polski Związek Piłki Nożnej reprezentuje jasne stanowisko: istotnym elementem przeprowadzanego przez Związek na terenie całego kraju jednolitego szkolenia i doksztalcania trenerów specjalizujących się w dziecięcej piłce nożnej, jest organizacja i przeprowadzanie festynów sportowych. W przypadku przedszkolaków są one konieczne. Dla żaków i orlików (F i E) są wyraźnie zalecane jako uzupełnienie aktywności sportowej. Festyny sportowe są porównywalne z turniejami halowymi i sezonowymi, które zna każdy trener.

Zgodnie z zaleceniami PZPN dla przedszkolaków wskazane jest współzawodnictwo w formie turniejów 4 na 4 ze strzałem do bramki z bramkarzem lub bez. Taka forma organizacyjna jest dla dzieci atrakcyjnym przeżyciem i dobrym treningiem. Strzał i obrona bramki są proste w wykonaniu i pozwalają na łatwe dopasowywanie reguł do przebiegu gry. Na boisku przekazywane są najważniejsze elementy taktyczne i techniczne gry w piłkę nożną. Dzieci nie są forsowane zbyt długim biegiem,

a niewielkie odległości pozwalają na częste oddawanie strzału do bramki i częste trafianie. Mała liczba graczy umożliwia częsty kontakt z piłką i tym samym intensywne zaangażowanie w grę: wszyscy zawodnicy uczestniczą w prawie każdej akcji i mają możliwość pomagać sobie nawzajem. Forma turniejowa gwarantuje wystarczający czas gry i czas przerw.

Podczas turnieju dzieci, które akurat nie grają, biorą udział w innych grach, współzawodnictwie czy ćwiczeniach ruchowych. Wspiera to rozwój motoryki, co w przypadku dziecięcej piłki nożnej odgrywa kluczową rolę. Poza tym dzieci powinny być motywowane do



Dzieci nie są w stanie skoncentrować się przez dłuższy czas na jednej czynności.
Festyny sportowe gwarantują ciągłą zmianę i oferują różnorodne ćwiczenia ruchowe.

uczestnictwa w różnorodnych formach ćwiczeń ruchowych z własnej inicjatywy.

To z kolei przyczynia się do stałego rozwoju sfery motorycznej, wspieranej zabawami i aktywnościami spoza zadań „punktowanych” (np. skoki na trampolinie, wspinięcie się na dmuchane zamki-zjeżdżalnie itp.)

Festyny sportowe są dla dzieci wyjątkowym przeżyciem. Stwarzają możliwość spożytkowania energii, swobodnego korzystania z różnorodnych form aktywności ruchowej, odkrywania czegoś nowego, poczucia wspólnoty z innymi dziećmi i przynależności do zespołu oraz gry w piłkę nożną. Są również przeżyciem dla całej rodziny: rodzice, dziadkowie czy przyjaciele mogą przyglądać się turniejowi i kibicować swoim pociechom.

Bardzo ważne: na festynach sportowych nie ma punktów ani tabel. Wygrywają wszyscy uczestnicy! Terminy festynów dla przedszkolaków należy uzgodnić z innymi klubami jeszcze przed rundą piłkarską (sezonem). Przedszkolaki powinny uczestniczyć przynajmniej raz w miesiącu w takim festynie. Jeżeli każdy lokalny klub piłkarski zorganizuje od 3 do 4 festynów w roku, to średnio możliwe jest uczestnictwo dzieci raz w miesiącu w festynach u siebie lub gościnnie w innej miejscowości. Każdy, kto zna przebieg standardowego turnieju piłkarskiego, może zorganizować również festyn dla przedszkolaków. W schemacie na dole strony zamieszczamy kilka przydatnych wskazówek odnośnie organizacji takich festynów.

ELEMENTY FESTYNU SPORTOWEGO

Piłka nożna



drużyny maks. 5 na 5



boisko do gry maks. 20 m na 15 m



bramki o szer. maks. 5 m

Gry i zabawy sportowe



tor przeszkód lub plac z różnorodnymi formami aktywności ruchowej



trening koordynacji ruchowej z użyciem różnych przyrządów i przyborów



Bez punktów i tabel: wszystkie dzieci wygrywają!



USTALENIA WSTĘPNE

Przed organizacją festynu należy ustalić (w porozumieniu z innymi klubami), kiedy i gdzie ma się on odbyć. Sala stwarza więcej możliwości dla aktywności ruchowej z użyciem przyborów i przyrządów. Poza tym uniezależnia od pogody i nie grozi nierównościami terenu. Jednak ze względu na ograniczenia przestrzenne nie da się przeprowadzić w niej wszystkich gier i konkurencji.

Na boisku możliwe jest rozegranie większej liczby meczów równoległe. Jest też wystarczająco dużo miejsca na różnorodną aktywność ruchową dzieci, a także na dodatkowe atrakcje (np. dmuchany zamek-zjeżdżalnia). Decyzja jest zawsze uzależniona od pory roku i możliwości klubu (czy dysponuje własną salą). Wskazane jest organizowanie w trakcie roku festynów dla dzieci w obu formach.

PLANOWANIE

Należy zarezerwować salę odpowiednio wcześniej, ponieważ może być konieczne przełożenie treningów lub spotkań piłkarskich pozostałych drużyn na inny termin. Na potrzeby tak szczególnej imprezy, jak festyn sportowy dla przedszkolaków, z pewnością każdy trener zgodzi się zmienić termin meczu na własnym boisku lub na wyjeździe.

Wskazane jest sporządzenie listy zadań i czynności, koniecznych do przeprowadzenia festynu, tak aby ocenić wcześniej, ile czasu i ilu współpracowników będzie potrzebnych do jego przygotowania. Odpowiednio wcześniej należy zadbać również o wsparcie rzeczowe lub/i finansowe sponsorów. Z rodzicami dzieci można uzgodnić np. upieczenie lub zakupienie ciast dla uczestników i gości oraz zorganizowanie sprzedaży podczas festynu. Pomoc rodziców byłaby przydatna również podczas przygotowania innych punktów programu. Oprócz opracowania planu czasowego imprezy należy przemyśleć i zaplanować formę aktywności na otwarcie festynu, ćwiczenia na torze przeszkód lub placu zabaw oraz przebieg „finału”. Odpowiednio wcześniej należy wysłać zaproszenia do innych klubów. Można również



LISTY Z PLANEM ZADAŃ DO ORGANIZACJI FESTYNU



Lista zadań organizacyjnych

- ustalić termin, zgłosić trenerów
- zarezerwować boisko lub salę
- ustalić liczbę uczestniczących drużyn
- zaplanować czas trwania festynu
- ustalić liczbę i rodzaj atrakcji
- zaplanować wyżywienie
- pozyskać pomocników
- przygotować zaproszenia (dla dzieci, rodziców, innych klubów, przedszkoli, szkół)
- pozyskać sponsorów
- przygotować plakaty i ulotki dla klubów i sponsorów, info dla prasy

Lista przygotowań do festynu

- wyznaczyć boiska i plac do zabawy
- oznaczyć przebieralnie
- zorganizować centralę festynu (zgłoszenia, terminy itp.)
- przygotować nagłośnienie i mikrofony
- zapewnić piłki i plastry
- wydrukować ulotki i dyplomy
- zorganizować upominki
- zaplanować dodatkowe atrakcje
- przygotować wytyczne dla opiekunów/sędziów

Lista pomocników

- opiekunowie miejsc z atrakcjami
- opiekunowie drużyn
- sędziowie
- obsługa punktów sprzedaży
- obsługa nagłośnienia
- osoba prowadząca festyn
- opiekunowie zajęć dodatkowych
- osoby odpowiedzialne za dyplomy i prezenty

Lista zaopatrzenia

- wyżywienie (kanapki, ciasta, sałatki, ew. grill)
- kubeczki, naczynia, sztucce (jednorazowe)
- płyn do mycia naczyń, ręczniki papierowe
- napoje, kawa, herbata i ciasta
- zapewnić miejsca siedzące

Co można pozyskać od sponsorów?

Balony, materiały piśmiennicze, jednorazowe talerzyki i sztucce, artykuły spożywcze, ciasta, słodczyce, napoje, dyplomy, medale, nagrody w loterii, wypożyczenie sprzętu do nagłośnienia, dmuchanego zamku itp. Można również wystąpić o dofinansowanie imprezy do lokalnych władz samorządowych.



telefonicznie potwierdzić liczbę 4-osobowych drużyn, które przybędą na festyn z innych klubów.

Zaprosić należy również nauczycieli i wychowawców przedszkoli, którzy z pewnością będą zainteresowani udziałem i współpracą z klubem w przygotowaniu imprezy. Klub chętnie skorzysta z fachowej pomocy i być może zdobędzie nowych członków.

ORGANIZACJA FESTYNU W SALI LUB NA BOISKU

Wyznaczenie boisk do rozegrania meczów i placu do zabawy zależy od możliwości przestrzennych, jakimi

dysponują organizatorzy festynu. Na boisku można wydzielić i odpowiednio oznaczyć mniejsze boiska do gry w każdym narożniku. Ważne jest, aby granice boisk były wyraźnie zaznaczone, np. kredą czy pachołkami. Funkcją bramek mogą pełnić rozstawione przyrządy lub pachołki. Na środku boiska można wydzielić ścieżkę/pole do zabawy. Na pozostałej przestrzeni należy wyznaczyć miejsca siedzące dla widzów, miejsca dla trenerów i pomocników drużyn lub/i wolne miejsce do biegania dla dzieci.

W przypadku festynu zorganizowanego pod dachem najlepsza jest duża hala. Z obu stron boiska (patrz ilustracja na stronie 126) można wyznaczyć mniejsze boiska do rozgrywania meczów, a na środku ścieżkę/plac do zabawy. Jeżeli do dyspozycji jest mała sala sportowa, to mecze i pozostałe zajęcia oraz formy aktywności muszą się odbywać naprzemiennie. Pola boisk należy zaznaczyć taśmą. Za bramki mogą służyć materace, ale należy uważać, aby nie przewróciły się na uczestników.

Przy odrobinie pomysłowości również w mniejszych salach można zorganizować miejsce do pozostałych zajęć i aktywności, adaptując do tego celu schowki na sprzęt sportowy, przebieralnie i korytarze. Należy jedynie zadbać o to, aby drogi ewakuacyjne pozostały wolne.



Nie należy rezygnować z organizacji festynu dla dzieci z powodu zbyt małej sali.

Odpowiednia organizacja imprezy zapewni dzieciom wystarczająco dużo atrakcji.

ROZDZIAŁ 2 *GRY, ZABAWY I ĆWICZENIA DLA PRZEDSZKOLAKÓW (G)*

FESTYN SPORTOWY

125



FESTYN SPORTOWY: ORGANIZACJA TURNIEJU (BOISKO SPORTOWE)

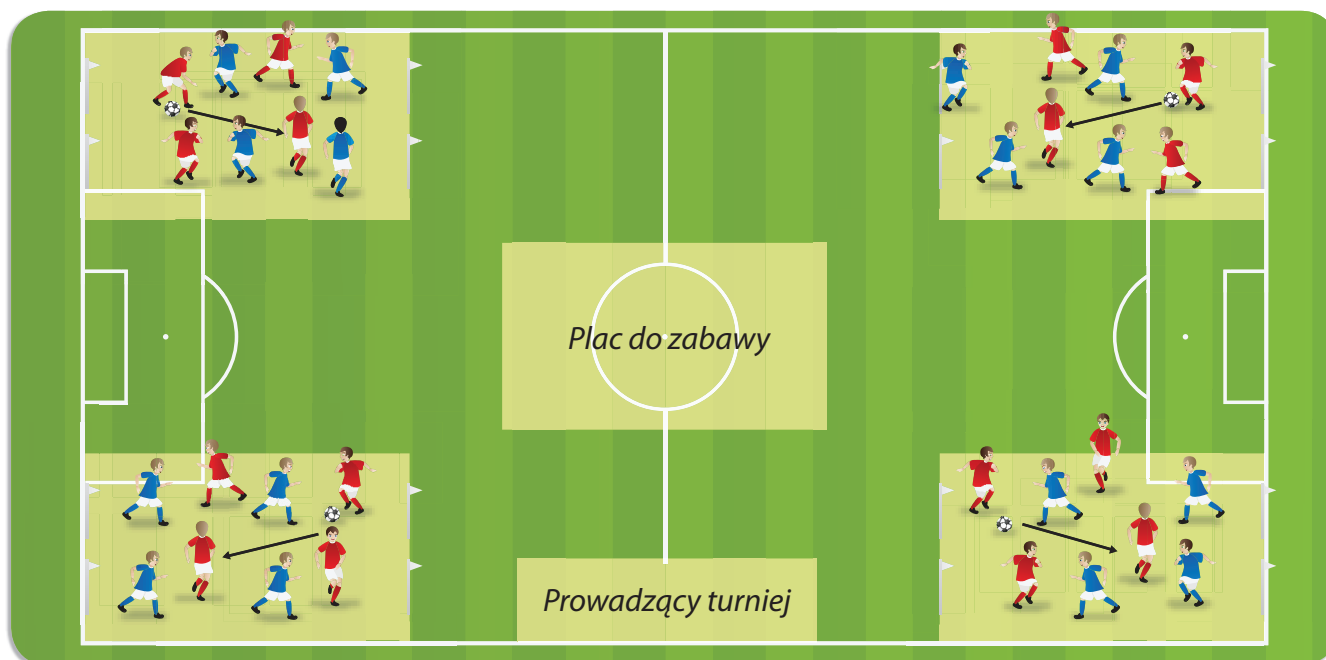
CZAS	BOISKO 1	BOISKO 2	BOISKO 3	BOISKO 4	PLAC DO ZABAWY	WOLNE
14.00–14.30	Wspólna gra na otwarcie (np. zabawa z balonami)					
14.30–14.47	A : B	C : D	E : F	G : H	I, J, M, N	K, L, O, P
14.50–15.07	M : N	O : P	I : J	K : L	A, B, E, F	C, D, G, H
15.10–15.27	A : C	B : D	E : G	F : H	M, L, O, P	I, J, M, N
15.30–15.47	M : O	N : P	I : K	J : L	C, D, G, H	A, B, E, F
15.50–16.07	A : D	B : C	E : H	G : F	Dzieci z widowni	I do P
16.10–16.27	M : P	N : O	I : L	J : K	Dzieci z widowni	wszyscy
16.30–16.47	Przygotowanie dyplomów i nagród, swobodna zabawa					
16.50	Wspólny przemarsz uczestników, rozdanie dyplomów i nagród					

Drużyny:

Grupa 1: A, B, C, D
 Grupa 2: E, F, G, H
 Grupa 3: I, J, K, L
 Grupa 4: M, N, O, P

Czas trwania meczów:

4 na 4 – 7 minut
 Plac do zabawy – 17 minut
 Przerwa między meczami – 10 minut
 Czas przerwy w meczu – 3 minuty



ROZDZIAŁ 2 GRY, ZABAWY I ĆWICZENIA DLA PRZEDSZKOLAKÓW (G) FESTYN SPORTOWY



FESTYN SPORTOWY: ORGANIZACJA TURNIEJU (HALA SPORTOWA)

CZAS	BOISKO 1	BOISKO 2	PLAC DO ZABAWY	WOLNE
14.00–14.30	Wspólna gra na otwarcie (np. zabawa z balonami)			
14.30–14.47	A : B	C : D	E, F	G, H
14.50–15.07	E : F	G : H	A, B	C, D
15.10–15.27	A : C	B : D	G, H	E, F
15.30–15.47	E : G	F : H	C, D	A, B
15.50–16.07	A : G	B : C	Dzieci z widowni	E, F, G, H
16.10–16.27	E : H	F : G	Dzieci z widowni	A, B, C, D
16.30–16.47	Przygotowanie dyplomów i nagród, swobodna zabawa			
16.50	Wspólny przemarsz uczestników, rozdanie dyplomów i nagród			

Drużyny:

Grupa 1: A, B, C, D

Grupa 2: E, F, G, H

Czas trwania meczów:

4 na 4 – 7 minut

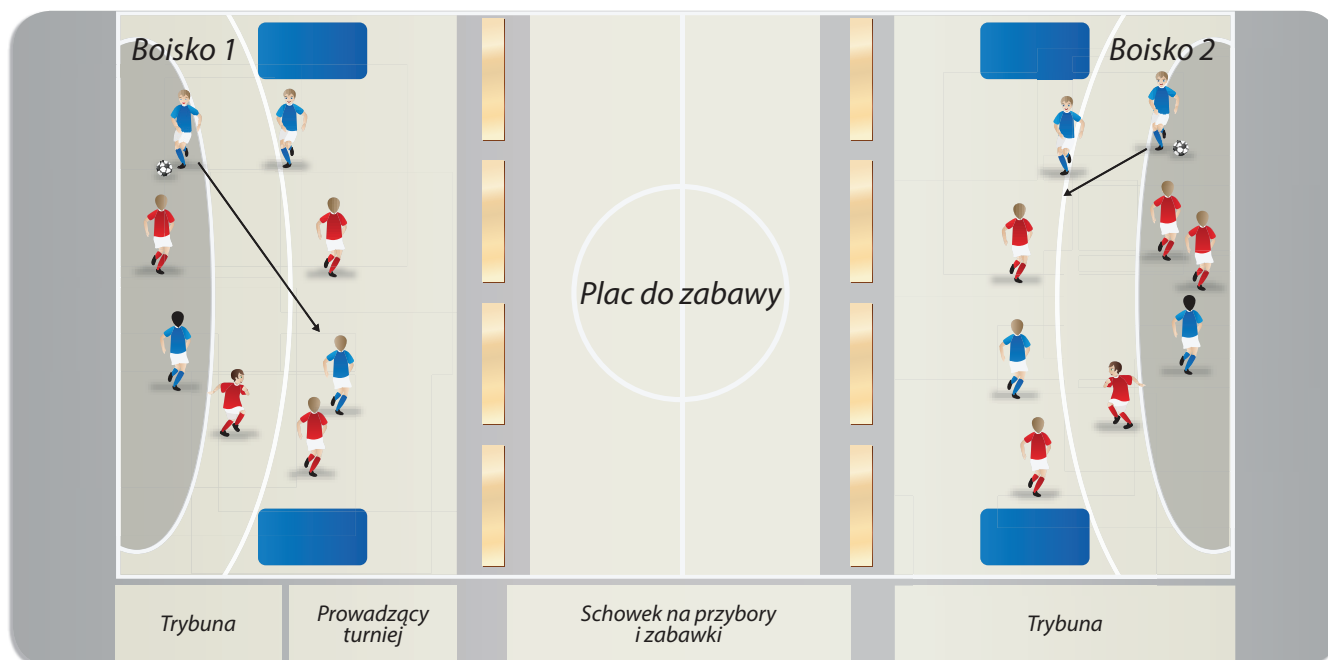
Plac do zabawy

– 17 minut

Przerwa między meczami – 10 minut

Czas przerwy

w meczu – 3 minuty



ORGANIZACJA MECZÓW

Skład poszczególnych drużyn nie może być przypadkowy. Drużyny powinny być porównywalne pod względem umiejętności, ponieważ drastyczna przewaga podczas meczu jest sprzeczna z ideą dziecięcej piłki nożnej. Klub sportowy wyznacza każdej drużynie opiekuna. Jeden opiekun na dwie, nawet trzy 4-osobowe drużyny nie byłby w stanie zadbać właściwie o wszystkich podopiecznych. Wskazana jest również pomoc rodziców. Z naszych doświadczeń wynika, że dzieci bardzo chętnie nadają swoim drużynom wymyślne nazwy, np. Żółwie Ninja, Leśne Ludki itp. W punkcie malowania twarzy uczestnicy mogą pomalować sobie twarze w motywy odpowiadające nazwie drużyny.

Grupy należy podzielić w ten sposób, aby w miarę możliwości drużyny z jednego klubu nie grały przeciw sobie. Gra przeciwko nieznanym wcześniej dzieciom stanowi urozmaicenie w stosunku do zwykłych treningów.

W grupie drużyny grają każda z każdą. Jako że wyniki meczów nie są zapisywane i nie ma zwycięzców w grupach, nie ma też meczów o miejsce.

RAMY CZASOWE, POWITANIE I OTWARCIE FESTYNU

Na stronach 125 i 126 zamieszczono przykładowe plany czasowe. Poniżej jeszcze kilka wskazań co do przebiegu festynu.

Podczas otwarcia poszczególne drużyny wbiegają w rytm szybkiej muzyki, a prowadzący przedstawia je widzom. Po krótkim powitaniu trenerów, współorganizatorów, rodziców i zgromadzonych widzów następuje sportowe otwarcie festynu, w którym biorą udział wszyscy. Po nim następuje rozpoczęcie turnieju. Wskazane jest zaplanowanie ram czasowych również dla zajęć przewidzianych na placu do zabawy (przykłady na stronach 128 i 129), tak aby uniknąć zgromadzenia



Uprozczone reguły:

- nikt nie stoi z boku
- rozpoczęcie gry wybiciem od bramki
- tylko strzały nogą
- bez rzutów różnych
- jak najwięcej przerw gwizdanych przez sędziów (podejście pedagogiczne)
- przerwy sygnalizowane przez sędziów (uwagi pedagogiczne)

ROZDZIAŁ 2 *GRY, ZABAWY I ĆWICZENIA DLA PRZEDSZKOLAKÓW (G)* *FESTYN SPORTOWY*

wielu dzieci w jednym miejscu. W niniejszym rozdziale zamieszczono przykłady zajęć i ćwiczeń ruchowych, ale wybór pozostawia się pomysłowości organizatorów.

Mecze na poszczególnych boiskach powinny trwać po 7 minut. Pozostałe 13 minut należy przeznaczyć na przerwę, opiekę nad dziećmi i sprawy organizacyjne (zmiana drużyn, wskazówki organizacyjne itp.). Drużyny przebywające na placu do zabawy mają 17 minut na zajęcia ruchowe.

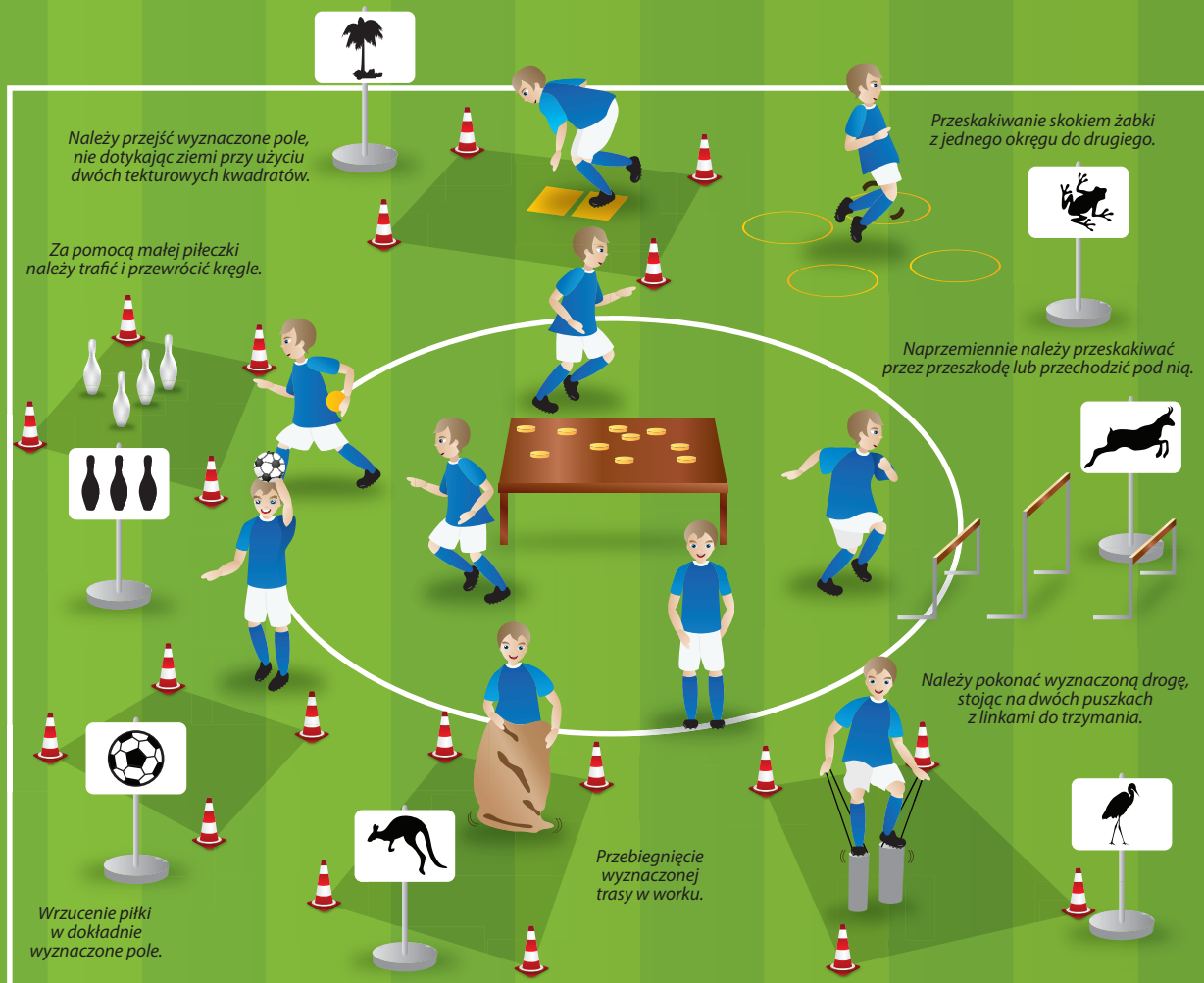
Zakończenie festynu powinno mieć uroczysty charakter i należy zaplanować na nie odpowiednio dużo czasu.

Podobnie, jak na otwarcie festynu, zakończenie powinno zawierać wspólną formę aktywności (np. poloneza). Wszyscy uczestnicy otrzymują dyplom i drobny upominek. Idealne byłoby obdarowanie małymi prezentami również najmłodsze dzieci spośród widowni. Podczas wręczania nagród należy pamiętać, że nie ma miejsc ani rankingów. Wszystkie drużyny są nagradzane za udział i każdy uczestnik otrzymuje dyplom. Na koniec drużyny pozują do wspólnego pamiątkowego zdjęcia, które można zamieścić w lokalnej prasie.



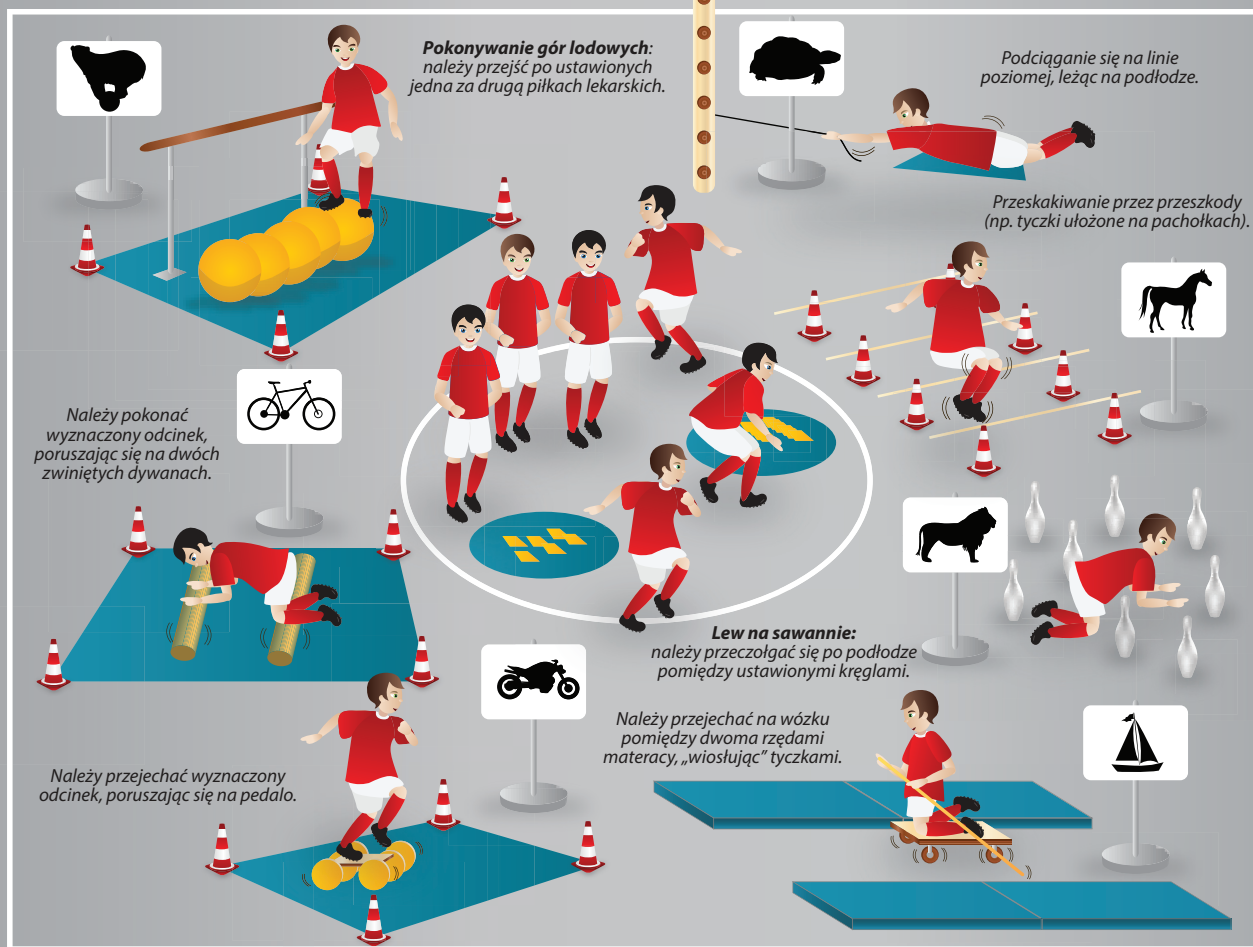
Ważna jest wszechstronna aktywność ruchowa. Ale również gra w piłkę nożną.

FESTYN SPORTOWY: ORGANIZACJA PLACU DO ZABAWY (BOISKO)





FESTYN SPORTOWY: ORGANIZACJA PLACU DO ZABAWY (HALA SPORTOWA)



INFORMACJA DLA WIDZÓW

Piłkarski festyn sportowy powinien być dla wszystkich biorących w nim udział dzieci imprezą bogatą w pozytywne przeżycia. Rywalizacja nie jest odpowiednim nastawieniem. Dlatego wszyscy, którzy przybędą na festyn, muszą być świadomi faktu, że zwycięstwo czy porażka nie mają tu znaczenia. Dobrym pomysłem, sprawdzonym podczas tego typu imprez, jest ulotka informacyjna dla widzów (patrz: strona 132). Podczas otwarcia festynu organizatorzy powinni zwrócić uwagę przybyłych gości na przeżycia dzieci i ich potrzeby emocjonalne oraz negatywne skutki przedwczesnej

specjalizacji dzieci na poszczególne pozycje w drużynie. Należy też poprosić rodziców i innych widzów o powstrzymanie się od destrukcyjnych wypowiedzi i okrzyków. Zazwyczaj tego typu apel przynosi oczekiwane skutki i gwarantuje świetną atmosferę zarówno dzieciom, jak i osobom im towarzyszącym.

Należy podać również informacje organizacyjne, ważne dla przyjaciół i rodzeństwa uczestniczących w festynie dzieci. Plac do zabawy jest otwarty i dostępny dla wszystkich dzieci. Mogą one tu poczuć ducha sportowego i być może zechcą wstąpić do dziecięcego klubu sportowego.



Poprzez odpowiednią informację pod adresem widzów przed i w czasie festynu można zadbać o właściwą, pozytywną atmosferę. Warto zwrócić uwagę rodziców, aby kibicowali swoim dzieciom, w żaden sposób nie ograniczając swobody ich aktywności.



**PRZYKŁADOWA TREŚĆ ULOTKI*****DRODZY GOŚCIE,***

Cieszymy się, że możemy zaprosić Państwa do udziału w naszym Świącie Gier i Zabaw zorganizowanym dla przedszkolaków.

Mamy nadzieję, że dzięki nam spędzą Państwo razem z dziećmi wspaniałe sportowe popołudnie.

Aby nasi mali sportowcy bawili się wyśmienicie, pragniemy zorganizować imprezę zgodnie z następującymi zasadami:

- Przede wszystkim zabawa!
- Trener/opiekun zajmuje się każdym z dzieci.
- Jest on świadom odpowiedzialności za rozwój motoryczny swoich podopiecznych.
- Dzieci biorą udział w wielu grach, nie tylko w piłkę nożną.
- Nie przywiązujemy się do wygranych i przegranych, nie prowadzimy tabeli z punktacją.
- Zagrzewanie i zachęcanie do gry, pochwały i wspólne przeżywanie emocji są mile widziane!
- Nie chcemy wywierać presji na wynik ani demotywujących komentarzy.
- Każde dziecko jest tak samo ważne.
- Dzieci to nie dorośli, ale małe osobowości z własną wrażliwością na świat i jego wyobrażeniem.
- Dziecko więcej rozumie, niż nam się wydaje!

Prosimy, aby także Państwo pamiętali o naszych zasadach!

Pozdrawiamy
Sekcja dziecięca klubu...



DODATKOWE ATRAKCJE

Oprócz zorganizowania meczów piłki nożnej i zapewnienia miejsca do swobodnego ruchu, istnieje jeszcze wiele możliwości urozmaicenia dzieciom wypoczynku. Trochę miejsca na dodatkowe atrakcje zawsze się znajdzie, a wszystko przy niewielkim nakładzie pracy ze strony organizatorów.

KILKA PRZYKŁADÓW:

- Malowanie twarzy
- Rzucanie puszkami
- Malowanie pocztówek z okazji święta
- Pchli targ
- Dmuchane zamki, zjeżdżalnie
- Puszczanie baloników
- Koło fortuny
- Loteria
- Kącik rysunkowy
- Kącik z zabawkami

PO IMPREZIE

Wszyscy organizatorzy i współpracownicy po zakończonym spotkaniu, powinni podzielić się swoimi spostrzeżeniami dotyczącymi organizacji i przebiegu

imprezy, tak aby można je było uwzględnić przy następnej organizacji festynu. Jeśli w budżecie pozostały jeszcze jakieś środki, warto pomyśleć o zakupie rekwizytów sportowych czy zabawek dla najmłodszych lub oficjalnych materiałów dydaktycznych dla trenerów grup dziecięcych.

