

FILIP KORPAK, JOANNA BAJ-KORPAK

Gry i zabawy terenowe

– pierwszym krokiem do survivalu

Zetknięcie z fizyczną rzeczywistością możliwe jest tylko wtedy, kiedy zmysły dziecka uzupełniają się i zaczynają tworzyć całość. Wychodząc od najbardziej elementarnych doświadczeń siły ciężkości – słuch, wzrok, dotyk, węch i smak są pierwszymi krokami, przy pomocy których dziecko otwiera sobie nowe przestrzenie, poznaje swoje otoczenie. Rozwój dziecka określany jest przez ustawiczne współgranie ze sobą elementów zmysłów i działania¹.



Dziecko doświadcza przyrody w takiej mierze, w jakiej jego ciało wystawione jest na wpływ natury – odnosi się to przede wszystkim do dzieci w wieku przedszkolnym. Im mniej przeszkadzamy im w realizowaniu ich naturalnej potrzeby ruchu, a także im bardziej różnorodne bodźce do nich docierają – tym dziecko rozwija się lepiej.

Podstawową i dominującą formą działalności dziecka oraz przejawem jego aktywności a zarazem pasją działania jest zabawa, w jej różnych odmianach. Obok nauki i pracy jest ona nieodłącznym elementem życia każdego człowieka.

Praktyka pokazuje, iż zajęcia z elementami survivalu cieszą się coraz większym zainteresowaniem wśród dzieci i młodzieży. Chętnie uczestniczą oni w zajęciach o charakterze daniowym z elementami rywalizacji, które or-

ganizowane są w miejscach innych niż się to powszechnie przyjęło (np. las, łąka, park). Im ciekawsza fabuła zadania tym większe zaangażowanie uczestników, im bardziej wymagający scenariusz tym większa integracja grupy².

Celem niniejszego opracowania jest przedstawienie wybranych gier i zabaw terenowych³, które mają „zaszczepić w uczestnikach bakcyła survivalu”.

Wybrane gry i zabawy terenowe „Kto trafnie oceni odległość”

Teren: wzniesienie na skraju lasu (punkt widokowy).

Przybory: notatnik i pisak dla prowadzącego.

Organizacja i przebieg zabawy. Uczestnicy, siedząc, obserwują znajdujący się

¹ R. Paternmann, *Zabawy w naturze na każdą porę roku*, Kielce 1999.

² P. Różański, *Propozycje zadań survivalowych w kontekście wdrażania do turystyki przygodowej*, w: pod red. A. Świecy, K. Kałamuckiego, *Turystyka aktywna i jej rozwój na Roztoczu – regionie pogranicza*, Lublin 2006.

³ M. Bondarowicz, T. Staniszewski, *Wielka księga zabaw i gier ruchowych*, Wrocław 2003; R. Paternmann, *Zabawy...*, dz. cyt.; R. Trześniowski, *Zabawy i gry ruchowe*, Warszawa 1995.

przed nimi teren. Prowadzący wskazuje jakiś charakterystyczny punkt (np. samotne drzewo, duży głaz), oddalony o około 100–150 kroków, do którego jest łatwe dojście w linii prostej (tzn. nie prowadzi np. przez pole uprawne, bagno lub ogrodzony teren prywatny). Każdy z uczestników ocenia w krokach odległość do tego punktu, a prowadzący notuje odpowiedzi. Następnie wszyscy liczą krokami rzeczywistą odległość. Wygrywa ta osoba, która podała odległość najbardziej zbliżoną do faktycznej.

„Odczytaj ślady”

Teren: leśny, ze wzniesieniem, za którym znajduje się piaszczyste podłoże lub piaszczysta droga.

Przybory: zbędne.

Organizacja i przebieg zabawy: Uczestnicy ustawieni przed wzniesieniem. Dwóch zawodników, wyznaczonych przez prowadzącego, udaje się za wzniesienie (piaszczysty teren) i w ciągu np. 3 minut wykonuje jakąś prostą czynność (skoki obunóż, przewroty w przód, czołganie itp.), po której pozostają charakterystyczne ślady. Po upływie określonego czasu wszyscy zawodnicy udają się za wzniesienie i każdy z nich stara się odczytać ze śladów, jakie czynności zostały wykonane. Komu się uda – zdobywa 1 punkt. Kolejna para zostaje na piaszczystym miejscu – zaciera poprzednie ślady, a grupa wraca za wzniesienie.

Para może zostawić ślady tylko jednej czynności. Zabawa trwa do czasu, aż wszyscy zawodnicy pozostawiają ślady do odczytania. Wygrywa zawodnik, który zdobędzie najwięcej punktów.

„Skryste podejście”

Teren: leśny, porośnięty trawą, zakrzewiony.

Przybory: chorągiewka na długim drzewcu (proporzec).

Organizacja i przebieg zabawy: Prowadzący ustawia uczestników w szeregu, w odstępach 3 kroków. Sam z chorągiewką udaje się w podanym uprzednio kierunku na odległość 100–150 kroków i w widocznym miejscu wbija chorągiewkę w ziemię. Na podany przez prowadzącego sygnał wszyscy uczestnicy starają się niezauważeni (skokami,



czołgając się) – podejść jak najbliżej chorągiewki i stojącego przy niej prowadzącego. Uczestnik wykryty przez prowadzącego wstaje i stoi w miejscu do końca zabawy. Zabawa trwa przez określony wcześniej czas, np. 10 minut. Zwycięża ta osoba, która podeszła jak najbliżej chorągiewki.

„Strażnik i zwiadowca”

Teren: leśna polana z dużą ilością suchych gałęzi.

Przybory: chusta lub opaska na oczy.

Organizacja i przebieg zabawy: Dowolna liczba uczestników. Drogą losową wybiera się „strażnika”, który z zakrytymi oczami staje na środku polany. Pozostali uczestnicy jako „zwiadowcy” ustawiają się w dużym kole dookoła „strażnika”. Prowadzący wyznacza – wskazując ręką – „zwiadowcę”, który po cichu podchodzi do „strażnika” i stara się lekko dotknąć jego ramienia. W czasie podchodzenia należy zachować absolutną ciszę – „strażnik” stara się wychwycić szelest, trzask gałęzi i ręką wskazać kierunek, z którego nadchodzi „zwiadowca”. Gdy „strażnik” mylnie poda kie-

runek lub „zwiadowca” dotrze do niego, oznacza to, że przegrał. Zabawa trwa tak długo, aż wszyscy uczestnicy wystąpią w roli „strażnika”. Zwycięzcami są te osoby, które pokonały zarówno „strażnika”, jak i „zwiadowcę”.

„Chowany”

Teren: leśny, w wyraźny sposób ograniczony ze wszystkich stron

Przybory: zbędne

Organizacja i przebieg gry. W grze biorą udział zastępy, które zbierają się w środku wyznaczonego terenu gry. Wyłonieni drogą losowania zawodnicy jednego zastępu udają się do lasu i ukrywają się na ograniczonym przez prowadzącego terenie. Po upływie np. 10 minut na poszukiwanie udają się zawodnicy drugiego zastępu. Prowadzący określa czas poszukiwania, np. 20 minut. Za każdego odnalezione i doprowadzone na miejsce zbiórki zastęp otrzymuje punkt. Pierwsza część gry kończy się po upływie wyznaczonego czasu lub po odnalezieniu wszystkich chowających się zawodników. Po podliczeniu punktów zastępy zamieniają się rolami. Zwycięża zastęp, który uzyska więcej punktów. Przy równej liczbie zdobytych punktów, o zwycięstwie decyduje krótszy czas szukania przeciwników.

„Walka o sztandar”

Teren: las o bogatym podszyciu, gęsto zadrzewiony, z polanką na wzniesieniu

Przybory: chorągiewka na wysokim drzewcu, gwizdek, stoper

Organizacja i przebieg gry. W grze biorą udział dwa zespoły o równej liczbie zawodników. Zespoły ustawiają się na liniach startu po obu stronach wzniesienia, na którym wbita jest chorągiewka. Odległość linii startu od chorągiewki dla obu zespołów powinna być taka sama, np. 50 kroków. Zawodnicy przeciwnych drużyn nie mogą się nawzajem widzieć. W zastępach ustala się kolejność startu. Prowadzący zajmuje miejsce przy chorągiewce i daje sygnał startu (gwizdkiem), jednocześnie włącza czas. Do walki wybiegają pierwsi zawodnicy z zastępów (po jednym z obu drużyn). Ich zadaniem jest jak najszybciej i niepostrzeżenie dotrzeć do chorągiewki i jej dotknąć. Jeżeli się to uda – za-

wodnik zdobywa 2 punkty. W trakcie podejścia do chorągiewki zawodnicy mogą nawzajem się rozpoznawać i wywoływać po imieniu lub określając np. kolor ubrania. W takim przypadku (trafne rozpoznanie ocenia prowadzący) pojedynek się kończy, a zawodnik, który wywołał przeciwnika otrzymuje 1 punkt dla zastępu. Każdy zawodnik ma na dotarcie do chorągiewki 2 minuty; po upływie tego czasu pojedynek zostaje nierozstrzygnięty – nikomu nie przyznaje się punktów, a do walki ruszają dwie kolejne osoby z zastępów. Zwycięża drużyna, która zdobyła większą liczbę punktów. Jeśli teren podejścia do chorągiewki ma różny stopień trudności, w grze wskazane jest przeprowadzenie rewanżu ze zmianą stron startu.

„Marsz ze szkicem”

Teren: las z polanką,

Przybory: kartka i coś do pisania dla każdego zastępu, dwie chorągiewki różnych kolorów.

Organizacja i przebieg gry. W grze biorą udział dwa zastępy o równej liczbie zawodników. Na polance, miejscu startu – prowadzący informuje o miejscu zakończenia marszu i podaje kolory chorągiewek, które znajdują się w punkcie docelowym dla każdego zastępu. Odległości między punktem wyjścia – wspólnym dla obu drużyn – a punktami dojścia dla obu zastępów powinny być takie same i wynosić około 1000–1500 metrów w linii prostej. Punkty dojścia dla obu zespołów powinny być oddalone od siebie o 500–800 metrów, tak aby zastępy nie widziały się podczas marszu. Najlepiej taką trasę wyznaczyć wzdłuż drogi leśnej. Każdy zastęp ma ze sobą coś do pisania. Na sygnał prowadzącego zastępy wyruszają na trasę, każdy z nich, zataczając w lesie łuki, zmieniając kierunek marszu, zdąża do celu, jednocześnie robiąc szkic swojej drogi (mapę). Po dojściu do celu o oznaczonej godzinie, zastępy zamieniają się miejscami na punktach dojścia, przekazując sobie zrobione szkice trasy marszu. W każdym zastępie zostaje jeden zawodnik z drużyny przeciwnej, który jest rozjemcą i kontroluje, czy marsz odbywa się zgodnie z wytycznymi mapy. Rozjemca notuje każdy błąd, niezgodny ze szkicem. Po dojściu do linii startu-mety (po-

lany), następuje podsumowanie wyników. Wygrywa drużyna, która w drodze powrotnej wypełniła mniej błędów.

„Zasadzka”

Teren: las z bogatym podszyciem, ograniczony ze wszystkich stron drogami lub leśnymi duktami.

Przybory: chorągiewka na długim drzewcu, małe kartki papieru (4 × 5 cm) – dla każdego zawodnika po jednej, przybory do pisania (ołówki, długopisy itp.).

Organizacja i przebieg gry. W grze biorą udział dwa zespoły o równej liczbie zawodników, które wraz z prowadzącym zbierają się na skraju lasu. Prowadzący podaje zasady gry, ustala sygnały, podaje czas gry (np. 60 minut), teren gry i miejsce zbiórki po jej zakończeniu. Zastępowi losują role, jakie ich zastępy będą odgrywać w czasie gry. Jeden zastęp organizuje zasadzkę, drugi – stara się przejść przez zagrożony teren. Wszyscy uczestnicy gry powinni znać kierunek marszu i przybliżoną długość trasy – np. 1000 metrów. Zastęp organizujący zasadzkę udaje się do lasu, a jego zastępowy, w określonym przez prowadzącego terenie, zostawia swoich zawodników na całej szerokości trasy. W odległości 40–50 metrów za linią ostatniego zawodnika zasadzki wbija chorągiewkę, która oznacza koniec niebezpiecznego przejścia. Jeżeli zawodnik drużyny przeciwnej dojdzie do tej chorągiewki – zdobywa punkt dla zastępu. Po upływie np. 15 minut od wyjścia zastępu organizującego zasadzkę, wyrusza zastęp przechodzący. Przed wyjściem każdy otrzymuje od prowadzącego kartkę papieru, na której wpisuje imię i nazwisko. Zadaniem tego zastępu jest przejść teren zagrożony w określonym czasie, np. 30–40 minut, i dotrzeć

do chorągiewki. Każdy zawodnik zastępu organizującego zasadzkę może zatrzymać zauważonego zawodnika okrzykiem „Stój”, jeżeli ten znajdzie się w odległości co najmniej 10 kroków od niego. Zatrzymany oddaje kartkę i nie bierze udziału w grze, stojąc w miejscu. Po upływie określonego czasu prowadzący daje sygnał do zbiórki. Następuje podsumowanie gry. Drużyna organizująca zasadzkę za każdą kartkę zatrzymanego zawodnika otrzymuje punkt. Drużyna przechodząca – za każdego zawodnika, który dojdzie z kartką do chorągiewki – również otrzymuje punkt. Wygrywa drużyna, której zawodnicy zdobędą więcej punktów. Grę powtarzamy ze zmianą ról zastępów – jeśli jest na to czas, to jeszcze tego samego dnia lub w innym terminie.

Gry i zabawy terenowe umożliwiają wszechstronne i wielokierunkowe oddziaływanie na uczestników, stanowiąc w procesie wychowania nie tylko atrakcyjny, ale również dostępny i uniwersalny środek wychowawczy⁴. Są niezastąpioną formą zaspokajania „głodu ruchu”, jako potężnego czynnika kształtującego ciało, umysł i postawy moralno-społeczne.

Gry i zabawy terenowe to przygoda, emocje i współdziałanie, to również atrakcyjny sposób spędzania wolnego czasu na łonie natury. To rozwijanie siebie poprzez pokonywanie własnych ograniczeń i słabości – to pierwszy krok do surwiwalu.

mgr Filip Korpak

Zamiejscowy Wydział

Wychowania Fizycznego

w Białej Podlaskiej

dr Joanna Baj-Korpak

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa

w Białej Podlaskiej

⁴ R. Trzeźniowski, *Zabawy...*, dz. cyt..

WAŻNE!

**„Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne”
jest sprzedawane w formie PDF na stronach „www.nexto.pl”.**

W celu złożenia zamówienia należy uruchomić link

http://www.nexto.pl/e-prasa/edukacja_c1108.xml