

3105/36
H
JÓZEF FLISAK

WYCHOWANIE FIZYCZNE NA KOLONJACH I PÓLKOLONJACH LETNICH

PODRĘCZNIK METODYCZNY

WARSZAWA 1936

NAKŁADEM KOMISJI KOLONIJ OKRĘGU WARSZ. T. N. S. W.

JÓZEF FLISAK

WYCHOWANIE FIZYCZNE NA KOLONJACH I PÓLKOLONJACH LETNICH

PODRĘCZNIK METODYCZNY

WARSZAWA 1936

NAKŁADEM KOMISJI KOLONIJ OKRĘGU WARSZ. T. N. S. W.

N 7 g

49495

I

Grupa Katowice 11. IX. 36

2.50 21



Od autora.

Przystępując do opracowania podręcznika „Wychowanie fizyczne na kolonjach i półkolonjach”, miałem na uwadze art. 9. „Instrukcji dla kolonij letnich”, wydanej przez Ministerstwo Opieki Społecznej, którego brzmienie jest następujące:

„Ćwiczenia fizyczne na świeżem powietrzu powinny być naturalne, proste, stopniowo indywidualizowane. Powinny być wykluczone ćwiczenia atletyczne lub akrobatyczne i te, które w jakikolwiek sposób wymagają znacznego wysiłku mięśni. — Ćwiczenia powinny być dostosowane do pewnego poziomu zdrowotnego, do wieku, zdolności i stopnia rozwoju fizycznego”.

Tymczasem — jak wykazują wizytacje — ten najważniejszy z działów zajęć kolonijnych jest stale zaniedbywany i traktowany po dyletancku.

By ułatwić pracę w dziale wychowania fizycznego, zestawiłem materiał ćwiczebny na podstawie mojego kilkuletniego doświadczenia w pracy kolonijnej i podaję go w gotowej formie. Może z niego skorzystać zarówno kwalifikowany instruktor wychowania fizycznego, jak i wychowawca kolonji lub półkolonji, mniej obeznany z wychowaniem fizycznym i sportem.

Zagadnienie potraktowałem w podręczniku z punktu widzenia praktycznego z uwzględnieniem najniezbędniejszych wiadomości z teorii i metodyki wychowania fizycznego, mając na uwadze kolonje i półkolonje o charakterze profilaktycznym, na które wyjeżdża młodzież, wyczerpana całoroczną pracą szkolną, przeważnie słabowita i źle odżywiana, dla poratowania zdrowia.

I. Znaczenie ćwiczeń fizycznych na kolonjach i półkolonjach.

Wychowanie fizyczne, uważane jako czynnik higieniczno-zdrowotny, jest jednym z ważniejszych zajęć na kolonji i półkolonji. I słusznie! Jeżeli kolonje i półkolonje mają spełniać rolę przy tego rodzaju anomaljach życia dziecka, jak: głód mieszkaniowy w sferach robotniczych, cuchnące dziedzińce i podwórka środowisk wielkomiejskich, gdzie słońce prawie nigdy nie dociera, mrok i wilgoć w izbach, kurz uliczny, dym fabryczny, zaduch gazów spalinowych i rozgrzanych smarów w związku zżywionym ruchem samochodowym — to do czynników zdrowotnych, oprócz słońca, czystego powietrza, higienicznego mieszkania, racjonalnego odżywiania, opieki wychowawczej i lekarskiej, zaliczymy świadomie stosowany na kolonji i półkolonji ruch fizyczny, w formie gimnastyki, sportów oraz gier i zabaw ruchowych.

Słońce, powietrze, woda i ruch fizyczny — oto nieodzowne czynniki zdrowia działwy, wyjeżdżającej po całorocznych trudach szkolnych na kolonje i półkolonje letnie, by tam wypocząć, wzmocnić i zahartować organizm i, poznać przytem kraj.

Jakaż będzie rola ćwiczeń fizycznych w tym całokształcie środków higieniczno-zdrowotnych, stosowanych na kolonjach i półkolonjach?

Pomijając ich profilaktyczne działanie, można zapomocą ćwiczeń fizycznych skutecznie przeciwdziałać wadom organicznym działwy, pracującej w okresie roku szkolnego nieraz w warunkach mniej higienicznych (np. niewygodne ławki, ciasne i niedostatecznie wietrzone izby szkolne i t. p.). Nawet stosunkowo duży wymiar ćwiczeń fizycznych w planie lekcyjnym szkoły nie jest w stanie zapobiec zniekształceniom

organizmu ucznia (skrzywienia kręgosłupa, pochyłe trzymanie głowy), anemji, skłonnościom do gruźlicy i innych chorób wieku szkolnego.

A zatem — celem wychowania fizycznego na kolonjach i półkolonjach w ogólnem pojęciu jest podtrzymanie i pomnażanie zdrowia dziecka, nadwreżonego niesprzyjającemi warunkami życia i szkoły.

Dzięki doborowi form ruchów ćwiczebnych możemy poprawić wadliwą postawę dziecka, jego sprawność fizyczną i funkcjonalną organów życiowych, przez co dopomożemy mu w naturalnym rozwoju. Stwierdzono, że młodzież w okresie wakacyj szkolnych, żyjąc w lepszych warunkach higieniczno-zdrowotnych, rozwija się i rośnie szybciej, niż w czasie roku szkolnego.

W parze ze zdrowiem idą jeszcze inne zalety, a wśród nich na pierwszym miejscu postawimy — o d p o r n o ś ć organizmu na choroby. Można być odpornym na choroby mniej lub więcej już od urodzenia, co wiąże się z cechami dziedziczności. Ale nie ulega kwestji, że przez ćwiczenia fizyczne, które odbywają się w danym wypadku na świeżem powietrzu, w słońcu, a czasami w wodzie (pływanie), można spotęgować wrodzoną odporność organizmu.

Przy pomocy ćwiczeń fizycznych można też rozwinąć drugą, również ważną zaletę organizmu dziecka — s p r a w n o ś ć.

Jak odbywa się proces doskonalenia sprawności fizycznej przy stosowaniu pewnych form ruchów? Wiemy z fizjologii ruchu, że praca fizyczna powoduje przerost mięśni, zwiększa obszerność ruchów w stawach, udoskonala koordynację i usprawnia pomoc ze strony narządów oddechu, krążenia, trawienia i układów wydzielczych.

Do zalet, jakie można osiągnąć przez ćwiczenia fizyczne, należy w y t r w a ł o ś ć. Być wytrwałym, t. zn. posiadać silną wolę, oszczędnie gospodarzyć zapasem sił żywotnych i posiadać praktyczną zdolność ekonomji wysiłku grup mięśniowych przy współudziale ustroju nerwowego.

Każde dziecko posiada wrodzoną żądzę pokonywania przeszkód natury życiowej, co łączy się z rozwijaniem umiejętności zahamowania strachu. Nazwijmy tę umiejętność o d w a g ą. Być odważnym, czyli odważnie stawiać czoło przy

zetknięciu z niebezpieczeństwem rzeczywistym lub pozornym — oto zaleta, jaką można osiągnąć przez uprawianie ćwiczeń fizycznych.

Każde ćwiczenie fizyczne ma również swój cel wychowawczy i moralny, mniej lub więcej widoczny. Jako przykład weźmy grę drużynową, która kształci wszystko to, co jest człowiekowi potrzebne w życiu, jak: samodzielność, współzawodnictwo, umiejętność przewodzenia, opanowanie instynktów i t. p.

Zestawiając zalety ciała i ducha, udoskonalone przy pomocy ćwiczeń fizycznych, współcześni fizjologowie doszli do przekonania, że przez ćwiczenie zmysłów ćwiczymy jednocześnie wrażenia zmysłowe, co wpływa korzystnie na siłę i napięcie pamięci, woli i umysłu. Należy jednak rozumieć to w tym sensie, że wychowanie fizyczne idzie w parze z kształceniem umysłu i współdziała z nim wychowawczo.

Chcąc należycie oświecić poruszone zagadnienie z punktu widzenia teorii wychowania fizycznego, przytoczę słowa autorytatywnego znawcy tej dziedziny wiedzy, prof. E. Piaseckiego, który powiada *): „Praca mięśniowa, to środek najbardziej złożony, bo fizjologiczny. Składają się nań stany czynne układu nerwowego, skurcze różnych grup mięśniowych oraz współpraca całego szeregu innych narządów z oddechem i krążeniem na czele.

Działanie bezpośrednie pracy mięśniowej dotyczy zdrowia i sprawności. Układowi ruchowemu daje ona fizjologiczny przerost mięśni i wzmożenie ich siły skurczu, dalej większą obszerność ruchów rozszerzenia powierzchni stawowych i wydłużenia niektórych mięśni, wreszcie pogrubienia i stwardnienia kości. Układowi nerwowemu przybywa cały szereg koordynacji ruchów, dyspozycja silnej koncentracji stanów czynnych przy krótkich wysiłkach, do długotrwałego wytwarzania ich przy długich dystansach. Układ oddechu i krążenia przyswaja sobie większą ekonomję pracy nie tylko przy wysiłkach mięśniowych, lecz i poza niemi, z czego wynika m. inn. stałe wzmożenie chłonięcia tlenu, pobudzając przemianę materji w całym ustroju. Układ trawienia otrzymuje należytą miarę bodźców mechanicznych. Co do układów wydzielczych, nerki

*) Dr. E. Piasecki: Zarys teorii wychowania fizycznego, Cz. I.

korzystają z ogólnegożywienia przemiany materji, skóra zaś należycie spełnia swoje funkcje wskutek wzmożonej produkcji ciepła w mięśniach“.

II. Wytyczne wychowania fizycznego.

Trzeba sobie zdać sprawę z zasadniczej różnicy, jaka istnieje między kolonją lub półkolonją a obozem wychowania fizycznego i na tem tle omówić wytyczne wychowania fizycznego.

Na obozy i kursy wychowania fizycznego wyjeżdża młodzież zdrowa i silna w celach wyszkoleniowych; kolonje zaś i półkolonje gromadzą już z reguły osobników anemicznych, źle odżywionych i wyczerpanych całoroczną pracą szkolną. Dlatego powinna być pewna różnica w doborze, sposobie stosowania i organizacji ćwiczeń fizycznych na kolonji lub półkolonji wzgl. w obozie wychowania fizycznego.

Na tle różnic ustrojowych młodzieży oparty jest cały program zajęć z wychowania fizycznego, podany w podręczniku. Przy doborze materiału ćwiczebnego uwzględniono też różnice rozwojowe anatomo-fizjologiczne, występujące w ustroju dziecka łącznie z wiekiem.

Prowadzący ćwiczenia fizyczne na kolonji lub półkolonji powinien zapoznać się z niemi, chociaż w ogólnych zarysach.

Weźmy dla przykładu *okres młodzieńczy* (pokwitania). Cechuje go wzrost, wcale niewspółmierny z rozwojem czynności układu wegetatywnego dziecka (narząd krążenia i oddychania). Ogólnie rzecz biorąc, dziecko rośnie w pierwszych latach dzieciństwa, przed okresem dojrzewania mniej. Dopiero w okresie 12—16 lat następuje przyspieszenie wzrostu. Jest to okres dojrzewania, podatny do różnego rodzaju zaburzeń ustrojowych. Wiek, z którym spotykamy się na kolonjach, wymagający „rozumienia i wyrozumienia“ ze strony wychowawców, wzgl. instruktora wychowania fizycznego. W tym to okresie można spowodować wadę serca i inne zaburzenia chorobowe, wciąż jeszcze rosnącego organizmu. Dlaczego? Chcąc dać odpowiedź — ograniczymy się do jednego tylko przykładu: W mięśniu pracującym powstają pewne zmiany, polegające m. inn. na rozszerzeniu naczyń krwionoś-

nych. Rozszerzenie naczyń powoduje większy przepływ krwi, a więc i szybsze odżywianie mięśnia. To jest uwarunkowane normalnem funkcjonowaniem serca. Wzmoczone zapotrzebowanie krwi dla mięśnia pracującego, zmusza serce do intensywniej pracy. Jeżeli serce nie może podołać wyteżonej pracy, następuje osłabienie, omdlenie, a w cięższych wypadkach uszkodzenie zastawek sercowych i kalectwo na całe życie.

Wzmoczona czynność serca wskutek pracy mięśniowej powoduje intensywną wymianę tlenu w płucach zapomocą częstszych i głębszych oddechów. Im cięższa jest praca, wzgl. im intensywniejsze jest ćwiczenie, tem więcej trzeba doprowadzić krwi, bogatej w tlen, do tkanek mięśniowych i nerwowych. Trzeba unikać cięższych ćwiczeń, przy których następuje chwilowe wstrzymanie oddechu, co wpływa ujemnie na odnowienie krwi w płucach.

Prawidłowe oddychanie przy prowadzeniu ćwiczeń fizycznych w higienicznych warunkach jest podstawą racjonalnie prowadzonego wychowania fizycznego na kolonjach i półkolonjach.

Mając do czynienia z dziatwą mniejwięcej od 6—18 roku życia, można wyodrębnić 5 okresów rozwoju, które różnią się sprawnością fizyczną i odrębnymi właściwościami psycho-fizycznymi. Do nich należy stosować formy i metodę ćwiczeń.

O k r e s p i e r w s z y — do 8 roku życia — wymaga swobodnego ruchu w dobrych warunkach higienicznych i wesołego nastroju. W tym okresie nie może być mowy o ćwiczeniach, mających ściśle określoną formę. Zabawy i gry ruchowe i gimnastyka w formie opowieści ruchowej — to formy ćwiczeń, mające na celu zaspokojenie ogólnej potrzeby ruchu, jako niezbędnego dla dziecka środka jego rozwoju sił fizycznych i duchowych. Stosując w tym okresie wieku gry i ćwiczenia jako rozrywkę, należy uwzględniać ćwiczenia, poprawiające wadliwą postawę, ćwiczenia ożywiające, dyscyplinujące i wychowawcze.

O k r e s d r u g i — od 8—10 r. życia cechuje wyraźny rozwój mięśni i kośćca. W tym okresie wola jest w zgodzie ze siłą fizyczną. Działwa już zaczyna pojmować instynktownie znaczenie ćwiczeń fizycznych. Można osiągnąć w tym okresie dobre rezultaty przez stosowanie ruchów prostych pod względem formy, na zmianę z ćwiczeniami w formie za-

bawowej, nie wyłączając gier i zabaw, wycieczek i gier polowych.

O k r e s t r z e c i — od 10—13 r. życia cechuje znaczne zwolnienie w rozwoju fizycznym i równowaga ducha, która pozwala na opanowanie prostych ruchów w formie ściślejszej. Już można stosować mniej skomplikowane ruchy kształtujące, zwisy, ćwiczenia równoważne, biegi, skoki, nie wyłączając ćwiczeń gimnastycznych w formie zabawowej, gier i zabaw ruchowych, kąpieli i pływania, wycieczek i gier polowych.

O k r e s c z w a r t y — „wiek przejściowy” — odznacza się słabą wytrzymałością, znacznym przyrostem ciężaru ciała, wzrostem siły mięśni, powiększeniem serca i jego niespokojną pracą. Zdolność koordynacyjna jest w tym okresie słabsza, ponieważ serce i układ nerwowy nie nadąża za szybkim rozwojem kośćca i mięśni. Dlatego należy unikać w tym okresie ćwiczeń, wymagających większego nakładu sił i sprawności fizycznej! Oprócz gier i zabaw ruchowych oraz ćwiczeń rozrywkowych, uwzględniać we wzorcach gimnastycznych ćwiczenia proste, łatwe i interesujące.

O k r e s p i ą t y — młodzieńczy cechuje coraz większą równowagę w rozwoju fizycznym i duchowym. W tym okresie można stawiać większe wymagania co do intensywności ćwiczeń. Jednak trzeba pamiętać, że na kolonjach przebywa młodzież słabsza pod względem fizycznym. Dlatego nie może być mowy o ćwiczeniach męczących, ani o rekordach.

Do „wytycznych“, potraktowanych ogólnie, należałoby dorzucić jeszcze kilka uwag, a mianowicie:

1) Wykorzystać w programie zajęć kolonji lub półkolonji wszystkie możliwe czynniki zdrowia: słońce, powietrze, wodę i ćwiczenia fizyczne.

2) Dobór ćwiczeń, gier i wszystkich zajęć rozrywkowych dostosować do możliwości fizycznych i psychicznych dziatwy (wiek i płeć).

3) Ze względu na wypoczynkowy charakter pobytu na kolonji lub półkolonji, należy utrzymać przy ćwiczeniach swobodę i wesoły nastrój.

4) Współpracować z lekarzem i według jego wskazań zwalniać z ćwiczeń anemicznych i słabych fizycznie.

5) Zależnie od stanu pogody i zmęczenia młodzieży. można zmieniać dzienny program zajęć z wychowania fizycznego.

6) Przy objawach przemęczenia (brak apetytu, spadek na wadze, wyraźna niechęć do ruchu) należy danych osobników zwalniać z ćwiczeń na pewien okres czasu, a nawet na cały czas trwania kolonji lub półkolonji.

7) W razie planowej dłuższej wycieczki lub po wycieczce oraz w dni upalne, redukować ćwiczenia fizyczne do „minimum”.

III. Organizacja zajęć wychowania fizycznego.

Na podstawie wytycznych należy ułożyć program zajęć wychowania fizycznego na cały okres pobytu dziecka na kolonji lub półkolonji. Przy układaniu programu należy uwzględnić miejscowe warunki, wiek i płeć młodzieży, przyrządy i przybory, urządzenia, (tereny sportowe), jakimi będzie rozporządzać instruktor wychowania fizycznego oraz czas, przeznaczony w dziennym rozkładzie zajęć kolonji lub półkolonji na wychowanie fizyczne.

R a m o w y r o z k ł a d d n i a n a k o l o n j i przedstawia się następująco:

Godzina	7,00	—	Pobudka
„	7,10— 7,30	—	G i m n a s t y k a
„	7,30— 7,50	—	Mycie się, ubieranie i modlitwa
„	7,50— 8,20	—	Śniadanie
„	8,20— 9,00	—	Ślanie łóżek i porządkowanie kwater
„	9,00—13,00	—	s p a c e r, g r y i z a b a w y, k a p i e l
„	13,00—15,00	—	Obiad i odpoczynek (cisza)
„	15,00—16,00	—	Wolna chwila
„	16,00—16,30	—	Podwieczorek
„	16,30—19,00	—	S p a c e r, z a b a w y i g r y
„	19,00—19,30	—	Kolacja
„	19,30—20,20	—	Gawęda, śpiew i t. p.
„	20,20—21,00	—	Wieczorne mycie się i przygotowanie do snu
„	21,00	—	—Bezwzględna cisza.

Rozkład dnia zmienia się w niedziele i dni świąteczne ze względu na udział młodzieży w nabożeństwie. Wypadają zajęcia z wychowania fizycznego, objęte minutowym rozkładem dnia, oprócz wycieczek, zabaw świetlicowych w dni deszczowe lub zabaw ruchowych na boisku, potraktowanych ochotniczo przez młodzież.

W podanym rozkładzie dnia, obejmującym w sumie 14 godzin, przeznaczono na wychowanie fizyczne około 7 godzin. Stosunkowo duży wymiar czasu, przeznaczony na wychowanie fizyczne, słusznie wymaga od instruktora-wychowawcy planowej i systematycznej pracy.

Do zajęć w dziale wychowania fizycznego na kolonjach lub półkolonjach należy: gimnastyka poranna, gry i zabawy ruchowe, gry świetlicowe, gry polowe (terenowe), sporty i wycieczki.

Gimnastyka poranna powinna trwać 20—25 minut. Odbywa się na boisku, bez przyrządów i dlatego jej charakterystyczną cechą powinien być ruch, życie i radość. Tu nie może być mowy o wyszkoleniu gimnastycznym, o różnego rodzaju łamańcach cyrkowych i piramidach gimnastycznych. Należy przyjąć jako zasadę, że gimnastyka, prowadzona na kolonji lub półkolonji, w żadnym wypadku nie powinna zniechęcać ćwiczących, ani męczyć. Wzorzec gimnastyczny składa się z ćwiczeń porządkowych, łatwiejszych ćwiczeń kształtujących nog, ramion, tułowia i szyi oraz z ćwiczeń rozrywkowych w formie gier i zabaw. W gimnastyce dziewcząt powinny się znaleźć ćwiczenia, rozwijające kobiecość, t. j. kroki taneczne, pląsy, w gimnastyce chłopców zaś te, które rozwijają cechy męskie, t. j. ćwiczenia i gry przygotowawcze do walki wręcz oraz ćwiczenia stosowane, jak biegi, skoki, rzuty.

Strój ćwiczebny do gimnastyki jest konieczny.

Jeżeli przyjmiemy, że dziecko przebywa na kolonji jeden miesiąc, a przy normalnych warunkach następuje zmiana wzorca lekcyjnego gimnastyki porannej co tydzień — to podane przykładowo wzorce w rozdziale VII — po 4 dla każdego okresu rozwojowego rozwiązują w całości sprawę gimnastyki.

— Prowadzący gimnastykę poranną może korzystać, oprócz podanych wzorców, z podręczników: Sikorski — Gimnastyka, Cz. I i II; J. G. Thulin — Atlas gimnastyczny; E.

Björkstén — Gimnastyka kobiet; J. G. Thulin — Gimnastyka małych dzieci (tłumaczenie T. Biernakiewicza).

Gry i zabawy ruchowe, jako ćwiczenia rozrywkowe, podane przykładowo w podręczniku, są dla dzieci najnaturalniejszą formą ruchu. Stanowią dlań niewyczerpane źródło środków wychowawczych. Wyrabiają zmysł społeczny, poczucie przynależności do gromady, samodzielność, szybkość orientacji i decyzji oraz panowania nad sobą. Swoboda i radość przy jednoczesnem zachowaniu porządku i dyscypliny, oraz ściśle przestrzeganie przepisów — to nieodzowne warunki pożytecznego uprawiania gier i zabaw ruchowych na kolonji lub półkolonji.

Podane przykładowo w podręczniku wzorce gimnastyczne są urozmaicone gramami i zabawami ruchowymi. Najodpowiedniejszą porą do prowadzenia lekcyj gier i zabaw jest specjalnie przeznaczony na ten cel czas, zaraz po podwieczorku. Z małemi dziećmi należy prowadzić zabawy ze śpiewem, ze starszemi zaś zabawy i gry bieżne, rzutne, uderzeniowe, kopne, skoczne. Dla młodzieży starszej można stosować gry drużynowe, jak: kwadrant, palant, siatkówka, koszykówka i hazena.

— Bogactwo materiału do gier i zabaw ruchowych podają podręczniki: M. Skwierczyński i F. Krawczykowski — Zabawy i gry ruchowe; W. Sikorski — Gry i zabawy; E. Piasecki — Gry i zabawy ruchowe. Przepisy i regulaminy gier drużynowych znajdzie instruktor w wydawnictwach Polsk. Zw. Gier Sport. i Ministerstwa W. R. i O. P.

Gry i ćwiczenia terenowe (polowe) nadają się wyjątkowo do prowadzenia na kolonji i półkolonji. Trzeba tylko dostosować je do nastroju, umiejętności i psychiki działwy, z pominięciem gier złożonych i trudnych, możliwych do przeprowadzenia jedynie w zespołach harcerskich, wyszkolonych w różnych działach techniki i żytych z terenem.

— Materiał ćwiczebny do gier polowych znajdzie instruktor w podręcznikach: Z. Wyrobek — Harcerz w polu, Mgr. Jan Jasiński — Gry i ćwiczenia terenowe.

Gry i zabawy świetlicowe można stosować na każdej kolonji i półkolonji. Mogą one odegrać w życiu kolonji doniosłą rolę. Zaspokajają potrzeby towarzyskie uczestników i stanowią pożyteczną rozrywkę w dni słotne i chłodne.

Można je prowadzić w izbie, specjalnie przeznaczonej na ten cel (świetlicy) lub w jadalni. Prowadzący zabawy świetlicowe powinien zważać na wiek i zainteresowania uczestników, na warunki lokalowe (wielkość izby, ilość krzeseł lub ławek) oraz ilość uczestników.

— Materiał do prowadzenia gier świetlicowych znajdzie instruktor-wychowawca w podręczniku Cz. Rębowskiego, p. t. „Gry i zabawy zespołowe w świetlicy“, z którego czerpałem materiał do przykładów, podanych w podręczniku.

S p o r t y, czyli ćwiczenia użytkowe, należy stosować na kolonjach umiarkowanie, z wyłączeniem popisów, zawodów i rekordów. Można je stosować, ale tylko w formie rozrywki. Z ćwiczeń użytkowych — na pierwszym miejscu należy postawić p ł y w a n i e. Woda działa hartująco. Pobudza zakończenia nerwów, zawiadujących zwężaniem oraz rozszerzaniem naczyń krwionośnych i ćwiczy je. Ciśnienie, tarcie, uderzanie wody o ciało oczyszcza powierzchnię skóry i poprawia jej czynności fizjologiczne. Organizm, oziębiony wodą, wytwarza więcej ciepła, przez co wzmacnia się przemiana materii oraz akcja płuc i serca.

Można hartować młodzież kąpielą, połączoną z pływaniem w grupach 10—15 osób. Prowadzący kąpiel (pływanie) powinien znać teren, przeznaczony do kąpeli. Miejsce do kąpeli powinno być bez dołów, wodorostów, o piaszczystym dnie, głębokie do 1.20 m. Urządzać kąpiel tylko w godzinach popołudniowych, kiedy temperatura wody wynosi co najmniej 16°C. Przed wejściem do wody przeprowadzić z dziećmi kilka zabaw ruchowych, mniej męczących. Osobnikom silnym i zahartowanym można pozwolić na kąpiel w godzinach rannych, np. przy myciu porannem. Zasadniczo, kąpiel wraz z nauką pływania nie powinna trwać dłużej jak 15 minut.

— Materiał do nauki pływania podają podręczniki: A. Kalinowski — Naturalna metoda pływania; W. Zarzycki — Nauka pływania.

Ć w i c z e n i a l e k k o a t l e t y c z n e może uprawiać tylko młodzież silniejsza — amatorzy tej gałęzi sportu. i to ochotniczo, w formie rozrywki, bez śrubowania rekordów. Młodzieży żeńskiej zaś można uprzyjemnić pobyt w kolonii, stosując w chwilach wolnych tańce narodowe i łucznictwo.

— Materiał do nauczania lekkiej atletyki znajdzie instruktor-wychowawca w podręczniku: Mierzejewski, Baran,

Humen: — Zasady nauczania lekkiej atletyki. Przy instruowaniu łucznictwa można się posługiwać podręcznikiem: A. Zarychta — Łuk i łucznictwo. — Tańce narodowe można prowadzić według podręcznika W. Sikorski — Gimnastyka, cz. II, rozdz. „Tańce narodowe”.

Wycieczki należą do atrakcyjnych zajęć każdej kolonji i półkolonji. Trzeba ułożyć plan wycieczek z góry na cały okres trwania. Można stosować piesze wycieczki, najwyżej kilkugodzinne i bez obciążenia. Urządzać wycieczki kolejną lub innemi środkami lokomocji, najwyżej 1-dniowe i nie częściej jak z 3—4-dniową przerwą. Wycieczki powinny być w życiu kolonji wypoczynkowej pewnego rodzaju urozmaiceciem, a nie długotrwałym i często męczącym treningiem marszowym.

— Wskazówki organizacyjne wycieczek podają podręczniki: Cz. Jaksza-Bykowski — „Wycieczki”; Ministerstwo W. R. i O. P. — „Szkolne schroniska wycieczkowe. Informator wycieczkowy dla szkół i młodzieży”; Al. Litwin — „Wycieczki w realizacji nowego programu, t. I i II”.

IV. Wskazówki metodyczne i higieniczne.

Ćwiczenia fizyczne spełniają swoje zadanie wychowawcze, jeżeli są prowadzone pedagogicznie, z uwzględnieniem wieku, płci i zainteresowań dziecka. Z tych oto względów koniecznem jest, by instruktor-wychowawca zapoznał się z podstawowemi zasadami metodyki wychowania fizycznego.

Przy stosowaniu nowej formy ćwiczenia gimnastycznego lub gry o skomplikowanym przebiegu, należy rozpocząć od bardziej charakterystycznych cech. Po dostatecznem zapoznaniu z niemi ćwiczących, można podać uzupełniające wyjaśnienia (np. prawidła gry) i popełnione błędy, których należy już unikać przy dalszem kontynuowaniu danego ćwiczenia.

Przy zabawach i grach, już znanych młodzieży, należy jej pozostawić inicjatywę i wybór, rezerwując dla siebie rolę obserwatora-doradcy. Niechaj młodzież dobierze sobie z pośród swojego grona przodowników i sędziów. Taki sposób postępowania będzie zgodny z założeniem, że wychowanie fizyczne na kolonji lub półkolonji ma raczej charakter swo-

łodnej rozrywki i w żadnym wypadku kolonja nie jest powołana do szkolenia uczestników na mistrzów gry lub pewnej gałęzi sportu. Instruktor-wychowawca pilnuje, by w czasie gry nie było cech brutalnej i niełojalnej walki. W momencie, gdy gra zaczyna przybierać niewłaściwy charakter, należy ją przerwać i zwrócić uwagę grających na niewłaściwe zachowanie się! Pożądany jest osobisty udział instruktora-wychowawcy w grach i zabawach. Nie może być mowy o tem, by się młodzież nudziła przy zabawach i grach! Momenty zainteresowania muszą w danym wypadku odegrać dominującą rolę.

Gdy dziecko męczy się przy danem ćwiczeniu lub grze, należy przerwać i złagodzić natężenie.

Unikać zasady, często przyjętej na kolonjach i półkolonjach, że ćwiczenia fizyczne na kolonjach prowadzi się wyłącznie pod kątem widzenia przygotowań do pokazów i popisów! Bo wywołuje się przez to u uczestników objawy zdemotywowania, wybujałej ambicji, pozerstwa i przeczulenia. Zresztą istnieje zarządzenie Ministerstwa Op. Społ., które zabrania urządzanie przyjęć i popisów, np. z okazji odwiedzin i wizytacji.

Jak objaśniać nowe ćwiczenia? Po ugrupowaniu (ustawieniu) ćwiczących należy podać ogólne zasady danego ćwiczenia, okazać je osobiście lub na jednym z ćwiczących. Gdy ćwiczenie jest źle wykonane albo, gdy zabawa przybiera niewłaściwy charakter, trzeba ją przerwać i wyjaśnić błędy w sposób krótki i jasny. Podczas objaśniania musi panować w zespole ćwiczących cisza i spokój. Dyscyplina ćwiczącego zespołu, podzielonego przy większej ilości uczestników na grupy 12—30 osób, ma wielkie znaczenie metodyczne i wychowawcze.

Podział ćwiczących na zastępy, partje, czy zespoły, celem wykonania sprecyzowanego programu ćwiczeń (gier) pod kierunkiem przodowników, wybranych z grona współćwiczących, jest podstawowem zagadnieniem pedagogiki współczesnej. Zespoły, drużyny lub partje można oznaczyć jakąś nazwą, kolorem szarf etc. Dopuścić je do współzawodnictwa, ale w pewnych granicach wstrzeźliwości, bez podstępnej walki i brutalności. Nawet można nagrodzić zwycięzców, ale tylko pochwałą, zbiorowym okrzykiem lub nagrodą symboliczną (np. dyplom).

Higijena życia uczestników ma dużą łączność z zajęciami wychowania fizycznego na kolonji. Chodzi o czystość osobistą, dziatwy, jej pomieszczeń oraz miejsc i terenów do ćwiczeń.

Często pobyt dziecka na kolonji lub półkolonji, pochodzącego ze sfer biednych, żyjących w fatalnych warunkach higienicznych, jest niejako szkołą higijeny. Dopiero tu dziecko poznaje dobrodziejstwo mydła, szczotki i grzebienia.

Wychowawca-instruktor wychowania fizycznego prowadzi dzieci do kąpieli i dozoruje je przy myciu się rano i przed udaniem się na spoczynek. Dziecko powinno zmywać ciało do pasa, nogi i czyścić zęby szczoteczką w ciepłej wodzie. Częste mycie i strzyżenie włosów jest bardzo pożądane. Należy zmieniać bieliznę osobistą co tydzień, bieliznę pościelową zaś raz na 2 tygodnie. Dzieci powinny posiadać na brudną bieliznę specjalne woreczki. Przy sprzyjających warunkach atmosferycznych, uczestnicy kolonij powinni spędzać dzień cały na kolonji boso, bez nakrycia głowy i w kostjumie ćwiczebnym. Przed każdym jedzeniem powinny dzieci myć ręce. Powinny spać — w miarę możliwości przy otwartem oknie. „Cisza poobiednia“, stosowana na każdej kolonji lub półkolonji, ma wielkie znaczenie wychowawcze i higieniczne.

Place do ćwiczeń powinny być utrzymywane w czystości. Najlepsze są boiska trawiaste, wolne od kurzu i zasłonięte od wiatrów. Należy je przed rozpoczęciem ćwiczeń polewać wodą. Ćwiczenia fizyczne odbywają się zasadniczo w kostjumach sportowych. W dni chłodne i na kolonjach nadmorskich, gdzie panują chłodne wiatry morskie, można pozwolić na ćwiczenie w kostjumach treningowych lub swetrach. Bywają dni upalne, chłodne i słotne, kiedy należy zaniechać wszelkich ćwiczeń fizycznych. Pożądane jest zmywanie ciała po ćwiczeniach, bez względu na to, jaki wysiłek w nie włożono. Mycie ciała po ćwiczeniach rozgrzewa skórę, orzeźwia organizm, dając przytem miłe uczucie odświeżenia i odpoczynku.

V. Urządzenia i przybory do ćwiczeń.

Należy przekonać się przy wyborze miejscowości przed ulokowaniem kolonji, czy jest:

- 1) sucha, lesista i dobrze nasłoneczniona,

- 2) położona blisko wody i plaży,
 - 3) posiada dobrą wodę do picia,
 - 4) ma warunki terenowe do uprawiania ćwiczeń,
- a zwłaszcza do gier i zabaw ruchowych.

Ideałem byłoby ulokowanie kolonii lub półkolonii gdzieś zdaleka od wsi i miasta, pośród lasu (parku), gdzie jest łatwiej o teren, porośnięty gęsto trawą, wolny od kurzu i szkodliwych wyziewów. Wielkość terenu do ćwiczeń fizycznych winna być dostosowana do ilości uczestników i ich wieku. Normalne wymiary boiska w granicach 60×120 m. do 100×120 m.

Na zniwelowanym terenie i, w miarę możliwości — ogrodzonym można urządzić prowizoryczne boisko do ćwiczeń z bieżnią, miejscem do skoków i rzutów oraz boiskiem do zabaw ruchowych i gier drużynowych.

Na prowizorycznie urządzonym boisku, budowa bieżni ograniczy się do niwelacji terenu, wytyczenia i wyznaczenia odpowiednich długości biegów (60, 100 i t. d.) zapomocą kołków lub chorągiewek.

Miejsce do skoku wdał składać się będzie z „rozbieżni”, długości około 30 m. i miejsca do skoku. Do rozbiegu wystarczy teren zniwelowany, bez dołów i pagórków. Rozbieżnia, specjalnie urządzona, szerokości przynajmniej 1 m. zawiera warstwę gruzu tłuczonego, grubości 10 cm. i żużlu, grubości 20 cm. Miejscem doskoku jest zagłębienie (dół) o wymiarach 30 cm. głębokości, 3 m. szerokości i 7,5 m. długości, wypełnione piaskiem. Zakończeniem rozbieżni jest belka, o wymiarach 20×20 cm., pobielona wapnem, jako miejsce odbicia.

Miejsce do skoku wzwyż i o tyczce składa się z rozbieżni, długości 30 m., zakończonej belką o wymiarach 20×20 cm. (miejsce odbicia), zakopanej w ziemię i pobielonej wapnem oraz dołu z piaskiem, o wymiarach 3 m. szerokości, tyleż długości i 30 cm. głębokości. Potrzebne są jeszcze stojaki, wkopane w ziemię lub ruchome (do ustawiania) oraz poprzeczki trójkątne, o wymiarach 2,5—3 cm.

Ze względu na niebezpieczeństwo, wyznacza się miejsce do rzutów gdzieś w rogach boiska. Do rzutów oszczepem potrzebna jest przestrzeń około 10 m. szerokości i odpowiednio długa. Na rozbieg trzeba liczyć przynajmniej 20 m. Rzut dyskiem odbywa się z koła o średnicy 2,5 m. Wnętrze koła do rzutów wypełnia się warstwą gruzu ceglanego oraz żużlu

i twardo ubija. Granice koła do rzutów określa obręcz żelazna, wkopana w ziemię. W analogiczny sposób urządza się miejsce do pchnięcia kulą, którego średnica wynosi 2,13 m.

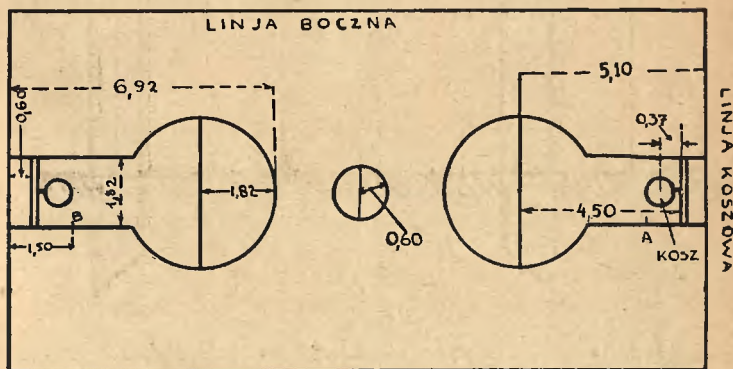
Zabawy i gry ruchowe można prowadzić na każdym terenie, wolnym od kurzu, dostatecznie pocięniętym trawą i bez specjalnych urządzeń. Jedynie gry drużynowe wymagają pewnych urządzeń.

Do uprawiania kwadranta, palanta i walki narodów („dwa ognie”), ulubionych gier drużynowych na kolonjach i półkolonjach dla małych dzieci, wystarczy boisko odpowiednich wymiarów i przybory, jak kije palantowe i piłki.

Gry drużynowe, jak piłka koszykowa, piłka siatkowa i hazena, stosowane na kolonjach dla starszej młodzieży, wymagają pewnych urządzeń.

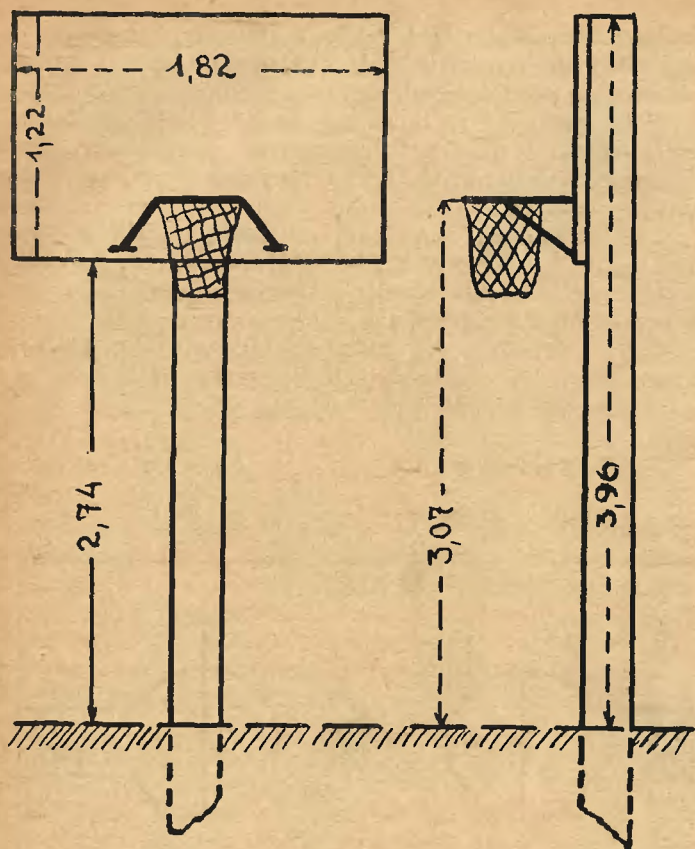
Boisko do koszykówki

według przepisów P. Z. G. S.



Rys. 1.

Boisko do koszykówki równe, w kształcie prostokąta, o wymiarach 27×15 m. Należy oznaczyć boisko dobrze widocznymi linjami (zapomocą rowków lub wylać wapnem gaszonym), oddalonymi od najbliższych przedmiotów, które mogą przeszkadzać w czasie gry, przynajmniej o 1 m. W środku boiska oznacza się koło o promieniu 60 cm. oraz „pola karne” (zob. rysunek 1).



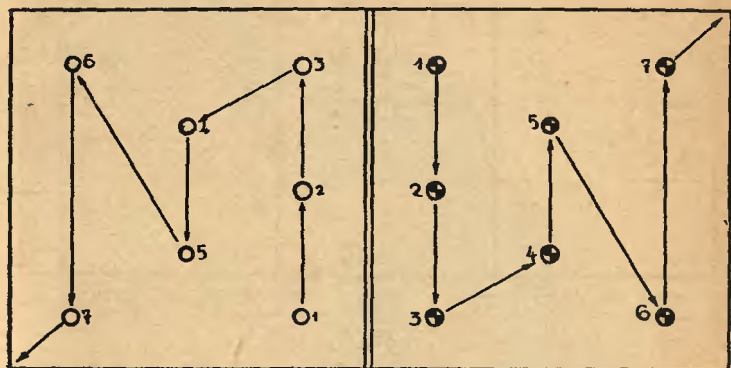
Rys. 2.

Urządzenie koszykówki składa się z 2 słupów wkopanych w ziemię, do których przytwierdzono na stałe mocno i pewnie tablice z koszami. Przekrój poziomy słupów wynosi 12×15 cm. Słupy są mocno wkopane na wysokości 3,96 m. od ziemi.

Tablice, zbite z desek w kształcie prostokąta o wymiarach 182×122 cm., są umieszczone pionowo ponad dłuższą osią boiska, równoległe do linii kosзовych i w odległości 60 cm. od nich w ten sposób, że dolna ich krawędź (dłuższa) znajduje się na wysokości 2,74 m. nad poziomem boiska. Ko-

sze są to siatkowe worki bez dna, zawieszone na pierścieniach, wykonanych z okrągłego pręta żelaznego o grubości 2 cm. Średnica kosza wynosi 46 cm. Kosze umocowuje się na tablicach w odległości 33 cm. od dolnej krawędzi tablicy, a 3,07 m. od poziomu boiska zapomocą ramion z podpórkami, oddalających obręcz o 15 cm. od tablicy. Siatki koszowe powinny być tak wykonane, ażeby piłka przechodziła przez nie z pewną trudnością, ale bez zatrzymania (zob. rys. 2).

Boisko do gry w piłkę siatkową.

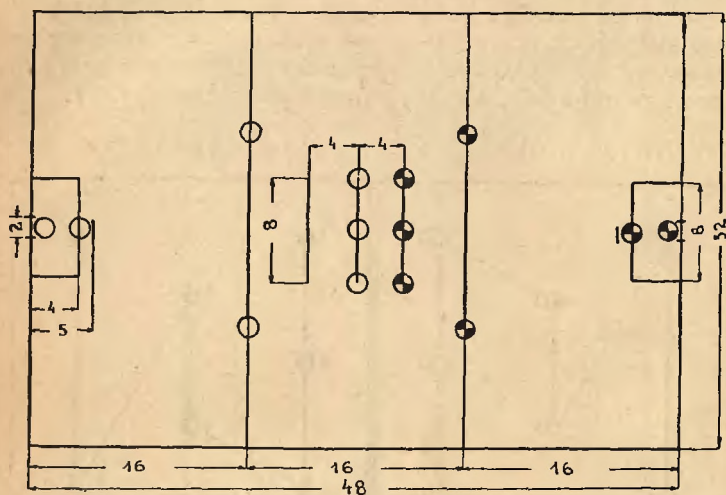


Rys. 3.

Teren na boisko do siatkówki powinien być równy, gładki, trawiasty i wolny od wszelkich przeszkód, utrudniających grę. Wymiary boiska 9×18 m., a dla dziewcząt 9×14 m. Granice boiska zakreśla się linjami, szerokości 5 cm. Nadaje się do tego rozrobione wapno, tłuczona kreda, cegła, trociny i t. d. Z jednej i z drugiej strony boiska po stronie zewnętrznej zakreśla się poza jego prawym rogiem „miejsce serwowania” o wymiarach 1×1 m. Właściwy teren boiska otacza pas, szerokości 1 m., również oznaczony linjami, wolny od przeszkód, utrudniających grę. Na przedłużeniu linii środkowej, w odległości $\frac{1}{2}$ —1 m. od jej końców stoją wko-pane w ziemię słupki drewniane o przekroju 10×10 cm., zaokrąglone na kantach, wystające nad ziemią 2,55—2,60 m. Dla ułatwienia zawieszania siatki, słupki powinny mieć wyżłobione w odpowiednich miejscach rowki lub wbite haki w ten sposób, by najniższe miejsce górnego brzegu siatki by-

ło przy grach męskich nie niżej jak 2,44 m. nad powierzchnią boiska, a 2,28 m. przy grach dziewcząt (zob. rys. 3).

Boisko do hazeny.

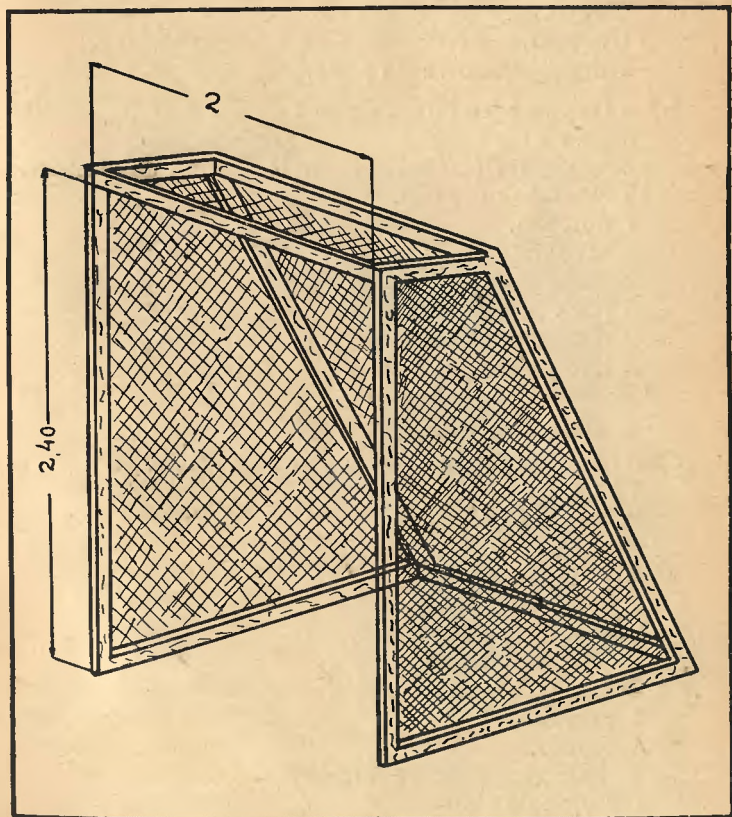


Rys. 4.

Teren na boisko do hazeny powinien być równy, wolny od przeszkód utrudniających grę, w miarę możliwości porośnięty trawą. Wymiary boiska do hazeny: 48×32 m. Granice boiska oznacza się linjami szerokości 5 cm. zapomocą rowków lub gaszonem wapnem. Linje krótsze, na których stoją bramki, noszą nazwę linii bramkowych, zaś dłuższe — linii bocznych. W czterech rogach boiska zatacza się po stronie wewnętrznej łuki o promieniu 1 m. Dwie linje, równoległe do linii bramkowych, dzielą boisko na trzy równe części: dwa pola obrony i jedno środkowe. Równoległe do tych linii prowadzi się przez punkt środkowy boiska linję środkową, długości 8 m., zw. linję rozpoczęcia gry. Z obu jej stron, w odległości 4 m., oznacza się tej samej długości linje pomocnicze. Przed bramkami oznacza się linje bramkowe o wymiarach 4×8 m. Naprzeciw bramek, w odległości 5 m. od nich, oznacza się linje karne, długości 1 m. Bramki hazeny, wysokie 2,40 m. i szerokości 2 m., ustawione pośrodku linii bramko-

wych, są zbudowane ze słupków o przekroju 8×8 cm. i zaopatrzone w siatkę drucianą (zob. rys. 4).

Bramki dla hazeny.



Podstawowym warunkiem należytego prowadzenia ćwiczeń fizycznych, a zwłaszcza gier i zabaw ruchowych na kolonjach i półkolonjach jest ilość i jakość przyborów sportowych.

Podaję dla przykładu wyposażenie kolonji lub półkolonji w sprzęt sportowy w zależności od wieku uczestników.

- a) dla zespołu 30 uczestników w wieku do 8 roku życia:
2 piłki dęte (meczówki),
15 szarf kolorowych,
1 pompka,
1 szydło,
2 dętki zapasowe do piłek.
- b) dla zespołu uczestników od 8—10 r. życia:
2 piłki dęte (meczówki), w tem jedna do siatkówki,
15 szarf kolorowych,
1 pompka,
1 szydło,
2 dętki zapasowe do piłek,
6 piłek palantowych,
9 chorągiewek palantowych,
2 kije palantowe okrągłe,
15 łopatek palantowych,
1 miara 20-trowa.
- c) dla zespołu 30 uczestników od 10—13 r. życia:
2 piłki do siatkówki,
2 siatki,
2 piłki meczówki,
15 szarf kolorowych,
9 chorągiewek palantowych,
2 piłki palantowe,
2 kije palantowe okrągłe,
1 pompka,
1 szydło,
2—4 dętki zapasowe do piłek,
1 stojak do skoków,
6 poprzeczek do skoków,
1 pistolet startowy,
1 czasomierz (stoper),
1 miara 20-metrowa.
- d) dla zespołu 30 uczestników w wieku 13—17 r. życia:
Przybory jak wyżej oraz:
2 piłki do koszykówki,

- 1 piłka do hazeny,
- 2 dyski (1 i 2 kg),
- 2 kule (4 i 5 kg).

e) dla zespołu 30 uczestników po 17 r. życia:

Przybory jak wyżej oraz:

- 1 kula $7\frac{1}{4}$ kg,
- 1 tyczka do skoków,
- 4 oszczepy,
- 1 łuk i 6 strzał,
- 1 wiatrówka lub karabinek małokalibrowy z tarczami i nabojami.

Podane przykładowe komplety sprzętu sportowego dla zespołów 30-osobowych należy uważać jako „minimum”. Można je nabyć w każdej składnicy przyborów sportowych.

VI. Ratownictwo przy ćwiczeniach fizycznych.

Apteczka kolonijna.

Różne mogą być przyczyny nieszczęśliwych wypadków przy ćwiczeniach. Dlatego każdy instruktor-wychowawca powinien zapoznać się ze sposobami udzielania pomocy.

Podajemy je według „*Informatora wycieczkowego dla szkół i młodzieży szkolnej*”, wyd. przez Ministerstwo W. R. i O. P. na rok 1935.

K r w a w i e n i e. Należy odróżnić, czy mamy do czynienia z krwawieniem tętnic (krew koloru jasno-czerwonego tryska jak z fontanny), czy z żył (krew jest ciemna, płynie powoli), czy też z najmniejszych naczyń.

W pierwszym przypadku należy ucisnąć tętnicę powyżej rany, t. j. pomiędzy raną a sercem (na kończynach przez okrężne ściskanie opaską kończyny wraz z tętnicą powyżej miejsca krwawiącego, w drugim poniżej rany, t. j. dalej od serca niż jest rana (czasami wystarczy opatrunek, uciskający same ramię i uniesienie kończyny do góry), w trzecim, który spotyka się najczęściej, uciska się całe miejsce krwawiące. Ucisku silnego nie należy stosować bez lekarza dłużej niż kilka godzin (obawa przed gangreną). Ranę ucisnąć gazą, na nią położyć watę i owinąć bandażem.

Krwotok z nosa. Zabronić wycierać nos. Należy chorego rozpiąć i posadzić prosto bez pochylania głowy w dół lub w tył (bo wtedy krew spływać będzie do gardła). Położyć zimny okład na nos i kark, na kończyny okłady ciepłe. Otwór nosowy dobrze jest zatkać długim, wąskim paskiem gazy sterylizowanej, grzbiet nosa uciskać palcami lub bandażem.

Omdlenie. Zemdłego ułożyć tak, aby głowa jego znajdowała się możliwie nisko. Ubranie rozpiąć w celu zapewnienia swobodnego krążenia krwi. Ostrożnie dawać do wdechania nieco eteru lub amoniaku, pryskać na twarz wodą zimną, rozcierać ciało. Nieprzytomnemu choremu nie wlewać nic do ust, gdyż może się udusić; środki trzeźwiące (krople walerjanowe, eter) można dawać dopiero wtedy, gdy chory przyjdzie do przytomności.

Odparzenie nóg. Przy odparzeniu nóg położyć na miejsce odparzone okład z wody Burowa (łyżka płynu Burowa na szklankę wody), przykryć ceratką i obandażować. W razie utworzenia się bąbla należy przekłuć go igłą przepaloną i wypuścić płyn, nie zdzierając bąbla.

Oparzenie (np. od słońca). W razie oparzenia 1-go stopnia — (zacerwienie skóry) położyć okład z roztworu sody (łyżeczkę na szklankę wody). W razie oparzenia 2-go stopnia (bąble na skórze), przekłuć bąble igłą przepaloną, wypuścić płyn, nie zdzierając bąbli; na miejsce oparzone położyć kawałek gazy, zmaczanej w mieszaninie oleju lnianego z wodą wapienną, lub gazy, posmarowanej waselineą; na to położyć kawałek waty i przewiązać bandażem.

Porażenie słoneczne. Położyć chorego w cieniu głową wysoko, rozpiąć ubranie, zimne okłady na głowę, zmywania (nie nacierania), w razie przytomności podanie zimnej wody do picia oraz środków podniecających.

Opatrzenie rany. Każdą ranę do chwili przybycia lekarza należy opatrzyć w sposób aseptyczny, t. z. bezgnilny (wolny od zarazków); w tym celu należy skórę naokoło rany obmyć wodą utlenioną, benzyną lub zajodynować, nałożyć na ranę kawałek gazy sterylizowanej, potem kawałek waty i przewiązać bandażem. Osoba, robiąca opatrunek, powinna przedtem dobrze umyć ręce szczoteczką i mydłem. Jeżeli to możliwe, należy pilnie zwrócić uwagę na to, aby nie dotknąć palcami niczego, co się styka bezpośrednio z raną.

Stłuczenie. Na miejscu stłuczenia położyć okład z zimnej wody lub z wody Burowa, przykryć ceratką i obandażować.

Zwichnięcie. Jest to wysunięcie się kości ze stawu, który przybiera wtedy inny kształt. Ułożyć chorego wygodnie, zwichniętą kończynę unieruchomić; zwichniętą kończynę górną wziąć na temblak. Na miejsce zwichnięcia kłaść przed przybyciem lekarza zimne okłady.

Złamanie. Można je rozpoznać po bardzo żywym bólu, wzmagającym się przy dotyku lub poruszaniu, po zmianie kształtu kończyny. Złamana kość objawia nieprawidłową ruchomość w miejscu złamania i trzeszczenie przy ruchu, czego jednak nielekarzowi stwierdzać nie wolno. W razie złamania kończyny dolnej ułożyć chorego wygodnie i unieruchomić złamana kończynę zapomocą sztywnych podpór (tektura, deseczka i t. p.), które miękko się wyściela (wata, chustki, siano) i przymocowuje nazewnątrz do uszkodzonej części ciała. Złamana kończynę górną wziąć ponadto na temblak. Żadnych prób nadciągania ani zestawiania nie dokończać.

Utonięcie. Usunąć wodę z dróg oddechowych. W tym celu osoba ratująca przewiesza topielca przez swe zgięte kolano twarzą na dół, podtrzymuje lewą ręką głowę, prawa zaś położoną na plecach, uciska rytmicznie jego klatkę piersiową. Gdy z topielca przestaje wylewać się woda, należy go ułożyć na wznak i stosować oddech sztuczny. Dawać mu do wdychania amonjak, rozcierać ciało, a gdy chory oprzytomnieje, podawać mu ciepłe napoje oraz środki trzeźwiące.

Sztuczne oddychanie. Uduszonego (topielca) kładzie się nawznak, żeby głowa była nieco niżej, niż klatka piersiowa. W tym celu położyć pod łopatki wałek ze zwiniętej odzieży lub koca. Język chorego podciągnąć ku przodowi. Ratujący przykłęka poza głową chorego, ujmuje silnie jego ręce za przedramiona poniżej stawów łokciowych, unosi je ku górze poza głowę, wyciąga i trzyma parę sekund. Następnie zgina obie kończyny w łokciach i uciska niemi z boku mocno klatkę piersiową, też w ciągu paru sekund. Ruchy te należy powtarzać stale, miarowo, niezbyt szybko. Ruch wdechowy robić szybko, wydechowy wolno. Zabieg stosować długo, nawet do 2-ch godzin. Gdy ratowany zaczyna już

sam oddychać, okryć go i pod nakryciem mocno rozcierać i ogrzewać flaszkami z ciepłą wodą.

— — — — —

Przy ratowaniu ćwiczących zachodzi często potrzeba środków opatrunkowych i odkażających. Instruktor-wychowawca powinien je mieć w swoim posiadaniu lub przynajmniej wiedzieć, czy i gdzie znajdują się one na kolonji lub półkolonji.

W skład podręcznej apteczki kolonijnej wchodzi; wyjałowiała, biała gaza (uszczelniona), bandaż, wata zwykła i wyjałowiona, przyłepiec, jodyna, woda utleniona, płyn Burowa, krople walerjanowe na eterze, waselina borna, łój salicylowy, ceratka do okładów, deszczułka, opaska gumowa, nożyczki, termometr, agrałki, szczypczyki, mydło i ręcznik.

VII. Wzorce gimnastyczne.¹⁾

Okres I — do 8 roku życia.

Opowieść ruchowa Nr. 1 p. t. „Wycieczka do chatki babci Maryni”.

1. Ćwiczenia dyscyplinujące.

Na znak, dany gwizdkiem przez instruktora lub na zapowiedź: „Stój!”, dzieci zatrzymują się w miejscu. — Powtórzyć 2—3×, by wyuczyć uwagi i posłuchu.

2. Ustawienie (zbiórka).

Na zapowiedź: „Stawajcie dzieci wszystkie razem przodemną” — dzieci ustawiają się parami i słuchają uważnie opowieści o wycieczce do chatki babci Maryni, mieszkającej w lesie.

3. Wędrowka przez las — po drodze przesłoki ponad rowy.

Maszerując parami, dzieci skaczą ponad rowy. (Należy stworzyć odpowiednie przeszkody).

¹⁾ Materiał czerpałem z podręczników: J. G. Thulin — (tłum. T. Biernakiewicza) — Gimnastyka małych dzieci. — W. Sikorski — Gimnastyka, cz. II; W. Olędzki i Ł. Żelazowski — Wychowanie fizyczne w obozach letnich; M. Skierczyński i F. Krawczykowski — Zabawy i gry ruchowe.

4. Stanie „jak drzewa w lesie” (poprawa postawy w staniu).

Dzieci stają najpierw jak krzywe drzewa, a następnie przez wyprostowanie się, starają się być tak wysokie, jak drzewa wysokopienne. Idą dalej w las, dochodzą do zagajnika brzoźowego i olchowego o długich i cienkich pniach (stanie na palcach i wzniesienie ramion wzwyż).

5. Drzewa chwieją się od wiatru.

Wskutek wiatru drzewa poruszają się wolno. Wiatr wieje z jednej strony w drugą. (W rozkroku — rytmiczne skłony tułowia w lewo i prawo, naprzem). Powoli wiatr cichnie i drzewa poruszają się słabiej. Wkońcu stoją spokojnie i prosto.

6. Oglądanie się za wiewiórką.

Prowadzący zwraca dzieciom uwagę na wiewiórkę, która skacze w lesie z drzewa na drzewo. Dzieci skracają głowę w lewo i prawo naprzemian, t. j. we wskazanym kierunku przez prowadzącego, zapomocą ręki.

7. Pozdrowienie starej babci Maryni (ćwiczenia wychowawcze).

Doszliśmy do chatki babci — powiada instruktor. — Ukłonmy się jej pięknie! Dzieci kłaniają się nisko i mówią: Dzień dobry!

8. Koci grzbiet.

W kłęku podpartym dzieci naśladują kota. Kot spostrzega psa i dlatego nastroszył się jak szczotka i przez wyprostowanie tylnych łapek tworzy „koci grzbiet”. — Ćwicz. powtórzyć 3—4×.

9. Wronie skoki.

Nadlatują wrony i siadają na ziemię. Kotki płoszą się i uciekają. Dzieci zainteresowały się wronami, które skaczą i szukają pożywienia. Tak się to dzieciom podoba, że zginają kolana (przysiad) i skaczą „jak wrony”.

10. Kot i mysz.

Zabawa znana ogólnie i dlatego nie wymaga bliższych wyjaśnień.

11. Przejście przez kładkę nad strumykiem (ćwicz. równoważne).

Za grzeczność i piękny ukłon babcia Marynia pozwoliła dzieciom udać się do jej ogrodu, położonego po przeciwnej

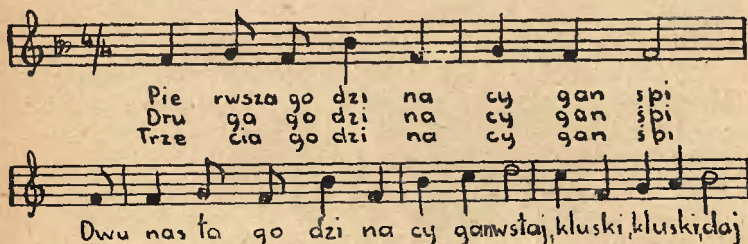
stronie strumyka, płynącego przed jej chatą, i narwać sobie jabłek. — Można użyć do tego odwróconej ławki.

12. Zrywanie jabłek.

Dzieci wspinają się w górę (drzewa, płot i t. p.) i zrywają jabłka. Schodzą do instruktora i pokazują je. — Ćwiczenie powtórzyć 3—4×.

13. Cygan.

Zabawa ze śpiewem. — Dzieci tworzą koło i trzymają się za ręce. Przez losowanie, jedno dziecko zostaje „cyganem”. Cygan klęka w kole, opiera głowę na przedramieniu i zamyka oczy. Na sygnał, koło posuwa się w lewo (prawo), przyczem dzieci śpiewają:



The image shows two staves of musical notation in 4/4 time. The first staff has a treble clef and a key signature of one flat (B-flat). The melody consists of quarter and eighth notes. Below the staff, the lyrics are written in three lines, aligned with the notes: "Pie rwsza go dzi na cy gan spi", "Dru ga go dzi na cy gan spi", and "Trze cia go dzi na cy gan spi". The second staff continues the melody with a similar pattern of notes. Below it, the lyrics are: "Dwu nas ta go dzi na cy gan wstaj, kluski, kluski, daj".

Pierwsza godzina — cygan śpi, druga godzina — cygan śpi, trzecia godzina — cygan śpi i t. d. aż do dwunastej godziny, kiedy dzieci wołają: „cygan wstaj, kluski, kluski daj”. Wtedy cygan zrywa się i chwyta jedno z uciekających dzieci. Złapane dziecko zostaje cyganem.

14. Leżenie i odpoczynek.

Wszystkie dzieci kładą się na grzbiecie i wypoczywają po męczącej, lecz przyjemnej wycieczce (leżenie tyłem — mięśnie rozluźnione).

15. Pożegnanie i ćwiczenie postawy.

Instruktor kończy ćwiczenia słowami: Koniec na dzisiaj. — Dzieci kłaniają się i odpowiadają: Dziękujemy, poczem przyjmują ładną postawę.

Opowieść ruchowa Nr. 2 p. t. „W lecie”.

1. Zbiórka.

Wykon.: zob. Opowieść ruch., Nr. 1, ćwic. 1 i 2-gie.

2. Wiatr pochyla główki maku.

Ćwicz. ma na celu skoncentrowanie pracy górnej części

prostowników grzbietu. Dzieci prostują najpierw głowę (bez napinania mięśni) i następnie pochylają ją w dół. Należy zwrócić uwagę na usztywnienie barków i ramion.

3. Jazda stępa, kłusem i galopem do morza.

Dzieci stoją w 2-szeregu. Drugi szereg chwytą poprzedników za ręce, podane do tyłu. Marsz parami, a następnie bieg. Można zastosować przy tym samym chwycie za ręce, jako utrudnienie walkę z ciągnięciem w formie „wstrzymywania unoszącego konia”. Woźnica winien w danym wypadku mocno trzymać konia za lejce.

4. Kąpiel.

a) Rozbieranie się: różnego rodzaju ruchy ramion, nóg i tułowia oraz ćwicz. równoważne, np. stanie na jednej nodze i zdejmowanie pończoch i butów,

b) wbieganie do wody podskokami, przyczem woda rozpryskuje się na wszystkie strony (bieg w miejscu ze skurczem nóg w kolanie),

c) zanurzanie się w wodzie parami (w staniu — zginanie nóg, ze wspięciem),

d) skoki w wodzie, t. j. stojąc parami w miejscu, wolne skoki wwyż,

e) ruchy pływackie ramion, leżąc przodem. Chodzi o naśladowanie ruchów pływaka. — Instruktor powinien pokazać ruchy osobiście lub na jednym z ćwiczących,

f) w leżeniu tyłem, t. j. na grzbiecie, skurcze nóg naprzemian, przyczem uważać, by tułów był ustalony i nie podnosić głowy z ziemi.

5. Łódź kołysze się na falach.

Leżąc przodem, dzieci wykonują skurcz nóg do tyłu, poczem chwyt stóp rękami lub chwyt za łydki. W ten sposób tworzy się łódź, która kołysze się na boki lub wtył i wprzód. Tej formy ruchu nie stosować zbyt często i zadługo.

6. Kośba lub grabienie siana.

W wyroku — chwyt kosy rękami, poczem skręt tułowia w lewo z wymachem ramion, a stąd w prawo. Ruch musi być wykonany rytmicznie i obszernie. W czasie wymachu, wysunąć nogę zakroczną wprzód, by ciężar ciała spoczął równo na obu nogach. Przy grabieniu można uzyskać skręt tułowia zarówno przy trzymaniu grabi z przodu, z boku jak i z tyłu.

7. Wspinanie się na drzewo i zrywanie czereśni.

Dzieci wspinają się na drzewa, płoty i t. p. — i naśladują ruch zrywania czereśni.

8. Grzmot.

W siadzie skurczonym — chwyt pod kolana i podnoszenie nogi lewej i prawej naprzemian, przyczem uderzanie stopą o ziemię silniej lub słabiej, szybciej lub wolniej, zależnie od tego, czy grzmot jest bliższy czy też z oddala. Zakończyć uderzeniem pioruna, co zaznacza się silnem i równoczesnem uderzeniem obu stóp o ziemię, bez pochylenia tułowia wprzód.

9. Zabawa bieżna: Wilk i psy.

Pole gry w kształcie prostokąta. Na jednym z rogów wyznacza się budę dla psa, w której staje jedno dziecko. Pozostali, jako wilki, są rozsypani na polu gry. Na znak (sygnał) pies wybiega z budy i stara się złapać wilka. Złapany wilk idzie do budy. W budzie mogą przebywać najwyżej dwa wilki. Gdy przybędzie trzeci, pierwszy staje się psem i pomaga w chwytaniu. Psy zakładają dla odróżnienia szarfy. Wilk, złapany jako ostatni, zaczyna zabawę od nowa.

10. Zbieranie jagód.

Chodzi o miękkie i szybkie zginanie nóg w kolanach, na co prowadzący ćwiczenia zwróci uwagę.

11. Drzewa chwieją się od wiatru.

Przy słabem wietrze, drzewa chwieją się lekko. Jedynie gałęzie i górna część pnia (głowa i górna część tułowia) porusza się lekko z jednej strony na drugą. W czasie burzy, chwieje się cały pień wraz z gałęziami (coraz głębsze skłony).

12. Koziółek.

Przewroty na murawie. Wyucza się je w ten sposób, że instruktor przez złożenie dłoni na karku dziecka zgina mu głowę w dół tak, by ciężar ciała już w postawie wyjściowej kierował się ku karkowi, szyi i barkom, a nie wyłącznie na głowę, z czego mógłby powstać nieszczęśliwy wypadek. Można stopniowo ćwiczyć koziółki strumieniem (szybkie i płynne kozłowanie jednego dziecka za drugim).

13. Przeskoki ponad pnie drzew.

Skok z rozbiegu ponad przeszkody z odbicia 1-nóż. Można je stosować w marszu i w biegu. Jako przeszkody mogą być kamienie, bębki i t. p. Można stopniowo utrudniać

ćwiczenie przez zwiększanie odstępów między przeszkodami.

14. Leżenie i odpoczynek.

Wykon.: zob. Opowieść ruch., Nr. 1, ćwic. 14.

15. Stanie jak maszt chorągwi.

Pięty złączone, nogi prosto, w kolanach mięśnie rozluźnione. Głowa prosto, wzrok skierowany przed siebie, barki opuszczone w dół, ramiona zwisają luźno po bokach ciała. Oddechu nie wstrzymywać i nie uginać się zbyt w lędźwiach.

Opowieść ruchowa, Nr. 3: „Zabawa w Indjan”.

1. Zbiórka.

Wykon.: zob. Opowieść ruch., Nr. 1, ćwic. 1 i 2-gie.

2. Siedzieć przy ognisku i czekać na wodza.

W siadzie skurczonym („po turecku”), złożyć dłonie na kolanach i patrzeć w lewo i prawo naprzemian (skręty głowy), przyczem tułów musi pozostać w pozycji pionowej, bez pochylania w bok, do tyłu.

3. Pozdrowienie wodza.

T. zw. „ukłon japoński”. — Siad klęczny, opad tułowia wprzód i w dół o prostym grzbiecie, z wysunięciem ramion daleko do przodu. Tułów spoczywa na przedramionach i kolanach. Ruch kończy się uwypukleniem klatki piersiowej (rozciągnięciem), bez wygięcia w lędźwiach.

4. Polowanie na bawoły.

Tupnąć i „przybić gwoździem” lewą stopę do podłogi. Następnie strzelanie przez wymach prawego ramienia i wymierzenie strzelby do bawoła (prawe ramię podnosi się wzwyż, wskos i skręca się głowę), strzał oznacza podniesienie prawej stopy ze zgięciem w kolanie i tupnięcie.

5. Ciągnięcie upolowanych bawołów do domu.

Dzieci stoją parami jedno za drugim. Pierwsze ciągnie drugie, które będąc bawołem wykonuje niski przysiad i chwyt za ręce poprzednika.

6. Wejście na ścieżkę wojenną dla odparcia ataku.

Skoki ponad pnie drzew i płoty, wykonane obunóż z doskokiem obunóż. Jako przeszkody można użyć ławeczki, poprzeczki, ustawione na stojakach do skoków i t. p.

7. Starcie: walka wręcz lub turnieje.

Zadaniem walczących jest przewrócenie przeciwnika. Zaczyna się od postawy klęcznej lub innej niskiej postawy wyjściowej. Obaj przeciwnicy powinni być równi siłą i wzrostem. Chwyt wykonuje się: Jedno ramię dolny chwyt, drugie górny i zmiana. Oba ramiona chwyt dolny i górny i zmiana. W tych postawach wykonuje się ćwiczenia. Podnoszenie ćwiczącego z lewej strony na prawą, z początku małymi krokami. Obracanie się naokoło, naprzemian z początku wolno, potem szybko przenoszenie współćwiczącego do przodu i tyłu. Na polecenie instruktora, szeregami położenie przeciwnika na łopatki i na bok, bez uporu.

8. Jazda łodzią przez rzekę.

W siadzie płaskim — opad tułowia wprzód ze wznosem ramion do przodu i przeniesieniem tułowia lekko w tył. Ramiona zgina się tak, że przechodzą mniejwięcej na wysokości bioder.

9. Zeskok z łodzi na ląd.

Dzieci powinny wykonywać zeskok na coś miękkiego, np. na piasek.

10. Taniec indyjski.

Ćwiczenie to wykonują dzieci jako radość po odniesionem zwycięstwie. Tworzą koło (zakreślone np. kredą) przez podanie rąk. Mocowanie się i przeciąganie, przyczem unikać postawienia nogi w kole pod grozą wyeliminowania z gry. Wkońcu zostaje tylko dwóch, którzy mocując się starają się nie wkroczyć poza linię. Zwycięzcą zostaje ten, kto w ciągu oznaczonego czasu (np. 10 minut) nie przekroczy zakreślonej linii koła.

11. Wypoczynek.

Wykonać ćwiczenie z rozluźnieniem mięśni. Chcąc skontrolować, czy mięśnie są zupełnie rozluźnione, można próbować nieznaczne unoszenie kończyny dziecka w górę i wolno opuszczanie w dół. Prowadzący ćwiczenia porusza się między odpoczywającymi dziećmi spokojnie i cicho, mówi przyciszonym głosem.

Opowieść ruchowa, Nr. 4: „W jesieni”.

1. Ustawienie w kole lub półkolu.

Zbiórka parami. Rzędy zwracają się do siebie twarzami. Przez podanie ręki sąsiadowi utworzyć koło.

2. Jazda koleją do wujaszka na wieś.

Dzieci stają „gęsiego”, jedno za drugim (wagony) i opierają ręce na barkach poprzedników. Pierwsi, jako lokomotywa, wykonują ruch kołowy do przodu, w górę i w tył, naśladując w ten sposób ruch kół lokomotywy. Lokomotywa gwizdże i pociąg rusza: Szsz... szsz... Prowadzący decyduje o zatrzymaniu się pociągu (stacja kolejowa).

3. Przywitanie znajomego.

Zatrzymując się, dzieci wyciągają rękę i uściskają dłoń znajomego.

4. Jazda wozem drabiastym na folwark.

Parami chwyt za ręce i jazda naokoło. Jedno dziecko jest koniem, drugie woźnicą. Woźnica chwytą za cugle i powozi.

5. Zeskok z wozu na ziemię.

Wykonać skok z odbiciem i doskokiem obunóż. Należy zwrócić uwagę dzieciom, by zeskakiwały na palce, przez co samo przez się ugięcie nóg w kolanach staje się głębsze i unika się w ten sposób silnych wstrząsów organów wewnętrznych i mózgu.

6. Kiwanie głową jak koń.

Sklony głowy i szyi w dół. — Skłon głowy powoduje wyprostowanie kręgosłupa szyjnego, często nadmiernie wygiętego do przodu. Przy powrocie do postawy, zważać, by dzieci nie odrzucały głowy w tył, lecz prostowały, poczynając od dołu (jak koń) do pozycji pionowej.

7. Zaciąganie wozu do wozowni.

Jeden szereg wykonuje podpór przodem, drugi chwytą poprzedników wysoko za uda („taczka”) i pochód.

8. Pianie koguta.

Łącznie ze wspięciem, prostować szyję w tył i pisać „kukuryku”, przyczem trzepotać skrzydłami (ramionami).

9. Kozłowanie piłki.

We wspięciu, rytmiczne podskoki w miejscu. Chodzi o wyrobienie stawu skokowego i kolanowego. Przy tych ćwiczeniach następuje lekkie ugięcie nóg w kolanach.

10. Owies kołysze się od wiatru.

Przy skłonie trzymać ramiona luźno w dół spuszczone, ewentualnie można je wznieść luźno w bok. Ponieważ dzieciom podoba się obszerność ruchów, można pozwolić na zgi-

nanie nóg w kolanach naprzemian, przez co zwiększa się obszerność skłonów.

11. Koszenie owsa.

W wyroku — chwyt kosi, poczem skręt tułowia z wymachem ramion w stronę prawą, a następnie w lewą. Ruch wykonać rytmicznie i szybko. W czasie wymachu w prawo wysuwa się nogę zakroczną wprzód tak, że ciężar ciała przy wymachu w lewo spoczywa równo na obu nogach.

12. Z a j ą c e b i e g n ą i p r z e s k a k u j ą s n o p k i n a p o l u .

Skoki na czworakach. Skaczący, prostując obie nogi, wyrzuca je wtył.

13. J a z d a d o m ł y n a : S k r z y d ł a w i a t r a k a o b r a c a j ą s i ę .

Chcąc osiągnąć rozciągnięcie przedniej strony stawu barkowego, można wykonać ruch jednym lub obu ramionami równocześnie wprzód, wzwyż, wtył i t. d. Z początku nie należy wykonywać ruchu bardzo wysoko, gdyż łączy się to z podaniem głowy i szyi do przodu. Ruch musi być wykonany o ramionach prostych.

14. W a ł k o w a n i e c i a s t a .

Opad tułowia wprzód oraz wyprost i skurcz ramion. Im głębszy opad wprzód, tem lepiej „wałkujemy ciasto”.

15. P i e c z e n i e c i a s t a .

Będąc w klęku podpartym, dzieci uderzają dłońmi o ziemię. Dla utrudnienia, dzieci klaszczą w ręce raz, dwa lub trzy razy przed twarzą, zależnie od zdolności utrzymania prostego grzbietu.

16. Z a b a w a : „ W ęż o w n i c a ” .

Dzieci, ustawione w rzędach (jedno za drugim), chwytają się za ręce i idą lub biegną bez szmeru w pewnym takcie. By umiarkować krzywizny i takt, na początek prowadzi „węża” sam instruktor.

17. P o ż e g n a n i e .

Wykon.: zob. Opowieść ruch, Nr. ćwic. 15.

Okres II — od 8—10 r. życia.

WZORZEC 1.

1. U s t a w i e n i e w c z w ó r k a c h . — R o z e j ś ć s i ę . — Z w r o t y p o d s k o k a m i .

Jeżeli ustawienie zastosowuje instruktor poraz pierwszy — daje każdemu dziecku miejsce w szeregu, wzgl. w 2-szeregu, według wzrostu. Na komendę: „Rozejść się” — dzieci rozbiegają się swobodnie po boisku. Na komendę: „Stój” — zatrzymują się w miejscu, i na liczenie: raz-dwa-trzy — wracają szybko do szeregu na swoje miejsce. — Ćwiczenie to należy na początek powtórzyć kilka razy. — Na komendę: „Podskokiem w prawo (lewo) zwrot” — dzieci wykonują zwrot podskokiem z lekkim ugięciem i wyprostem nóg w kolanach.

2. Siad skrzyżny („po turecku”). Zmiana między złą i dobrą postawą.

Siad pochyły „jak krawiec”. Krawiec, po całodziennym szyciu jest zmęczony i drzemie. Słyszy, że ktoś nadchodzi, budzi się i prostuje. — Ćwicz. powtórzyć 3—4×.

3. Koń na biegunach.

W siadzie skrzyżnym — chwyt za stopy i huśtanie się w tył, w przód — raz-dwa. Każde dziecko huśta się w rytmie indywidualnym. Na „stój” — przyjmują poprawną postawę w siadzie skrzyżnym.

4. Wahadło zegara.

W staniu — wymachy ramion wprzód i wtył. Małe wymachy przechodzą stopniowo w większe (wahadło wielkiego zegara). Zegar zatrzymuje się po 3—4-krotnym wahanii.

5. Podskoki w miejscu.

Mała „piłeczka” i większa odbija się od ziemi: a) w miejscu, b) w miejscu z obrotami.

6. Przejście równoważne.

Przejście przez kładkę. Ćwicz. może być wykonane np. na kancie odwróconej ławki, na niskim drzewie i t. p.

7. Ciągnięcie za sobą ciężkiego worka.

Ustawienie w czwórkach. Rząd pierwszy i drugi odwraca się twarzą w jedną stronę, trzeci i czwarty w przeciwną. Rząd drugi i trzeci wykonuje przysiad i to są worki, które rząd pierwszy i czwarty ciągnie w przeciwną stronę, poczem następuje zmiana. Może również być ciągnięcie worków w rzędzie, jeden za drugim.

8. W rozkroku — skłony tułowia w bok.

Chwiać się jak zboże od wiatru. — Przy małym wietrze chyla się tylko kłosa zboża (lekkie, rytmiczne skłony tułowia

w bok). W czasie burzy chwieje się cała łądyga zboża (głębokie skłony).

9. Korkociąg.

W rozkroku, skręty tułowia. Można dane ćwiczenie wykonać w siadzie skrzyżnym lub w kłku (rozklęk). — Ćwiczenie rozpocząć od małych skrętów i stopniowo je zwiększać. Przy małych skrętach ramiona zwisają luźno po bokach. Przy większej szybkości i obszerności ruchów następuje silniejszy wymach ramion w celu zwiększenia obszerności skrętów.

10. Mała chałupka i wielki dom.

Ćwiczenie w staniu. — Chodzi o skoncentrowanie pracy górnej części długich prostowników grzbietu. Rozpoczyna się ćwiczenie od rozluźnienia mięśni głowy i górnej części grzbietu. Wyprost odbywa się z początku szybko, potem wolno prostuje się głowę bez usztywnienia barków i ramion.

11. Podskoczyć i złapać motyla.

Wolny skok wzwyż z miejsca. — Po chwilowem skupieniu, dzieci wykonują „kłaśnięcia“ w dłonie przed sobą z podskokiem, w celu złapania motyla.

12. Marsz i bieg w taktie.

Równy i miarowy krok bez wzajemnego potrącania się. Takt normują kłaśnięcia w dłonie. Marsz przechodzi stopniowo w bieg wskutek przyspieszenia taktu, normowanego przez instruktora. Z biegu powrócić do marszu.

13. Człapanie niedźwiedzia.

Chód na czworakach (na czterech łapach), wykonując kroki nogą i ręką równocześnie i równomiernie (lewa ręka, lewa noga — prawa ręka, prawa noga).

14. Zabawa: „Król i jego dzieci“.

Pole zabawy tworzy prostokąt o wymiarach 10×20 kroków. Przy jednym z krótszych boków prostokąta kreśli się mały kwadrat, przedstawiający „tron królewski“. Dziecko, obrane królem staje w kwadracie i obejmuje panowanie nad resztą dzieci, wysyłając je do pracy. Dzieci udają się poza granice prostokąta i tam umawiają się po cichu, że np. łowiły ryby nad rzeką, poczem biegną gromadką do króla i ustawiają się wokół jego tronu. Król pyta: Gdzieście były moje dzieci? Dzieci odpowiadają: Nad rzeką ojciec królu. A coście tam robiły? Tym razem dzieci nie odpowiadają, tylko odpowiedniami ruchami naśladują łowienie ryb, a król zgaduje co one robią. Jeśli zgadnie, dzieci uciekają, a król stara się złapać chociaż

jedno z nich przed granicą pola zabawy. Przy dalszej zabawie, schwytane dzieci stają się pomocnikami króla, pomagając mu jedynie w chwytaniu. Nowym królem zostaje dziecko najpóźniej schwytane.

15. Ćwiczenia poprawiające postawę.

Wykon.: zob. ćwic. Nr. 10.

16. Ćwiczenie wychowawcze.

Piękny ukłon.

WZORZEC 2.

1. Ustawienie kolumny czwórkowej —
zwieranie i rozwieranie stóp.

Wykon.: zob. wzorec Nr. 1. — Zwieranie i rozwieranie stóp, jako ćwiczenie korektywne, t. j. ćwic. poprawiające postawę.

2. Marsz ze śpiewem.

Ćwiczenie ożywiające. — Dzieci, ustawione w dwusze-
regu wykonują zwrot w prawo i maszerując śpiewają:

„Idzie żołnierz borem lasem,

Przymierając z głodu czasem“, i t. d.

3. Tunnel.

Ćwiczenie ożywiające. — Zakreślić linię przez środek
boiska. Po obu stronach linii, dzieci ustawiają się dwójkami
nawprost, ze wsparciem dłońmi na ramionach przeciwnika. Na
sygnał, dzieci rozbiegają się w przeciwnych kierunkach i po
dotknięciu, np. ściany, płotu i t. p. wracają biegiem na miejsca
w formie wyścigu.

4. Chód kruk a.

Ćwiczenie nóg i ramion. — W przysiadzie — dzieci,
trzymając się za pięty, wykonują 3 kroki i 3 podskoki, naprze-
mian, zwracając przytem głowę w lewo i prawo, naprzemian.

5. Łódź kołysze się na falach.

Wykon.: zob. Opowieść ruch. Nr. 2, ćwic. 5-te.

6. Gaszenie świecy.

Ćwiczenie przygotowawcze do skoków. — Dzieci wyko-
nują podskoki w miejscu, dowolnej wysokości. Przy każdym
podskoku dmuchają, podobnie jak się dmucha przy gaszeniu
świecy.

7. Wchodzenie do sypialni.

Ćwiczenie uspokajające. — Marsz wspięty (na palcach).

8. Czapla.

Ćwiczenie równoważne bez przyrządów. — Skurcz nogi, naprzemian i rozglądanie się.

9. Gra bieżna: „Berek”.

Określić pole gry, stosownie do ilości ćwiczących. Jedno z dzieci, wybrane drogą losowania na „berka”, oznaczone np. szarfą stara się schwycić kogoś z uciekających. Schwytany zostaje berkiem.

10. Leżenie przodem i powstanie.

Leżenie wykonać pośrednio przez przysiad. Przy powstaniu wprowadzić czynnik współzawodnictwa.

11. Poczta.

Zabawa z użyciem piłki. — Utworzenie koła. Jedno z dzieci staje w środku, w oddaleniu 4—8 kroków od obwodu koła, trzymając w ręku większą piłkę. Na znak, dziecko rzuca piłką do jednego z ćwiczących. Ten odrzuca z kolei do drugiego i t. d. Kto opuści piłkę na ziemię, ten zmienia środkowego gracza.

12. Nawlekanie długiej nici.

Skręty tułowia. — W siadzie skrzyżnym — nawlekanie igły, przyczem odbywa się skręt tułowia w lewo i prawo, naprzemian.

13. Konie skaczą ponad przeszkody.

Skoki, np. ponad ławki, na dany znak przez instruktora zapomocą klaśnięcia.

14. Gra: Jeniec.

Utworzenie koła. Posuwanie „cwałem” w prawo lub lewo. „Jeniec” (jedno z dzieci), biegając w środku koła, stara się przedostać poza obwód koła. Grający broni swojej prawej strony. Kto wypuści jeńca poza koło, ten za karę idzie do środka i w ten sposób role zmieniają się.

15. Zwarcie i wspięcie.

Złączenie stóp i na liczenie raz — dwa wstają na palcach i następnie wracają na stopy.

16. Pompowanie piłki.

Ćwiczenie prawidłowego oddechu. — W leżeniu tyłem, dzieci wypuszczają powietrze ustami i wciągają nosem.

17. Marsz ze śpiewem: „Idzie żołnierz borem, lasem...”, 2-ga zwrotka.

18. Pożegnanie.

Wyk.: zob. Opowieść ruch. Nr. 1, ćwicz. 15.

WZORZEC 3.

1. Ustawienie w czterech rzędach.—
Zmiana między staniem a leżeniem tyłem. Leżenie tyłem wykonać pośrednio przez przysiad i siad, poczem oznaczyć kierunek leżenia (np. stopy do mnie).

2. Prostować się jak kogut, kiedy pieje: kukuryku!

Prostując szyję — piał: kukuryku! Można wykonać dane ćwiczenie, trzepocąc skrzydłami, również ze wspięciem, przyczem uważać, by dzieci nie wysuwały zbytnio brody wprzód lub w górę.

3. Wahać się jak zegara.

Wykon.: zob. Okres II., Wzorzec 1., ćwicz. 4.

4. Skoki w kąpiel.

Wykon.: zob. Opowieść ruch. Nr. 2, ćwicz. 4.

5. Przejście po kłodzie drzewa.

Wykon.: zob. Wzorzec 1, ćwicz. 6.

6. Wąż się woli.

Ćwiczący podnosi towarzysza do stania, przyczem sam siada. Należy zastosować odpowiedni odstęp między współ-ćwiczącymi, by mogli miękko i swobodnie siadać.

7. Nurkować jak kaczka.

Siad klęczny i zanurzenie łebka w wodzie, celem wyszukania pożywienia. Kaczka powinna w tym celu łbem dotknąć dna. Po wyszukaniu pożywienia, kaczka prostuje się i otrząsa ze siebie wodę (ruchy rozluźniające).

8. Leżeć prosto jak kij.

Dzieci są skłonne do przenoszenia pracy na lędźwie. Instruktor stara się umiejscowić wysiłek mięśniowy górnej części grzbietu zapomocą wyrażen obrazowych (np.: kij jest prosty — kija nie można zginać — który kij jest najdłuższy i t. p.).

9. Obracanie pączków.

Stanie w rozkroku naprzeciw siebie i chwyt rękami. Przy silnem oparciu stóp o ziemię, wykonywać skręt tułowia.

10. Bocian stoi na jednej nodze.

Przy staniu na jednej nodze, można nogę skurczoną oprzeć o kolano.

11. Marsz z tupnięciem co 3-ci krok.

12. Wyścigi z psem.

Bieg na czworakach (na 4-ch łapkach) w formie wyścigu. Można dzieciom pozwolić czekać. Bieg może stopniowo przejść w skoki, np. skoki zajęcze.

13. Zabawa bieżna: „N i e d Ź w i e d Ź”.

Na polu zabawy oznaczyć legowisko dla niedźwiedzia. Na sygnał niedźwiedź wypada z legowiska na jednej nodze i usiłuje dotknąć ręką kogoś z uciekających. Dotknięty zostaje niedźwiedziem. Niedźwiedź ucieka czemprowadziej (na obu nogach) do legowiska, by uniknąć uderzeń (np. szarfami) ze strony współwiczających. Niedźwiedziowi nie wolno zmieniać nogi.

14. Z a j ę c z e s k o k i.

Wykon.: zob. Opowieść ruch. Nr. 4, ćwic. 12.

15. K o z i o ł e k z rozbiegu.

Wykon.: zob. Opowieść ruch. Nr. 2, ćwic. 12.

16. O d p o c z y n e k (l e ż ą c t y ł e m).

17. Ć w i c z e n i e w y c h o w a w c z e.

Zdejmowanie kapelusza (czapki) w czasie marszu i ułkon.

WZORZEC 4.

1. U s t a w i e n i e w 4 - c h r z ę d a c h. P o s t a w a: B a c z n o ś ć — s p o c z n i j!

Wykonanie postawy bacznej odbywa się bez zbytniego uwypuklania klatki piersiowej i nienaturalnego wciągania brzucha, ramiona i palce zwisają swobodnie wzdłuż boków ciała, bez sztywności w mięśniach.

2. K a r ł y i o l b r z y m y.

Z przysiadu, ze wsparciem dłoni na kolanach lub chwytem za pięty, wykonać stanie ze wspięciem lub bez wspięcia, przyczem następuje wzniesienie ramion wzwyż-wskos.

3. W l e ż e n i u, t o c z e n i e k ł o d y d r z e w a.

Ustawienie parami, naprzeciw siebie. Jeden szereg kładzie się na ziemi i leży sztywnie, a drugi, trzymając przeciwnika za ręce, toczy nim kilka razy najpierw w lewo, a następnie w prawo.

4. P a j a c, p o c i ą g a n y z a s z n u r e k.

Podskokiem, rytmiczne rozkroki, wykonane w miejscu kilka razy. Należy unikać sztywności przy podskokach, ugiąć nogi w kolanach lekko i głęboko.

5. T a c z k i.

Dwuszeręg — pierwszy szereg staje na czworakach, a drugi chwytą poprzedników za biodra i jazda naprzód z „taczkami“.

6. W b i j a n i e g w o ź d z i m ł o t k i e m.

Siad płaski, chwyt siekiery (dłonie zwinięte w pięść na wysokości czoła, i silne uderzenie gwoźdźcia młotkiem z góry, kilka razy.

7. Ł a p a n i e m o t y l i.

W siadzie skurczonym — skręt tułowia w lewo i prawo, naprzemian, z pośrednim klaśnięciem w dłonie, przed twarzą.

8. Marsz w podanym takcie, 4 kroki z klaśnięciem i 4 z tupnięciem, naprzemian.

9. B i e g r z ę d e m.

Stawiać wymagania co do równego kroku i taktu.

10. Zabawa bieżna: „Ż o ł n i e r z i z b ó j c y“.

Zakreślić na boisku prostokąt o wymiarach 15×30 kroków. Równolegle do krótszych boków prostokąta przeprowadzić linię środkową. Podzielić grających na dwie partje, z których jedna jest żołnierzami, a druga zbójcami. Zbójcy wykonują skrzyżny siad w szeregu, na linii środkowej. Za nimi ustawiają się również na krótszym boku boiska żołnierze w szeregu. Na sygnał, zbójcy zrywają się do ucieczki i uciekają do wyznaczonej linii metowej, zaś żołnierze starają się ich złapać (wystarczy dotknięcie ręką) przed linią metową. Po gonitwie, złapani zbójcy wracają do swoich, a żołnierzom zalicza się tyle punktów, ile było złapanych zbójców. Zabawę powtórzyć kilka razy. Role wciąż się zmieniają. Wygrywa partja, która uzyska w sumie więcej punktów.

11. S i e d z i e ć j a k z w i ę d ł y i j a k p o d l a n y k w i a t.

W siadzie skrzyżnym — opady i wyprosty tułowia (prostowanie grzbietu)

12. R a k i e t a.

Dzieci stoją w kole lub są rozprószone po boisku. Instruktor, stojąc w środku koła lub przed ćwiczącym, wykonuje następujące ruchy, które dzieci powtarzają: Rakietą trzeszczy (wolne i coraz szybsze klaśnięcia w dłonie), rakietą strzela (szybkie tupanie wraz z uderzeniem dłońmi o uda lewą i prawą ręką, naprzemian), rakietą kręci się i syczy (za-

taczanie kół przed sobą rękami i syczenie), rakieta wylatuje w powietrze (wyrzut ramion wzwyż z podskokiem i okrzykiem: hurra!).

13. Ćwiczenie wychowawcze.

Uścisk ręki z ukłonem (chłopcy) lub „dygiem” (dziewczęta).

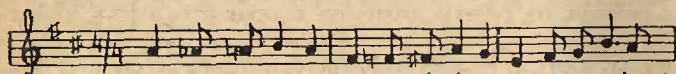
Okres III — od 10—13 r. życia.

WZORZEC 1.

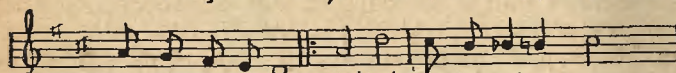
1. Postawa zasadnicza: „Baczność”!

Młodzież rozprószona po boisku. Na sygnał, dany gwizdkiem, staje w postawie zasadniczej, frontem do instruktora.

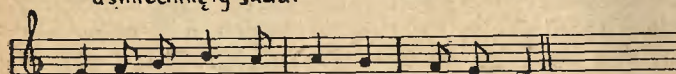
2. Zbiórka w dwuszeregu i marsze ze śpiewem:



Ledwie skowronki, srebrzyste dzwonki w lazurach nieba
Już z kijem w dłoni, w świat przed się goni gwizdząc wesoly



roz po częty gwar Hej! ha! Świat przed sobą ma
uśmiechnięty skaut



Naprzód marsz dalej da lej skauci marsz

3. Kolumna ćwiczebna.

Kolumna czwórkowa — ustawienie w szachownicę. — Wykon.: 2-szeręg, Odliczenie do 2-ch. Rozstęp na odległość ramion. Zwrot w prawo. Krok na zewnątrz. Jedyński krok w lewo, dwójki krok w prawo.

4. Podskoki w miejscu, i na kłaśnięcie podskokiem wykrok w przód.

Wykonanie rytmiczne. Wykroki wprzód wykonać lewą i prawą nogą, naprzemian, kilka razy.

5. Rozkrok — i skłony w bok ze wznosem pięty i skrętem głowy.

Przy skręcie nie pochylać tułowia do przodu. Ćwiczyć 3—4× w obie strony, pogłębiając stopniowo skłon (patrzeć na piętę).

6. Podskoki w miejscu z wymachem ramion w tył i w przód. Na kłaśnięcie przysiad podparty.

Wykonać rytmicznie. Przy wymachach ramion i przy przysiadzie podpartym trzymać się prosto i nie pochylać głowy do przodu.

7. Marsz w miejscu z wymachem ramion.

Marsz wykonać w tempie, podanym przez instruktora (kłaśnięcia).

Wymach ramion „jak przy biegu”, bez pochylania głowy wprzód.

8. Gra: Strażak.

Młodzież ustawia się w kole lub w luźnej gromadzie i zakreślają każde dla siebie koło o średnicy 1 kroku. Jeden z ćwiczących jest strażakiem. Strażak przebiega między ćwiczącymi i przez dotknięcie ręką zmusza ich do udania się za nim. Gdy już wszystkich dotknie, oddala się z nimi od miejsca narysowanych kół, poczem woła: „gore!”. Wówczas wszyscy biegną wraz ze strażakiem i obsadzają koła. Strażakiem zostaje grający bez koła.

9. Pompowanie wody.

W siadzie skrzyżnym — pompowanie wody lewą ręką w kierunku prostopadłym, prawą w kierunku poziomym (różnostronnie). Ruchy szybkie, równoczesne i powinny odbywać się na sygnał instruktora.

10. Chorągiew na dachu.

Postawa zwarta, ramiona wprzód. Małe skręty w lewo i prawo, naprzemian, poczem głęboki skręt z odchyleniem ramion w bok.

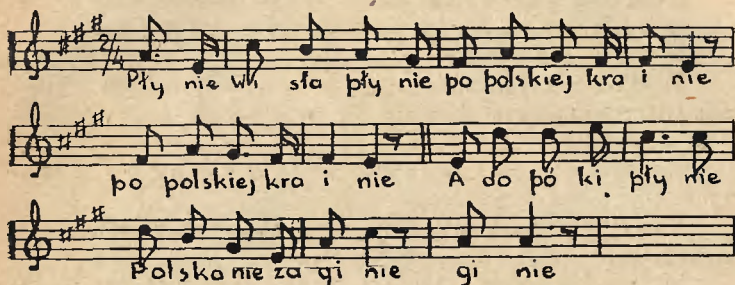
11. Zabawa: Dzień i noc.

Ustawienie w 2-szeregu, do siebie tyłem, w odległości 2-ch kroków. Jeden szereg nazwać dnem, drugi nocą. Przed jednym i drugim szeregiem, w odległości kilkunastu kroków nakreślić linie metowe. Instruktor wywołuje „dzień” lub „noc”, naprzemian. Wywołany szereg ucieka za metę, drugi goni i stara się dotknąć kogoś z uciekających. Wygrywa szereg, który zdobędzie więcej punktów (dotknie uciekających).

12. Zabawa: J e n i e c.

Wykon.: zob. Okres II. wzorzec 2-gi, ćwicz. 14.

13. Marsz ze śpiewem:



WZORZEC 2.

1. Postawa zasadnicza.

Wykon.: zob. Wzorzec 1, ćwicz. 1.

2. Zbiórka w 2-szeregu. Marsz ze śpiewem.

Wykon.: zob. Wzorzec 1, ćwicz. 2-gie.

3. Marsz z zaznaczeniem kroku (palcami) 4× i 4 kroki marszu z podnoszeniem kolan. Całość wykonać 4×.

Przy zaznaczeniu kroku wzrok ćwiczących skierowany przed siebie i bez uginania nogi w kolanie. Zarówno przy zaznaczeniu kroku, jak i przy marszu z unoszeniem kolan („bociani krok”) trzymać tułów i głowę prosto.

4. Przysiad zwarty, uderzyć dłońmi o ziemię, postawa—uderzyć dłońmi o uda, ramiona bokiem wzwyż z kłaśnięciem nad głową i 3 swobodne uderzenia o uda. Całość wykonać 4×.

5. Siad skrzyżny („turecki”), dłonie na kolanach; skręty głowy w prawo 2× i 2× skłony głowy wprzód. — Całość wykonać 2×. Siad wykonać pośrednio przez przysiad. W siadzie, przy skrętach i skłonach głowy tułów prosto.

6. Rozkrok, 2× uderzenia dłońmi o uda, skłon do przodu i dwa uderzenia dłońmi o ziemię.

Tułów i głowa prosto, nie uginać nóg w kolanach. — Całość wykonać 3×.

7. Rozkrok — i skłony w bok z sunięciem po udach.

Wykonanie rytmiczne, tułów prosto, ramiona zwisają swobodnie w dół, głowy nie pochylać. — Wykonać 3—4×.

8. 4× podskok w miejscu — i skok do przysiadu, poczem wspięcie i postawa.

Podskoki wykonać w rytmie. Przy przysiadzie tułów i głowa prosto, pięty razem, kolana rozchylone.

9. Leżenie przodem, ramiona w bok, 2×. Taktowanie dłońmi o ziemię i 2× odchyłanie tułowia w tył.

Leżenie przodem wykonać pośrednio przez przysiad. Odchyłanie tułowia do tyłu: praca wyłącznie w kręgach grzbietowych kręgosłupa. — Całość wykonać 3—4×.

10. Zabawa: W a ł k a k o z ł ó w.

Ustawić ćwiczebnych naprzeciw siebie dwójkami w przysiadzie, w odległości jednego kroku, z ramionami ugiętymi, dłonie zwrócone wprzód na wysokości barków. Na sygnał, dwójki walczą o równowagę, uderzając dłońmi o dłonie przeciwnika, by go wywrócić w tył. Przy walce wolno poruszać się podskokami, będąc cały czas w przysiadzie.

11. Zabawa: J e n i e c.

Wykon.: zob. Okres II, wzorzec 3, ćwic. 14.

12. Gra: P o d r y w a n k a r z u c a n a.

Grający tworzą koło. Odstęp między grającymi 1—3 kroków. Jeden z grających, wybrany przez losowanie, idzie do środka koła na „podrywacza”. Przy większej ilości grających może być 2-ch podrywaczy. Na sygnał, podawanie piłki między sobą w kole w różnych kierunkach. Zadaniem podrywacza jest dotknięcie piłki w locie. Skoro mu się to uda, na jego miejsce idzie ten, kto źle podał piłkę lub nieudolnie ją chwycił. Można utrudnić rolę ćwiczącego, np. przez „zwodzenie” przy podawaniu piłki.

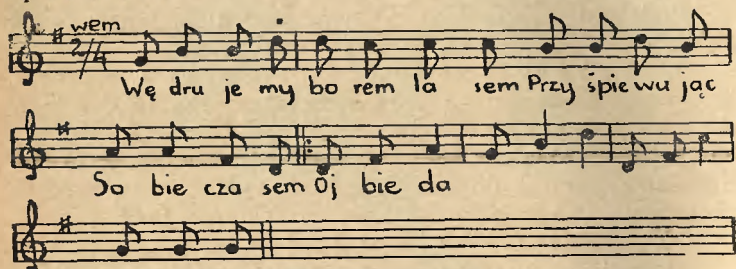
13. Leżenie tyłem — i jazda rowerem. Siad płaski, leżenie tyłem, ramiona w bok, dłońmi do ziemi, wzniesć nogi wzwyż, ugiąć je w kolanach i naśladować ruchy kolarza.

14. Gra: N a t a r c i e.

Podzielić grających na dwie partje (szeregi). Obie par-

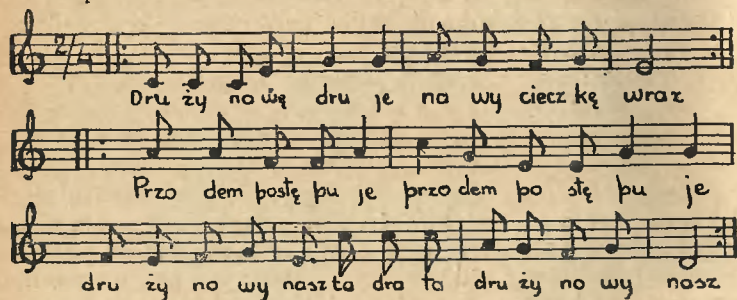
tje są ustawione w pozycji startowej, nawprost siebie poza nakreślonymi linjami, odległemi o 15—20 kroków jedna od drugiej. Na sygnał, szeregi biegną i, wymijając się w prawo, dążą na miejsce swoich przeciwników. Wygrywa partja, która pierwsza wykona bieg i ustawi się w tej samej pozycji startowej po przeciwnej stronie.

15. Utworzenie 2-rzędu — i marsz ze śpiewem:



WZORZEC 3.

1. Ustawienie w 2-chrzędach i marsz ze śpiewem:



2. Utworzenie kolumny ćwiczebnej.

Wykon.: zob. Okres III, wzorzec 1, ćwic. 3. — Dla wprawy można powtórzyć kilka razy.

3. W staniu — w machy (wahadłowe ruchy) ramion wprzód i w tył.

Wykonać rytmicznie. — Wahadłowe ruchy ramion należy stopniować, przyczem tułów, głowę i szyję utrzymać spokojnie, bez pochylania wprzód lub w bok.

4. W s t a n i u — s k ł o n y g ł o w y w b o k (wahadło zegara).

Wykon.: zob. Okres II, wzorzec 1, ćwicz. 4.

5. P r z y s i a d.

Wspięcie, wznos ramion w bok, półprzysiad i wreszcie przysiad, przyczem kolana rozchylone szeroko, pięty razem, tułów i głowa prosto.

6. T r z e p a n i e d y w a n u.

W rozkroku — opady tułowia wprzód i wyprosty. — Ustawienie w 2-ch szeregach, naprzeciw siebie w pewnych odstępach. Przy rytmicznych opadach tułowia wprzód, wykonać silne wymachy ramion przodem wzwyż i wdół. Prowadzący ćwiczenia uprzedza ćwiczących, że dywany są silnie zakurzone i dlatego trzeba je silnie trzepać.

7. G r a: Z a c z a r o w a n e k o ło.

Grający stają nazewnątrz nakreślonego koła i starają się wepchnąć nawzajem do „zaczarowanego koła“. Kto dotknie wewnętrznej części koła jakkolwiek częścią ciała, staje się „zaczarowanym“ i musi pozostać w kole, np. w siadzie skrzyżnym. Zabawa może trwać tak długo, aż pozostanie poza kołem tylko jeden z ćwiczących, jako zwycięzca.

8. N a w l e k a n i e i g ł y.

Wykon.: zob. Okres II, wzorzec 2-gi, ćwicz. 12.

9. M a r s z i n a s t ę p n i e b i e g w p o d a n y m t a k c i e.

Można wykonać dane ćwiczenie w zmiennym takcie, t. j. z naturalnem przejściem z marszu w bieg i odwrotnie.

10. Z a b a w a w k o n i e.

Podzielić grających po 3-ch. Nr. 1 jest koniem (chwyt bioder), Nr. 2 — bryczką (chwyt konia za ręce), a Nr. 3 jedzie bryczką (wskakuje na swojego poprzednika z tyłu, chwytając jego barki i zakłada nogi około jego bioder).

11. Z a b a w a b i e ż n a: K t o p r ę d z e j d o k o ła.

Ustawić grających w dwóch równych szeregach, frontem do siebie. Odliczyć w szeregach i utworzyć zwarte koło w ten sposób, że każdej liczbie odpowiada dwóch, stojących naprzeciw siebie. Instruktor wywołuje nawyrywki ponumerowane pary. Wywołani przebiegają przez środek koła, wymijając się w prawo, a przebiegłszy przez luki na obwodzie, zdążają poza kołem w prawo lub lewo na swoje poprzednie

miejsce. Wygrywa jeden punkt dla swojej partji ten, kto szybciej wykona bieg.

12. Skok w dal z rozbiegu.

Można stworzyć odpowiednie przeszkody do skoków (rów, płot, ławki) lub narysować linje na boisku.

13. Rżnięcie drzewa piłą łańcuchową. Rozkrok, opad tułowia wprzód i rytmiczne skręty tułowia. — Im głębszy jest opad, tem trudniej o utrzymanie dobrej postawy. Chwyt piłki łańcuchowej za oba końce. Zapomocą silnych skrętów ciała z równoczesnym skurczem i wyprostem ramion, naprzemian, piłą przeryza drzewo coraz głębiej. Można naśladować dźwięk piły przy rżnięciu.

14. Siad płaski i zmiana między złą a dobrą postawą („zmarznięty ptak — ptak się ogrzał“).

Celem ćwiczenia jest skoncentrowanie pracy górnej części długich prostowników grzbietu. (Wyprost odbywa się z początku szybko, następnie wolniej, ale niezbyt wolno, by nie dopuścić do napięcia mięśni). Głowę prostuje się na końcu.

15. Marsz w dwurzędzie ze śpiewem.
(Zob. ćwic. 1, 2-ga zwrotka):

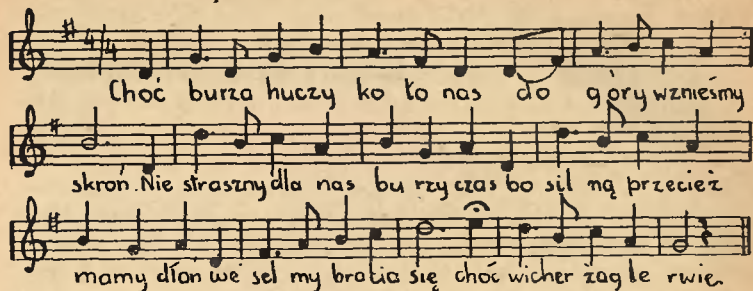
Gdy krzyknie jakby grzmot: hej drużyno stój!
Chwytaj w lot komendę, chwytaj w lot komendę,
Skauciareczku mój, ta drata, skauciareczku mój.

WZORZEC 4.

1. Zbiórka w 2-szeregu. Utworzenie kolumny marszowej (czwórkami). Marsz ze śpiewem.

Komenda: W 2-szeregu zbiórka! Młodzież ustawia się 3 kroki za prowadzącym. Krycie i równanie. Komenda: Do dwóch odlicz! Ćwiczący przybierają postawę baczna, zwracając głowę w prawo i wymawiają „raz“ lub „dwa“. Po odliczeniu stają na spoczynku. Komenda: Czwórki w prawo zwrot! „Jedyński“ wykonują tylko zwrot w prawo, a „dwójki“ równocześnie ze zwrotem zaskakują w prawo.

Marsz ze śpiewem:



2. Utworzenie kolumny ćwiczebnej.
Wykon.: zob. Wzorzec 3.

3. W staniu — zmiana między złą a dobrą postawą.

Jak wygląda dobra postawa? Pięty złączone, stopy (palce) nieco rozchylone nazewnątrz, głowa prosto, wzrok przed siebie, barki opuszczone wdół, ramiona zwisają luźno po bokach ciała.

4. Siad skrzyżny — i wyrzuty ramion w bok.

Przy skurczu ramion — dłonie skręcone nazewnątrz, ramiona ugięte w łokciach do kąta prostego, przyłożone do tułowia z boku.

5. Rozkrok i skłony tułowia w bok (t. zw. dzwon: „bim-bam!”).

Tułów prosto, głowy nie pochylać, wykonać ćwiczenie rytmicznie.

6. W staniu — wykroki w przód.

Ćwiczenie wykonać rytmicznie, ramiona zwisają luźno z boku lub spoczywają na biodrach.

7. Noszenie pni drzewa.

„Pień” (jeden z ćwiczących) leży prosto i sztywnie na grzbiecie. Przenosi go 2-ch innych ćwiczących na inne, uprzednio oznaczone miejsce z tem, że jeden chwytą za stopy, a drugi za barki.

8. Łódź żaglowa chwieje się od wiatru.

W rozkroku — ramiona w bok. Tułów (łódź) porusza się rytmicznie z jednej strony w drugą, najpierw lekko (małe

fale), potem coraz silniej (wielka fala) gdy nadejdzie burza. Wkońcu burza ustaje, łódź uspokaja się.

9. Pocałowanie kolana.

Skurcz nogi, chwyt pod kolano i przyciąganie do brody.

10. Marsz i bieg na zmianę w podanym takcie.

Wykon.: zob. wzorzec 3-ci, ćwicz. 9.

11. Zabawa: Wężownica.

Grający, stojąc w rzędach, chwytają się za ręce. Prowadzący ćwiczenia staje jako pierwszy. Przy „wężownicy“, ćwiczący, wydając lekki syk, wykonują szybki marsz lub bieg za ogonem (głowa stara się uchwycić ogon).

12. Skoki z kamienia na kamień.

W pewnych odstępach narysować małe kółeczka, wyobrażające kamienie. Odbicie i doskok 1-nóż.

13. Łabędź szuka pożywienia.

W kłęku — stopniowany skłon tułowia wprzód i wprost (z okrągłego grzbietu, prostować krąg za kręgiem od dołu). Łatwiej jest wykonać dane ćwiczenie z siadu kłęcznego, trudniej z kłęku.

14. Marsz w kolumnie (2-ga i 3-cia zwrotka: Choć burza huczy...

Okres IV — wiek przejściowy.

WZORZEC 1.

1. W szyku luźnym — rzuty i chwyt piłki palantowej ręką lewą i prawą (naprzemian), zwiększając stopniowo wysokość rzutów.

Udzielić wyjaśnień przy staniu ćwiczących w postawie bacznej.

2. a) Marsz z wypadami i wymachem ramion, różnoimiennie (lewa ręka, prawa noga) — dla chłopców.

b) Dwa kroki i płas trójdzielny z wymachem ramion, równolegle dla dziewcząt.

Ad a) Dla kontroli, wykonać dane ćwiczenie w 1 rzędzie, przyczem prowadzący zwraca uwagę na należyte pochy-

lanie tułowia na nogę wypadną, na trzymanie głowy i tułowia prosto i na prostowanie ramion w łokciach przy wymachu.

Ad b) Wykonać ćwiczenie w rzędzie krokami posuwistymi naprzód („Polka”). Unikać przy ćwiczeniu zbytniej sztywności.

3. Utworzenie kolumny ćwiczebnej.

Wykon.: zob. Okres III, wzorzec 3, ćwic. 2-gie.

4. Wybijanie taktu stopą $2\times$ w przodzie z pośrednim skurczem nogi i wykrok 1-nóż ze skurczem ramion. Przy wybijaniu taktu nie pochylać głowy wprzód, noga wyprostowana w kolanie, ramiona ugięte w łokciach, przylegają z boku tułowia, łokcie skierowane w dół.

5. Siad skrzyżny, ramiona wzwyz — i wymachy ramion przodem w bok i przodem wzwyz ze skrętem głowy w lewo (prawo), naprzemian.

Ramiona wzniesione wzwyz, wyprostowane w łokciach, dłońmi do środka. Przy skrętach głowy nie pochylać głowy ani tułowia wprzód.

6. Leżenie tyłem, wznos nóg powyż, i opusty z „nożycowaniem”.

Siad płaski, leżenie tyłem, oprzeć ramiona z boku dłońmi o ziemię. Przy „nożycowaniu” nie ugiąć nóg w kolanach.

7. We wspięciu, podskoki w miejscu.

Zachować rytm przy podskokach. Przy danem ćwiczeniu chodzi o wyćwiczenie stawów skokowych i kolanowych. Można zgodzić się na lekkie ugięcie nóg w kolanach przy podskokach, co jest znacznie łatwiejsze niż przy podskokach o sztywnych nogach w stawach kolanowych.

8. Gra: Przemytnik.

Utworzyć koło w odstępach kroku jeden od drugiego. Ustawieni w obwodzie koła są „celnikami”. Jeden z grających, wybrany przez losowanie, staje w środku jako „przemytnik”. Na sygnał — przemytnik stara się chwycić (wybić) piłkę, podawaną w kole między celnikami. Celnicy odbijają

piłkę dłonią z powrotem na środek koła. Gdy przemytnik da sobie wybić piłkę poza koło, jego miejsce zajmuje celnik, który zawinił, przepuszczając piłkę poza koło. Można przyjąć przy grze zasadę, że każdy z grających broni swojej prawej strony. Przy grze, toczyć piłkę dołem, po ziemi.

9. Bieg w kole krótkimi krokami i zaprawa w podawaniu piłki (zaprawa do koszykówki). Stosować częste zwroty, np. wtył, oraz co jakiś czas zmieniać kierunek biegu.

10. Rozkrok i rytmiczne skłony w bok.
Wykon.: zob. Okres III, wzorzec 4. ćwicz. 5-te.

11. Gra: Strzelec.

Gra przygotowawcza do palanta. Ograniczyć pole zabawy zapomocą linii. Jeden z ćwiczących zostaje „strzelcem”. Trzeba go czemś oznaczyć, np. szarfą i dać mu do ręki piłkę palantową. Pozostali, jako zwierzęta, rozsiani luźno po polu gry. Na sygnał, strzelec stara się kogoś skuć piłką. Trafiony wkłada szarfę i zostaje strzelcem. Również zostaje strzelcem grający, który przekroczy granice pola gry lub dotknie piłki jakkolwiek częścią ciała. Skucie jest nieważne, gdy grający biegł z piłką przed „kuciem”.

12. Siad rozkłęczny, skurcz ramion i skręt tułowia z wymachem ramion, naprzemian.

Wykonać przysiad i następnie siad na piętach. Skręt wyłącznie w stawie biodrowym. Przy zamachu utrzymać rękę w poziomie.

13. Podbijanie piłki w kole.

Przygotowanie do piłki siatkowej.

14. Leżenie tyłem ze zwiotczonymi mięśniami, z zamkniętymi oczyma. Oddech 3—4 ×.

WZORZEC 2.

1. Utworzenie kolumny marszowej.

Wykon.: zob. Okres III. Wzorzec 4. ćwicz. 1.

2. Marsz ze śpiewem:

Wszystko co nasze Polsce od da my w niej tylko życie
 więc idziem żyć. Świ ty się bie lą pękt y kaj da ny
 Rozkaz wydany wstań w słońce idź Ra mię przeź sta bość krusz
 Ducha też, Oj czynie mi tej służ Na Jej zew
 w bój czy tród Pój dzie rad młodzi ży polskiej lud mło-
 dzie ży pol skiej lud

3. Marsz z wymachem ramion 4 kroki i marsz z unoszeniem kolan 4 kroki, naprzemian.

Lekkie ugięcie ramion w łokciach (jak przy biegu). Ruch ramion i nóg różnoimienny (lewa ręka, prawa noga i naodwrot).

4. Utworzenie kolumny ćwiczebnej w marszu.

Wykon.: zob. Okres III, wzorzec 3.

5. Przysiady.

Wykon.: zob. Okres III, wzorzec 3. ćwicz. 5.

6. Skurcz ramion, wyprost w bok z odwróceniem dłoni ku górze. Przenieść ramiona wzwyż i ponowny skurcz. Następnie wyprost ramion w bok, opuścić je w dół i 3-krotnie uderzyć dłońmi o uda.

Przy wznosie ramion w bok, utrzymać je w poziomie. Przy wznosie wzwyż dłonie do środka i w łokciach prosto.

7. Siad skrzyżny, dłonie na kolanach i skręty głowy wlewo i prawo, naprzemian.

8. Rozkrok, ramiona w bok i, skłony tułowia w bok.

9. $4 \times$ podskok w miejscu i w locie skok rozkroczny.

Podskoki wykonać rytmicznie. Przy skoku rozkrocznym, głowa i tułów prosto, ramiona w bok.

10. Gra: Zaczarowane koło.

Wykon.: zob. Okres III, wzorzec 3-ci.

11. Zabawa: Wyścig piłek w szeregach. Do gry potrzeba 2 „piłki lekarskie”. Ustawić grających w 2-ch szeregach, frontem do siebie, w odstępach 3—6 kroków. Odstęp między grającymi w rzędzie 1 krok. Pierwsi w rzędach otrzymują piłki i kładą je przed sobą na ziemi. Na sygnał — chwytają je i podają z rąk do rąk sąsiadowi, ten podaje ją następnemu i t. d. aż do ostatniego w szeregu, poczem piłka wraca w ten sam sposób na swoje poprzednie miejsce. Wygrywa szereg, w którym piłka powróci szybciej na swoje miejsce.

12. Leżenie tyłem w 2 szeregu, głową do siebie. Podać sobie ręce, skurcz nóg w kolanach $3 \times$ uderzyć palcami stóp o ziemię, na 4 wyprost nóg wzwyż i opuścić.

Siad płaski i leżenie tyłem. Przy wyprostowaniu nóg wzwyż nie uginać w kolanach. Opuszczać nogi w dół całkiem wolno.

13. Skok przez okienko.

2-ch ćwiczących, najwyższych wzrostem stają zwrócenie do siebie twarzami, podają sobie ręce i tworzą dość duże okienko. Reszta ćwiczących wykonuje skoki przez okienko podając ręce i nogi przy skoku do przodu.

14. Marsz ze śpiewem: „Wszystko co nasze... (2-ga zwrotka).

WZORZEC 3.

1. Utworzenie kolumny marszowej.
Wykon.: zob. Okres III., wzorzec 4,

2. Marsz ze śpiewem:

Myślimy przyszłością na rodu, Pieśń nasza pełna jest
siłą pełna siłą Dążmy do wolności grodu
Naprzód lecz nigdy w tył, lecz nigdy w tył. Laurami przystojmy
głowi. Nie znamy w życiu swem trwóg w życiu trwóg
Polskiej ojczyźnie nam mowy Nie wydrze ża den
wróg ża den wróg

3. Marsz z wymachem ramion, ugiętych 4 kroki i marsz z unoszeniem kolan 4 kroki, naprzemian.

Przy marszu, skurcz ramion w łokciach „jak do biegu”, głowa i tułów prosto. Ugiąć nogi w kolanach pod kątem prostym.

4. Utworzenie kolumny ćwiczebnej z marszu.

Wykon.: Zob. Okres III., wzorzec 3.

5. Rozkrok i skurcz ramion, następnie wyprosty ramion wzwyż i w bok, poczem uderzyć dłońmi o uda. — Całość wykonać 3—4 ×.

Przy wyprostie ramion w bok, dłonie zwrócone wdół, przy wyprostie ramion wzwyż zaś, dłonie zwrócone do środka.

6. Półprzysiady i przysiady z wymachem ramion od tyłu do przodu (huśtanie się).

7. Rozkrok, ramiona w bok, $2 \times$ taktowanie ramionami do tyłu i skłon tułowia wprzód z 2-krotnem taktowaniem dłońmi o ziemię.

Przy taktowaniu ramionami wtył, nie pochylać tułowia ani głowy do przodu. Przy skłonie tułowia wprzód nie ugiąć nóg w kolanach.

8. $4 \times$ podskoki w miejscu i skok w dół z wymachem ramion wprzód przy doskoku półprzysiad z podaniem ramion w tył i w dół, poczem wspięcie i postawa.

Należy zwrócić uwagę przy tem ćwiczeniu na następujące błędy: Zbytne pochylanie głowy i tułowia do przodu i niedostateczne opanowanie tułowia przy doskoku.

9. Wznos ramion w bok, skurcz 1 — nóg, wyprost nogi wprzód i przeniesienie bokiem do „uniku“ (wtył), tzw. „waga“.

Skurcz nogi w kolanie pod kątem prostym. W chwili opadu tułowia wprzód, tułów, noga i głowa tworzą kąt prosty. — Całość wykonać $3-4 \times$ naprzemian lewą i prawą nogą.

10. Zabawa: Pościg węża za ogonem.

Grający tworzą rząd i trzymają się w pół lub za barki. Na dany sygnał — „głowa węża“ (czołowy) stara się szybko nawrotami dopaść „ogon węża“ (końcowy). Po schwyceniu, formuje się ponownie węża z temże na czole i na końcu węża stają na zmianę środkowi, mniej zmęczeni.

11. Leżenie tyłem z ramionami w bok i „rower“.

Wykon.: zob. Okres III., Wrzorzec 2—GI, ćwic. 12.

12. Sztafeta z przeszkodami, łącznie z zabawą: Przewrót — postaw.

Ustawić ćwiczących w 4-ch rzędach. Oznaczyć trasę biegu w odległości około 50 m. Grający wybiegają na sygnał i w biegu pokonują przeszkody (skaczą). Skoro dobiegną do mety, jedni wyjmują pałeczkę, wetkniętą w otwór drewnianego kołka, kładąc ją obok a drudzy wkładają pałeczkę z powrotem. Dopiero dotknięcie ręki uprawnia następnego grającego do biegu. Wygrywa rząd, który szybciej wykona bieg.

13. Podskoki w miejscu z rozluźnieniem mięśni.

14. Marsz ze śpiewem:

„Myśmy przyszłością narodu...” — 2-ga zwrotka.

WZORZEC 4.

1. Zbiórka w 2-szeregu i pozdrowienie. „Dzień dobry”.

2. Bieg dwójkami i podawanie rzutem bocznym piłki do tyłu:

Ćwiczenie przygotowawcze do koszykówki. — Odległość między dwójkami w czasie biegu około 2—3 kroków.

3. Kolumna ćwiczebna z marszu.

Wykon.: zob. Okres III., wzorzec 3.

4. Skurcz ramion — i wyprosty w boki w zwyż, naprzemian.

Wykon.: zob.: Okres III., wzorzec 3, ćwicz. 4. — Skurcze ramion wykonać wolniej niż wyprosty.

5. Wykrok 1-nóż w przód, ramiona w bok i skłon tułowia w lewo (prawo) z przeniesieniem ramion „łukiem w zwyż”, naprzemian.

Do błędów, które najczęściej zdarzają się przy tem ćwiczeniu należy brak silnej postawy (chwianie się) przy wykonywaniu stosunkowo trudnych skłonów i trudność utrzymania tułowia w płaszczyźnie czołowej ze strony słabiej ćwiczących.

6. Zabawa: Koszenie trawy.

Ustawić grających w 2-ch rzędach w odległości 4—8 kroków jeden od drugiego. 2-ch pierwszych w każdym rzędzie, stojąc w pozycji pochylonej trzymają przed swoimi rzędami tuż nad ziemią linkę lub laskę jako „kosę”. Na sygnał kosiarze biegną, podcinając kosą nogi stojących, którzy podskakują, by się uchronić przed ostrzem kosy. Gdy kosa minie ostatniego w rzędzie, pierwszy z kosiarzy zostaje na końcu rzędu a drugi wraca poto, by kosić z następnym grającym jak jego poprzednik, poczem zostaje na końcu rzędu, za pierwszym kosiarzem. Nowy kosiarz (tj. 3-ci od czoła rzędu) biegnie z kosą do przodu i kosi trawę z następnym i t. d. Każdy z gra-

jących jest kosiarzem 2 X, oprócz pierwszego. Wygrywa rząd, który prędzej ukończy koszenie trawy.

7. Dwójkami nawprost w odstępie 1 kroku, rozkłęk, jeden szereg ramiona wzwyz, skłon wprzód ze wsparciem dłoni na kolanach współwiczającego — drugi szereg wznos ramion wzwyz i opad wtył.

Ćwiczenie dość trudne, nadające się dla sprawniejszych. — Należy zwrócić uwagę, by wsparcie dłoni na kolanach współwiczającego było dość silne i by przy opadzie tułowia wtył głowa również opadała wtył w przedłużeniu tułowia. W żadnym wypadku nie dopuścić do tego, by ćwiczący kładli się na plecach przez lekceważenie ćwiczenia za wykonującego opad lub trzymającego za kolana.

8. Zabawa: Walka o równowagę.

Grających dobiera się 2-kami. Każda z dwójek kreśli dla siebie koło o średnicy 2-ch kroków w którym staje. Na sygnał, zaczepiają się lewą (prawą) stopą i rozpoczynają na jednej nodze walkę o równowagę bez pomocy rąk. Chodzi o wytrącenie przeciwnika z koła. Wygrywa ten z danej 2-ki, który w 3-ch walkach z rzędu zwycięży przynajmniej 2 X.

9. Podpór opadny przodem — i skurcze oraz wyprosty ramion.

Wykonać podpór opadny pośrednio przez przysiad. Przy opadzie nie opuszczać brzucha.

10. Zabawa: Wyścig stonóg.

Ustawić grających w rzędach, przed linią startu, w odstępie 3—5 kroków jeden rząd od drugiego. W rzędach — każdy „zapleczny” kładzie swojemu poprzednikowi dłonie na barkach. Na sygnał — rzędy jako „stonogi” biegną naprzód, nie rozrywając się. W pewnej, zgóry oznaczonej odleulgłości (np. 10—20 m) zawijają ogonem i ustawiają się czołem do linii startu lub wracają na poprzednie miejsce. Wygrywa „stonoga” (rząd), która bez rozerwania się pierwsza wykona wyścig.

11. Siad płaski rozkroczny, ramiona wbok i skręty tułowia ze skłonem i chwytem za przeciwną stopę.

Przy skrętach tułowia nie podnosić siedzenia z ziemi. Po wykonaniu skrętu w chwili skłonu, gdy jedna ręka chwytła stopę, drugą dać wtył, za siebie.

12. Skok kuczny ponad splecione ręce współćwiczących.

2-ch ćwiczących, wyższych wzrostem, przez podanie rąk i splecenie tworzy przeszkodę na wysokości bioder. Reszta ćwiczących, ustawia się rzędem i skacze, jeden za drugim.

13. Podskoki w miejscu z pośrednim skurczem nóg w kolanach.

14. Utworzenie kolumny marszowej. Marsz ze śpiewem:

„Ledwie skowronki.... 2-ga zwrotka.

Wyk.: zob.: Okres III., wzorzec 1.

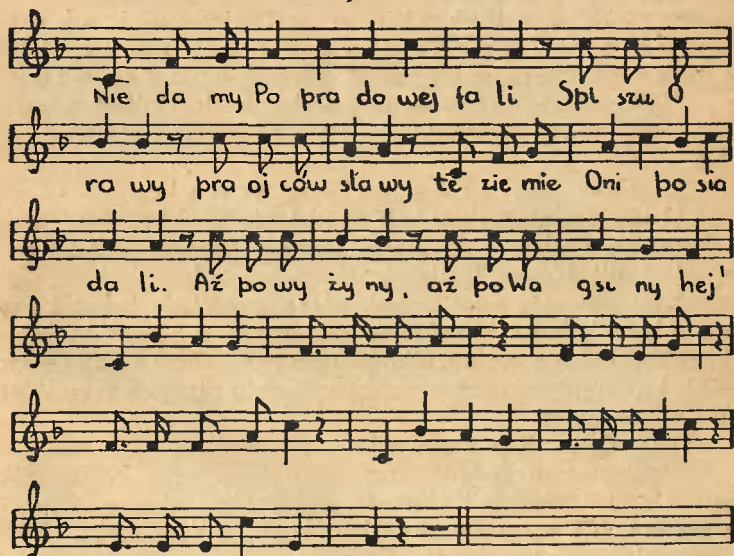
Okres V — po wieku przejściowym.

WZORZEC 1.

1. Zbiórka w 2-szeregu i utworzenie kolumny marszowej (w czwórkach).

Wykon.: zob.: Okres III., wzorzec 4, ćwic. 1.

2. Marsz ze śpiewem:



3. Marsz indyjski.

Marsz w dwójkach długimi krokami o nogach i rękach ugiętych. Stąpać całą stopą i równolegle.

4. Utworzenie kolumny ćwiczebnej.
Wykon.: zob. Okres III., wzorzec 3-ci.

5. Rozkrok, skurcze i wyprosty ramion wzwyż i w bok, poczem 4 uderzenia dłońmi o uda.

Zwrócić uwagę na precyzję w wykonaniu ćwiczenia. Wzrokiem skontrolować kierunek ruchu.

6. Przysiad podparty — i wyprosty nóg wtył i w bok 1 — nóż, naprzemian.

Z przysiadu przejść do przysiadu podpartego, przyczem głowa stale prosto, wzrok skierowany przed siebie.

7. Rozkłąk — i skłon w bok ze wsparciem o ziemię na jednym ramieniu, poczem wymach drugiego ramienia „łukiem“ nad głową łącznie ze skłonem w bok.

Kłąk rozkroczny wykonać pośrednio przez przysiad. Przy skłonie należy zwrócić uwagę na ściśle zachowanie płaszczyzny, w danym wypadku czołowej.

8. $4 \times$ podskoki w miejscu i skok wzwyż z wymachem ramion wzwyż. $4 \times$ podskoki w miejscu i skok rozkroczny.

Należy zachować rytm przy podskokach. Unikać sztywności, wykonywać podskoki na palcach. Dосkok również na palce.

9. Gra: Wyścig piłek w kole.

Ustawić grających w kole w odstępach 1—3 kroków jeden od drugiego. Odliczyć do 2-ch. „Jedynki“ tworzą jedną partję, „dwójki“ drugą. Partje otrzymują po jednej piłce. Na sygnał, zaczyna się wyścig piłek w ten sposób, że jedynki podają w lewo kolejno do jedynek, zaś dwójki w prawo do dwójek, przyczem nie wolno nikogo pominąć. Partja wygrywa punkt, której gracz, rozpoczynający wyścig otrzyma wcześniej piłkę z powrotem.

10. Gra: Karuzel.

Grający tworzą koło i trzymają się za ręce. Na sygnał posuwają się „cwałem“ (boczne podskoki) w lewo i prawo na zmianę. Na następny sygnał wykonują jakąś zgóry określoną podstawę równoważną.

11. Leżenie przodem i skłony w bok ze skurczem nogi równomiernie, w lewo i prawo, naprzemian.

Ćwiczenie przygotowawcze do pełzania. — Skłon tułowia w bok i skurcz nogi łączy się z ugięciem ramienia od strony skłonu tułowia i wyciągnięciem drugiego ramienia do przodu, (od przeciwnej strony skłonu). Ćwiczenie przypomina ruchy pełzającej jaszczurki.

12. Gra: Przeciąganie szeregów.

Grający stoją w 2-ch szeregach, naprzeciw siebie, z obu stron nakreślonej linii. Odstęp między grającymi w szeregach przynajmniej dwa kroki. Na sygnał, szeregi starają się przeciągnąć na swoją stronę jaknajwięcej przeciwników. Wolno chwytać za ręce, nogi, tułów, głowę. Również dopuszczalna jest walka dwóch na jednego lub trzech na dwóch. Wygrywa szereg, który w pewnym czasie przeciągnie więcej przeciwników na swoją stronę. — Zabawa jest dobrem przygotowaniem młodzieży starszej do walki wręcz.

13. Wznosy ramion bokiem wzwyż z wspięciem.

Zwrócić uwagę na regularny oddech przy ćwiczeniu.

14. Utworzenie kolumny marszowej (w 4-ch). Marsz ze śpiewem:

„Nie damy Popradowej fali...“, 2-ga zwrotka.

WZORZEC 2.

1. Ustawienie kolumny marszowej (czwórki).

2. Marsz ze śpiewem:

Hej ko le dzy po mo zo łach Przykład we so
 łoś ci daj my Niech na naszych świeci czołach
 i we soło zaśpie waj my Byśmy zawsze
 tak śpie wa li Zbrowi mogli być Po myśli noś
 ci do zna wa li Po ki bę dzie m żyć

3. Z a p r a w a d o s i a t k ó w k i.

Z kolumny marszowej utworzyć koło. Jeden z ćwiczących staje w środku koła. Stojący w obwodzie koła podbijają otwartymi dłońmi piłkę siatkową do środkowego, który odbija ją kolejno do ustawionych ćwiczących w kole. Piłka powinna być w ciągłym ruchu. Przy większej ilości ćwiczących, można utworzyć więcej kół i prowadzić zaprawę przy pomocy przodowników (trzeba mieć tyle piłek ile jest kół).

4. U t w o r z e n i e k o l u m n y ć w i c z e b n e j.
(w szachownicy) z biegu.

Wykon.: zob. Okres III., wzorzec 3-ci.

5. U n i k.

Zakrok wspięty przynajmniej na odległość 3-ch stóp i pochylenie tułowia wprzód z ugięciem nogi wypadnej o tyle, że tułów, głowa i noga zakroczna tworzą jedną linię skośną. Skurcz ramion wykonać dopiero w ostatnim momencie ruchu. — Unik wykonać 3—4 × nogą lewą i prawą, naprzemian.

6. P o d p ó r k l ę c z n y — i u g i n a n i e r a m i o n z e s k r ę t e m g ł o w y o r a z w y p r o s t e m n o g i p r a w e j (lewej), n a p r z e m i a n.

Do podporu przejść pośrednio przez przysiad. Przy podporze, palce skierowane ku sobie, oparcie dłońmi o ziemię. Skręt głowy i wyprost nogi wykonać różnoimiennie. (Skręt głowy w prawo i wyprost lewej nogi w tył, skręt głowy w lewo i wyprost prawej nogi w tył).

7. R o z k r o k, c h w y t c i e m i e n i a — i s k ł o n y w b o k.

Zamiast ciemienia, można złożyć dłonie na tylnej części głowy. Wykonać rytmicznie 3—4 × w każdą stronę w formie skłonów dopełniających.

8. G r a: Ż a b y.

Ustawić grających w 2-szeregu, plecami do siebie wsparcie, chwyt pod łokcie i przysiad. Na sygnał 2-ki, t.j. „żabki“ biegnać na wyścigi do mety, odległej 8—15 kroków. Wygrywa 2-ka żabek, która przy biegu pierwsza minie metę. Wyścig powtórzyć w drodze powrotnej.

9. L e ż e n i e p r z o d e m i s k u r c z r a m i o n. W z n i e ś ć t u ł ó w w k r ę g a c h p i e r s i o w y c h, w y p r o s t r a m i o n w b o k, p r z e n i e ś ć j e

wzwyż i z powrotem leżenie przodem ze skurczem ramion.

10. Zabawa: Niedźwiedź.

Wyk.: zob. Okres II., wzorzec 3, ćwicz. 13.

11. Bieg naczworakach 10 kroków, pełzanie 10 kroków (zob.: okres V., wzorzec 1., ćwicz. 11.) i zajęcze skoki 10 kroków, naprzemian.

12. Zabawa: Twierdza.

Podzielić ćwiczących na dwie partje i utworzyć dwa koła współśrodkowe, zwrócone do siebie plecami. Ćwiczący z danego koła chwytają się pod ręce (łokcie). Na sygnał, wewnętrzni starają się przepchać przez koło zewnętrzne i rozwiązać je. Po pierwszej walce role zmieniają się.

13. Utworzenie kolumny marszowej. Marsz ze śpiewem:

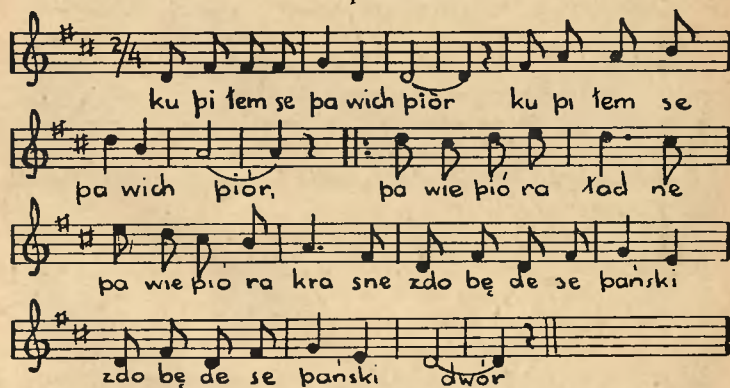
„Hej koledzy po mazołach...“, 2-ga zwrotka.

WZORZEC 3.

1. Utworzenie kolumny marszowej (czwórki).

Wykon.: zob. Okres III., wzorzec 4, ćwicz. 1.

2. Marsz ze śpiewem.



3. Marsz: 2 kroki długie i trzeci krok trójdzielny.

Po wykonaniu długich kroków, wykonać 3 kroki krótkie w ten sposób jakbyśmy chcieli ten trzeci krok podzielić na 3 równe części,

4. Utworzenie kolumny ćwiczebnej z biegu.

Wykon.: zob. Okres III., wzorzec 3.

5. Przysiad podparty — i wyprosty nóg w bok i w tył, naprzemian.

Zwrócić uwagę na dokładne prostowanie nóg w kolanach.

6. Zwarcie, skłon wprzód, 2-krotne uderzenie dłońmi o podudzie, chwyt kostek i $2\times$ przyciągnąć głowę do kolan, poczem wyprost tułowia, ramiona wzwyż i postawa.

Postawa zwarta (stopy razem). Słabiej wyćwiczeni mogą wykonać chwyt podudzia (wyżej kostek). Nie uginać nóg w kolanach w czasie skłonu.

7. Rozkłęk, chwyt ciemienia — i skłonny w bok.

8. Zabawa: Wyścig skokami.

Ustawić grających w 2-ch rzędach, przed linią startu, w odstępach 3—6 kroków jeden rząd od drugiego. Przed każdym rzędem, w odległości 8—15 kroków ustawia się chorągiewkę. Odległość między chorągiewkami a linią startu podzielić równoległymi kreskami na 8—15 części. Czołowy, z każdego rzędu, na sygnał zdąża podskokami „obunóż” do chorągiewki, dotyka ją i w ten sposób wraca. Przez dotknięcie ręki uprawnia następnego w danym rzędzie do wyścigu, a osobiście zajmuje ostatnie miejsce w swoim rzędzie. Wygrywa rząd, który szybciej i bezbłędnie wykona wyścig. Jako błędy uważa się dotknięcie kreski stopą, skoki 1-nóż oraz zwyczajny bieg.

9. Leżenie tyłem, ramiona z boku dłońmi o ziemię, uwypuklenie klatki piersiowej $3\times$, poczem siad rozkroczny, skłon wprzód, chwyt kostek i $3\times$ ugiąć ramiona w łokciach.

Przy uwypukleniu klatki piersiowej nie odrywać reszty tułowia, głowy, nóg i ramion od ziemi.

10. Zabawa: Podrywanka kopana.

Ustawić grających w kole, odstęp 1—3 kroków. Jeden z grających staje w środku koła. Na sygnał, stojący w obwodzie koła podają sobie piłkę między sobą nisko, tuż przy

ziemi. Środkowy stara się jej dotknąć nogą lub inną częścią ciała, oprócz ramion. Gdy mu się to uda, zmienia miejsce z tym w obwodzie koła, który dotknął piłkę jako ostatni i zabawa toczy się dalej.

11. Rozkrok, skurcz ramion, skręt tułowia — i po 2-ch krążeniach barkami wtył, 3 skłony wdół.

Wykonać ćwiczenia bez zbytniego ugięcia w lędźwiach. Można temu przeciwdziałać przez zastosowanie wyroku jako postawy wyjściowej zamiast rozkroku. — Ćwicz. wykonać naprzemian w lewo i prawo 4—5 ×.

12. Zabawa: Kałuża.

Podzielić grających na dwie grupy 6 — 8 osobowe, które tworzą koła. Wewnątrz kół zakreślić mniejsze koła o średnicy 2—3 kroków, jako „kałuże”. Na sygnał — koła wirują w lewo (prawo), a grający starają się nagłemi szarpnięciami wtrącać wzajemnie do „kałuży”.

13. Utworzenie kolumny marszowej ze śpiewem:

„Kupiłem se pawich piór...”, 2-ga zwrotka.

WZORZEC 4.

1. Utworzenie kolumny marszowej.

Wykon.: zob. Okres III., wzorec 4., ćwic. 1.

2. Marsz ze śpiewem: „W górach”.

Kto raz się wzniosł na szczyty i czołem sięgnął
 chmur ten wie cznie tę sknić będzie do niebo tych nych
 gór, bo mi to je mu no cą być bliżej świetnych gwiazd
 dniem dzikie go nie kozy i orlich szu koć gniazd

3. Marsz. Po 3-ch krokach przenosi ciężar ciała w przód, w tył i w przód, naprzemian (1 — 3, 4 — 6).

Przy trzecim kroku przenieść ciężar ciała na nogę wykroczną, potem na nogę zakroczną i wreszcie na nogę wykroczną.

4. Marsz: 1-szy krok skokiem wdał, dwa krótkie kroki marszu, poczem podskok z wymachem nogi w tył.

5. Utworzenie kolumny ćwiczebnej w biegu.

Wykon.: zob. Okres. III., wzorzec 3-ci.



„Gimnastyka poranna”.

6. Wykrok — i przenoszenie ciężaru ciała na nogę wykroczną i zakroczną z wymachem ramion w przód i w tył.

Ćwiczenie wykonać w wykroku lewą i prawą nogą, naprzemian, ze wspięciem nogi wykroczonej i zakroczonej.

7. W rozkroku — wspięcie 1-nóż,

1-rączęchwytbiodra, drugązłożyćnaukar-
kuiskłonywbok.

Skłonywkierunku nogi wspiętej wykonać w stronę le-
wąiprawąkilka razy, naprzemian. (Zmiana chwytów
i wspięcia).

8. Zabawa: S z c z u r.

Ustawićgrających w zwarte koło. W środku jeden z
grających, trzyma w ręku „szczura” (skórzany woreczek
z piaskiem na sznurku). Na sygnał — środkowy obraca się
w miejscu i, przedłużając stopniowo szczura, puszcza go w
ruch wirowy, tuż przy ziemi. Stojący w obwodzie
koła podskakują (obunóż) w miejscu, by się uchronić od
ugryzienia przez szczura”. Kogo ugryzie, ten zmienia środ-
kowego i zabawa toczy się dalej.

9. Leżenie tyłem — i ruchy pływac- kie nog i ramion.

Ruchy przygotowawcze do pływania nawznak (styl
grzbietowy).

10. Bieg skokami wdal z wymachem ramion prostych.

Chodzi o przebycie pewnej przestrzeni, np. 30-metrowej
jaknajmniejszą ilością kroków. Można go stosować ze
sprawniejszymi w formie wyścigu.

11. Zabawa: Podrywanka toczona.

Ustawićgrających w kole, w rozkroku. W środku ko-
ła „podrywacz”. Na sygnał — tocząc piłkę po ziemi, stara
się przerzucić ją między nogami jednego ze stojących w ob-
wodzie koła. Gdy ten nie złączy na czas nóg i przepuści pił-
kę poza koło zostaje podrywaczem. Podrywaczem zostaje
również ten, kto zwiedziony przez podrywacza niepotrzeb-
nie złączy nogi.

12. Rozkrok, skurcz ramion wpoziom, opad wprzód — i skręt tułowia z „cio- sem” ramieniem w bok.

Przy skurczu ramion wpoziom (ramiona bokiemskur-
czone), łokcie są skierowane dokładnie w bok. Przy opa-
dzie — tułów i nogi tworzą kąt prosty, wzrok skierowany
przed siebie. Skręty wykonać energicznie (ciosy) wyłącznie w
stawie biodrowym, nóg nie ruszać z miejsca ani nie uginać w
kolanach.

13. Utworzenie kolumny marszowej. Marsz ze śpiewem:

„Kto raz się wzniosł na szczyty...”, 2-ga zwrotka.

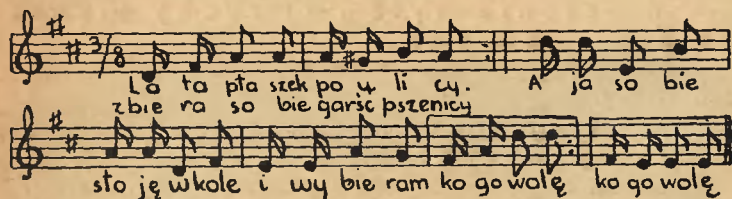
VIII. Ćwiczenia rozrywkowe.¹⁾

Okres I. — do 8-go roku życia.

a) Gry i zabawy ruchowe.

1. Zabawa ze śpiewem: P t a s z e k.

Utworzyć koło. „Ptaszek” wybrany przez losowanie staje w środku koła. Koło posuwa się w lewo (prawo), przy-
czem dzieci śpiewają:



Ptaszek biega w kole podczas śpiewu i ramionami na-
śladuje ruch skrzydeł. Przy słowach: „I wybieram, kogo wo-
lę!”... wybiera kogoś z koła, zamieniając z nim miejsce.

2. Zabawa ze śpiewem: K u b u ś.

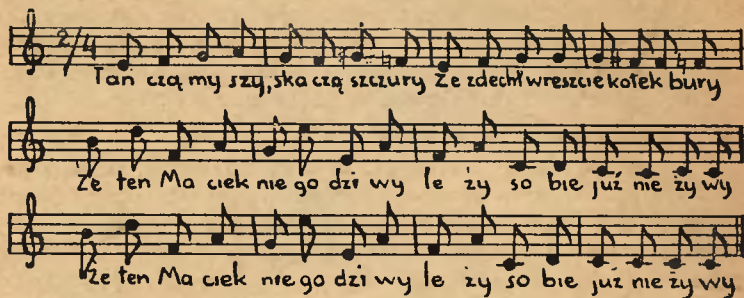
Utworzyć koło. W środku koła 2-ch „Kubusiów” z za-
słoniętymi oczyma. Jeden z nich z szarfą goni drugiego, sta-
rając się go uderzyć. Kubuś z szarfą co chwila zapytuje:
„Kubuś gdzie jesteś?”, na co drugi odpowiada: „Tu!” Koło
posuwa się podczas zabawy w lewo (prawo). Co pewien
czas należy zmieniać Kubusiów.

3. Zabawa ze śpiewem: K o t e k, m y s z y i s z c z u r y.

Podzielić dzieci na 3 grupy. Jedna z grup tworzy koło
a dwie grupy idą do środka koła jako „myszki” i „szczury”.
Jedno z dzieci z pośród myszek lub szczurów jest „Maćkiem”.

¹⁾ Materiał czerpałem z podręczników: M. Skierczyński i F.
Krawczykowski. — Zabawy i gry ruchowe.

Koło posuwa się w takt piosenki, przy pierwszej zwrotce w lewą stronę, przy drugiej — w prawą.



2 zwrotka: Tańczą myszy, hałasują,
 Koło kota wciąż tańczują,
 To pociągną go za łapki,
 To mu dmuchną w same chrapki,
 Raptem skoczył Maciek bury,
 Złapał jedną mysz w pazur!

Maciek podczas śpiewu śpi. Myszki i szczury tańczą lub skaczą, zależnie od treści piosenki — ciągną Maćka za łapki lub „dmuchają mu w same chrapki“. Przy słowach: „Raptem skoczył Maciek bury!“, Maciek goni uciekające myszki i szczury pod rękami stojących w kole. Gdy mu się uda złapać zgóry umówioną ilość myszek (szczurów), grupy zmieniają się i zabawa toczy się od nowa tak długo, aż wszystkie grupy będą w środku koła.

4. Zabawa: P o l i c j a n t.

Dzieci naśladową jazdę samochodem, motocyklem, rowerem lub wozem i poruszają się w luźnej gromadce w granicach oznaczonego pola zabawy. Instruktor lub jedno z dzieci staje na widocznym miejscu i co chwilę wstrzymuje „ruch uliczny“ przez podniesienie ręki wzwyż oraz wskazanie ręką wolnej drogi. Przy każdorazowym zatrzymaniu się kierującego ruchem, dzieci przybierają poprawną postawę.

5. Zabawa: C z a t y .

Jedno dziecko jako „żołnierz“ stoi na „czatach“. Na przeciw żołnierza stoją w luźnej gromadce „nieprzyjaciele“ w odległości około 25 kroków. Żołnierz staje co chwila tyłem

do nieprzyjaciół, którzy wykorzystują te momenty i skradają się ku niemu, wzgl. stają w postawie zasadniczej gdy ten na nich patrzy. Skoro żołnierz zauważy, że któryś z nieprzyjaciół porusza się, wówczas cofa go na miejsce skąd rozpoczęto podchodzenie. Nieprzyjaciół, który niepostrzeżony dopadnie żołnierza i dotknie go staje na czatach.

6. Zabawa: Ł a p k i.

Ustawienie w 2-szeregu, twarzą do siebie, odstęp pół kroku. Jeden szereg trzyma ręce na wysokości pasa dłońmi do góry, zaś drugi składa dłonie na dłoniach pierwszego. Gdy jedni starają się uderzać po rękach przeciwników, ci unikają uderzeń przez usunięcie rąk. Przy trafieniu następuje zmiana w ułożeniu rąk.

7. Zabawa: M u r z y n.

Ograniczyć pole zabawy do 15×20 kroków. Na jednym z krótszych boków prostokąta staje „murzyn“, na drugim reszta dzieci. Gdy murzyn woła: „Boicie się murzyna?“ — dzieci odpowiadają: „Nie!“ — i biegną w granicach pola na drugą stronę. Murzyn, biegnąc naprzeciw stara się dotknąć ręką kogoś z uciekających. Dzieci schwytane pomagają murzynowi.

8. Zabawa: P o d r ó ż d o K r a k o w a.

Utworzenie koła. Każde dziecko kreśli dla siebie koło o średnicy 1 kroku oprócz jednego „podróżnego“. Podróżny chodzi między stojącymi w kołach i przy dotknięciu kogokolwiek, powiada: „Jadę do Krakowa i biorę ciebie do towarzystwa“. Wszyscy wezwani idą za podróżnym, który w pewnej chwili woła: „Kraków!“ Wówczas każde z dzieci stara się zająć jedno z kół. Dziecko bez koła zostaje podróżnym.

9. Zabawa: L i s.

Ograniczyć pole zabawy i oznaczyć z dwóch przeciwległych stron dwie lisie nory. Lis przebiega z lekko przyczepioną szarfą na ramieniu („lisi ogon“) z jednej nory do drugiej, dzieci, goniąc lisa starają się zerwać mu ogon. Kto zerwie ogon, ten zostaje lisem.

10. Zabawa: B o m b a r d o w a n i e.

Pole zabawy w kształcie prostokąta o wymiarach 15×30 m., podzielone na 3 równe części, równoległe do kró-

szych boków. Na środku prostokąta zakreślić koło o średnicy 60 cm, do którego złożyć dętą piłkę. Dzieci, ustawione w dwóch szeregach, poza krótszemi bokami pola gry rzucają małemi piłeczkami w piłkę ustawioną w kole, by ją przepędzić na pole przeciwnika, za każde trafienie liczy się punkt. Po przepędzeniu, kładzie się piłkę ponownie do koła i to samo czyni partja przeciwna. Wygrywa partja, która uzyska więcej punktów.

11. Zabawa: w S e r s o .

Ustawić dzieci dwójkami, naprzeciw i rzucanie oraz chwytywanie kólek zapomocą sztylecików. Wykonanie: Bierze się kółko palcami jednej ręki i po włożeniu sztyleciku od dołu rzuca się kółeczkiem do współwiczającego po wykonaniu zamachu drugą ręką .

12. Zabawa: K u r a i p i s k l ę t a .

Podział na dwie partje z których jedna tworzy koło i otrzymuje piłkę dętą a druga jako „piskłęta“ ustawia się w środku koła. Jedno z piskłat zostaje kurą, za którą chronią się piskłęta, by uniknąć skucia piłką ze strony stojących na obwodzie koła. Stojący na obwodzie koła podają piłkę między sobą i w odpowiednim momencie ktoś „kuje“ (uderza) tylko poniżej pasa. Skuci stają w obwodzie koła i pomagają skuwać. Gdy wszystkie piskłęta dadzą się skuć — role zmieniają się i gra trwa dalej.

13. S k o k i w r ó b e l k a .

Naśladowanie podskoków wróbelka obunóż. Na sygnał, lecą „wróbelki“ do wyznaczonej linii, gdzie stają w poprawnej postawie. Na drugi sygnał rozpoczynają skoki wróbelka, jak poprzednio.

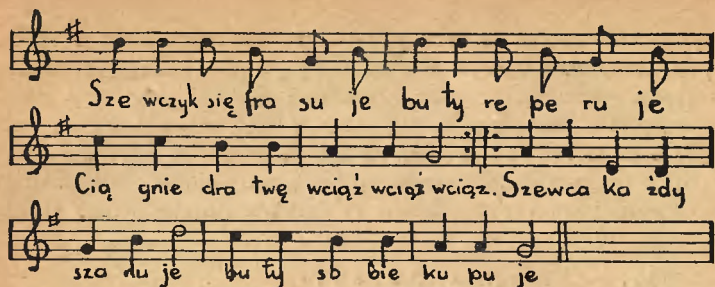
14. S k o k i k o n i k a .

Naśladowanie skoków konika. Na sygnał, stanąć w szeregu lub rzędzie na oznaczonej linii w zapowiedzianej postawie, poczem na drugi sygnał dzieci skaczą dalej.

15. S k o k i ż a b e k .

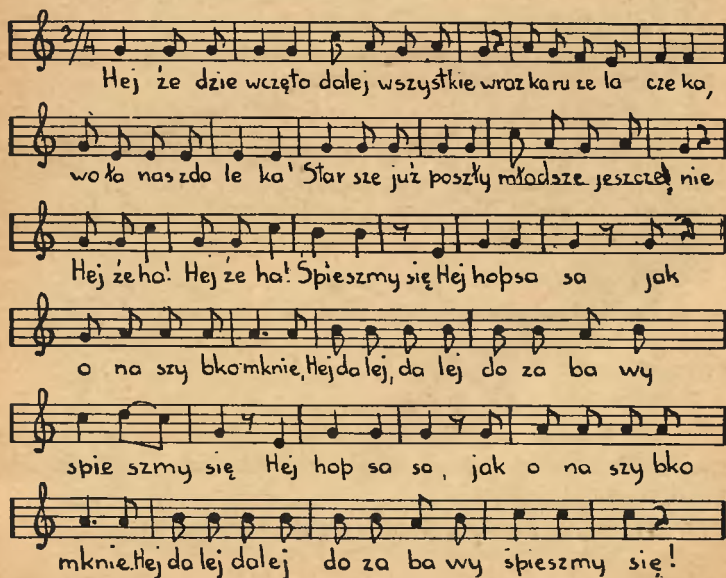
Naśladowanie skoków żabek. Na sygnał, skrzyżny siad, odchylenie głowy wtył i naśladowanie rechotu żaby, poczem znowu skoki.

16. S z e w c z y k (pląs).



Ustawienie dwójkami nawprost siebie w obwodzie koła. Przy śpiewie wykonują następujące czynności: przy śpiewie dwóch pierwszych wierszy „nawijają nitki” (ręce ugięte na wysokości piersi i ruch do siebie i od siebie), naśladując wyciąganie dratwy przy słowach „ciągnie dratwę”, a przy słowach „wciąż, wciąż, wciąż” kują młotkiem (pięść o pięść przed sobą na kolanie). Przy dwóch ostatnich wierszach, dzieci chwytają się pod łokcie i obracają się podskokami koło wspólnej osi w jedną i drugą stronę, zmieniając chwyt przy powtórzeniu ostatnich wierszy. Podczas obrotów wolne ramię jest lekko ugięte nad głową.

17. K a r u z e l a (płás).



Utworzyć koło. W takt śpiewu, wykroki nogą lewą i prawą, naprzemian. Przy wyrazie „hej!” stają, przy „hop—sa—sa!” podskakują 3-krotnie. Śpiewając dalej posuwają się „cwałem” podskokami w jedną lub drugą stronę, zmieniając kierunek przy powtórzeniu ostatniego wiersza.

b) Zabawy świetlicowe. ¹⁾

1. M r u c z e k.

Siad lub stanie w kole. Ślepa babka krąży w środku. Kogo dotknie ręką ten mruczy przynajmniej 3 razy. Skoro babka pozna go — rozpoznany zajmuje jej miejsce. Odmiana zabawy: babka siedzi, a wszyscy podchodzą i mruczą.

2. W ę ż e i s ę p y.

Podział na dwie grupy: Jedna grupa, jako „węże” staje w jednym rogu izby. „sępy” czyli druga grupa, podzieliwszy się na trójki uwija się po sali. Na znak, węże wyruszają ze swego legowiska na murawę. Zadaniem sępów jest wyłapać węzów w ten sposób, że trzech sępów okrąża węża. Złapany wąż wędruje w wolny róg i nie bierze udziału w grze. Gra kończy się, gdy sępy wyłapią wszystkie węże.

3. M u z y c z n y d y w a n .

Narysować na podłodze prostokąt, jako dywan. Dzieci maszerują w takt muzyki w obrębie narysowanego prostokąta. Skoro muzyka ustanie, uciekają z dywanu. Kto nie zdąży uciec, wychodzi z gry. Grę można prowadzić tak długo, dopóki — według umowy — pozostanie 2, 3, lub więcej osób mających prawo do marszu.

4. F r u w a j ą c a c h u s t e c z k a.

Dzieci zajmują miejsca na krzesłach, ustawionych w kole. Jedno zostaje w środku, którego zadaniem jest złapanie chusteczki, podawanej (rzucanej) przez siedzących w kole. Zmienia go ten, kto ostatni miał chustkę w ręku bezpośrednio przed wyrzutem, wzgl. podaniem.

5. S z k o ł a m i ł c z e n i a.

Ustawienie w kole. Jedno z dzieci, stojąc w środku koła, wzywa ruchem ręki kogoś z obwodu koła do siebie. Wszy-

¹⁾ Cz. Rębowski. — Gry i zabawy zespołowe w świetlicy. — Mgr. J. Jasiński. — Gry i ćwiczenia terenowe.

scy muszą zachować bezwzględny spokój, a dziecko wezwane idzie do środka całkiem cicho, by nie stuknąć, „szurnąć” nogą i t. d. W przeciwnym razie, na znak wzywającego musi natychmiast wrócić na swoje miejsce. Gdy uda mu się spokojnie dotrzeć do środka, składa ukłon wzywającemu i zajmuje jego miejsce.

6. P y t k a .

Ustawienie w kole zwartem, bez odstępów, ręce złożone w tyle. Jedno dziecko poza kołem, trzymając w ręce „pytkę” (chusteczka z zawiązanym węzłem lub paskiem) i w odpowiednim momencie wręcza pytkę komuś z grających tak, by nikt tego nie spostrzegł. Ten uderza nią natychmiast swojego sąsiada z prawej strony, a goniąc go, bije tak długo, dopóki uciekający nie powróci na swoje miejsce (po obiegnięciu koła).

7. T r z y m a j — p u ś ć .

Ustawienie w kole. Dzieci trzymają w rękach sznur, odpowiadający długością obwodowi koła. Jedno dziecko, stojąc w środku koła wskazuje co pewien czas palcem na kogoś z obwodu koła i woła: „puść”, „trzymaj”. Na czym polega gra? Gdy środkowy mówi puść, należy sznurek trzymać i odwrotnie. Okrzyki padają raz w formie rozkazu a drugi raz w formie prośby, co utrudnia orjentację grających. Kto się pomyli, ten wychodzi z gry. Wygrywają ci, którzy pozostaną do końca gry.

8. O g i e ń .

Użyć do gry jakiś przedmiot, np. ołówek, kubek i t. p. Jedno dziecko, po obejrzeniu przedmiotu opuszcza izbę, pozostali ustalają po cichu miejsce schowania przedmiotu. Gdy poszukujący wróci do izby i zacznie szukać przedmiotu, wszystkie dzieci starają się mu dopomóc w następujący sposób: wołają „ciepło — gorąco — ogień” gdy poszukujący zbliża się do schowanego przedmiotu lub „chłodno — zimno”, w miarę oddalania się. Słowo „ogień” pada wtenczas, gdy szukający znajdzie się tuż przy schowanym przedmiocie. Po odnalezieniu zmienia się przedmiot i osobę szukającego.

9. Z w i e r z y n i e c .

Każde z dzieci obiera sobie nazwę jakiegoś zwierzęcia, które potrafi dobrze naśladować ryk, głos i t. p. Jedno z

dzieci, stojąc w środku jako pogromca wywołuje zwierzęta przez naśladowanie ich głosu. Wywołane zwierzę musi natychmiast odezwać się do wtóru. Kto się spóźni lub kto odezwie się niewywołany, daje fant. Na okrzyk pogromcy: „przynoszą pożywienie!” — wszystkie zwierzęta odzywają się razem, każde swoim głosem i w ten sposób powstaje koncert zwierzęcy.

10. W ś c i b s k i n o s.

Wybrać 5 — 8 dzieci. W jednej części sali zawiesić arkusz papieru na przeciętną wysokość człowieka, wycinając w nim przedtem otwór podłużny 3×6 cm na wysokości, odpowiadającej położeniu nosa. Wybrane dzieci podchodzą na zmianę do papieru i kładą kolejno swój „wścibski nos” w otwór. Obserwujący zgadują czyj nos. Zabawę można przeprowadzić w formie konkursu, np. kto więcej razy odgadnie ten wygrywa.

11. R y b a k.

„Rybak” rysuje na stole przed każdą „rybką” małe kółeczko, wyobrażające staw. Dla siebie rysuje staw nieco większy w środku koła. Trzymają jako wędkę kij, długości 1 m ze sznurkiem z pętlą, która otacza staw rybaka. Na jego zapowiedź: „po ryby do sąsiada na prawo” każde dziecko kładzie palec w kółko sąsiada. Gdy rybak krzyknie: „w moim stawie połów”, wskazujące palce rybek powinny znaleźć się w stawie rybaka, który pociąga wędkę i łapie rybki. Złapani dają fant. Gdy rybakowi nie udadzą się 3 połowy, oddaje wędkę sąsiadowi.

12. S z c z o t k a.

Rozmieszczenie w kole zwartem. Szukający szczotki (może być chusteczka, związana w pytkę) stoi w środku i z ruchów, stojących w kole wnioskuje u kogo może się znajdować szczotka, podawana w tyle z rąk do rąk. Z chwilą uchwycenia szczotki — role się zmieniają. Trudność uchwycenia szczotki polega na tem, że w celu wprowadzenia w błąd szukającego, naśladują ruch podawania. Należy od czasu do czasu pokazać szczotkę szukającemu lub dotknąć go szczotką z tyłu w plecy.

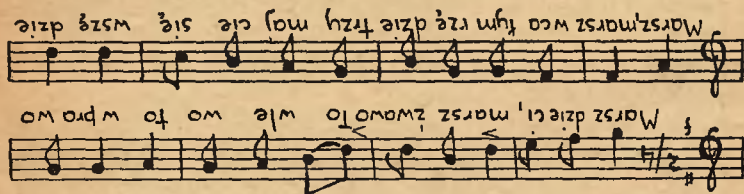
Okres II — od 8—10 r. życia.

Można stosować niektóre gry i zabawy, podane przykładowo dla okresu I-go oraz:

a) Gry i zabawy ruchowe.

1. Marsz dzieci.

Ustawienie w szeregu, chwyt za ręce, zwrot w prawo (lewo) i dzieci posuwają się za prowadzącym, który zmienia kierunek marszu, tworząc w ten sposób korowód. W czasie marszu dzieci śpiewają:



1. Marsz, dzieci, marsz żwawo,
To w lewo, to w prawo,
Marsz, marsz w całym rzędzie.
Trzymajcie się wszędzie.

Dzieci tworzą koło.

2. Raz koło się zwinie,
To znów się rozwinie.
Marsz, marsz w całym rzędzie.
Trzymajcie się wszędzie.
3. Jak powóz na gumie,
Na palcach, kto umie.
Marsz, marsz w całym rzędzie,
Trzymajcie się wszędzie.

Dzieci posuwają się na palcach.

2. Zabawa ze śpiewem: „Ojciec Wirgiliusz”.

Ustawienie w kole. Jedno z dzieci, jako „Ojciec Wir-

giljusz" w środku. Na sygnał koło posuwa się w lewo (prawo), przyczem wszystkie dzieci śpiewają:

Oj ciec Wir gi ljusz uczył dzie ci swo je
A miał ich wszystkich sto dwa dzie ścia troje
Hej że dzie ci hej że ha, rób cie wszystkie, co i ja
Hej że dzie ci hej że ha, rób cie wszystkie co i ja.

Przy końcu zwrotki Wirgiljusz wykonywa dowolny ruch, który reszta dzieci naśladuje, poczem wybiera kogoś do środka koła i zajmuje jego miejsce i zabawa toczy się dalej.

3. Zabawa ze śpiewem: K o t i m y s z k a.

Utworzenie koła. Jedno z dzieci jest „kotkiem,” a drugie „myszką”. Kot goni myszkę. Myszkom należy ułatwiać wydostanie się poza obwód koła przez podnoszenie rąk. Dla kota pozostaje tylko jedno przejście w obwodzie koła, wyznaczone przed rozpoczęciem zabawy. Jeżeli mu się uda, wolno mu przedostać się pod rękami poza obwód koła w dowolnym miejscu. Jeżeli złapie myszkę, wszyscy klaszczą w dłonie poczem następuje zmiana kotka i myszki. Podczas gry, dzieci posuwają się w lewo (prawo) i śpiewają:

U cie kaj myszko do dziu ry, Niech cię nie zła pie kot bu ry
Bo jak cię zła pie kot buri, To cię o bedrze ze sko ry
U cie kaj my szko do dziu ry, niech cię nie zła pie kot buri
Bo jak cię zła pie kot bu ry, To cię obedrę ze sko ry

4. M u r z y n.

Pole zabawy w kształcie prostokąta o wymiarach 15×30 kroków. „Murzyn“ staje na jednym z krótszych boków, reszta dzieci na drugim. Na sygnał, murzyn woła: „Bocicie się murzyna?“. Dzieci odpowiadają „Nie!“ i biegną w granicach boiska w stronę murzyna. Murzyn wybiega na spotkanie i dotknięciem ręki wyłapuje uciekających. Schwytany zostaje pomocnikiem murzyna i gra toczy się od nowa.

5. M y ś l i w y, j a s t r z ą b, p s z c z o ł a.

Koło. Wybrani na „jastrzębia“, „myśliwego“ i „pszczołę“ ustawiają się z trzech stron poza kołem w równym oddaleniu od siebie. Na sygnał myśliwy, jastrząb i pszczoła rozpoczynają gonitwę poza obwodem koła, starając się nawzajem złapać (dotknąć ręką). Pierwszy schwytany staje w obwodzie koła, pozostali kończą gonitwę. W dalszym ciągu zabawy bierze udział następna trójka i t. d.

6. B i e g ł a ń c u c h o w y.

Podział na dwie partje i ustawienie w szeregach przed wspólną linią startu. Szeregi tworzą łańcuch lub koszyczek. Można zamiast tego chwycić kij przed sobą na wysokości pasa. Na sygnał, szeregi biegną do mety w odległości 10—20 kroków, puszczają ręce, wykonują wtył zwrot, formują łańcuch, koszyczek albo zabiegają skrzydłem i ustawiają się frontem do linii startu. Wygrywa szereg, który szybciej wykona bieg.

7. W y ś c i g p i ł e k w s z e r e g a c h.

Ustawienie w dwóch szeregach frontem do siebie w odstępie 3 — 6 kroków. Pierwsi otrzymują piłki i kładą je przed sobą. Na sygnał następuje podawanie piłki z rąk do rąk sąsiadowi aż do ostatniego. poczem piłka wraca w ten sam sposób na poprzednie miejsce. Wygrywa szereg, który szybciej wykona wyścig.

8. C i ą g p r z e p i ó r e k.

Jedno z dzieci jest „strzelcem“, który staje 6 — 12 kroków od ściany. Reszta, jako przepiórki „ciągną“ rzędem wzdłuż ściany. Strzelec stara się zastrzelić jaknajwięcej przepiórek zapomocą piłek. Wolno mu rzucać w granicach wyznaczonego na ścianie odcinka. Kto zostanie trafiony, ten zostaje pomocnikiem strzelca i zabawa trwa dalej.

9. Obijany w kole.

Ustawienie w kole w odległości jednego kroku. Obijany stoi w środku. Na sygnał stojący w obwodzie koła rzucają piłkami w obijanego, starając się go trafić poniżej pasa. Kto trafi wyżej lub wogóle nie trafi, ten idzie na obijanego. Skuwającym wolno podawać piłkę między sobą. Obijanemu wolno stosować zwody, podskoki i t. p.

10. Szycie maszyną.

Zakreślić w odległości 2 — 4 kroków dwie linje. Dzieci stają w przedłużeniu linii w dwóch rzędach. Na sygnał pierwsi z rzędów posuwają się podskokami wzdłuż ławeczek naśladowując szycie maszyną i wracają w ten sam sposób na drugiej nodze. Przez dotknięcie ręki, następni są upoważnieni do biegu. Ci, którzy już przebiegli, stają na końcu swego rzędu. Wygrywa rząd, który szybciej wykona bieg.

11. Zajączki.

Ustawienie w szeregu. W odległości 8—13 kroków nakreślić linję metową. Na sygnał, dzieci skaczą na czworakach jak zajączki. Wygrywa zajączek, który poprawniej skacze i jako pierwszy minie metę.

12. Kogucik.

Ustawienie w dwuszeregu naprzeciw siebie. Dzieci, stojąc na jednej nodze mają ręce splecione z tyłu, przyczem stara się jeden drugiego wytrącić z równowagi przez uderzenie bokiem (barkiem). Podczas walk można stosować zwodzenia, odskoki i uniki.

13. Szewczyk (pląs).

Wykon.: zob. Okres I, ćwic. 16.

14. Karuzela.

Wykon.: zob. Okres I, ćwic. 17.

15. Chinka.

Wykon.: zob. Okres I, ćwic. 18.

b) gry i ćwiczenia terenowe.

1. Polowanie na zwierza.

Jedno z dzieci jest wilkiem, dzikiem lub lwem i wydaje właściwe danemu zwierzęciu ryki. Reszta grających ściga je.

2. Kim terenowy.

Ustawić grających 5—10 kroków od siebie. Wyznaczyć do obserwacji pewien odcinek terenu lub bardziej złożony

obiekt terenowy. Czas obserwacji 2—10 minut, poczem obserwujący wykonują w tył zwrot, biegną lub wykonują kilka ruchów (np. koziółków). Wkońcu siadają i wykonują opis danego terenu.

3. Pod słuch y rozm ów .

Rozstawić ćwiczących w dwóch szeregach, w pozycji leżącej, naprzeciw siebie w odległości 8—20 kroków. Jeden szereg podaje ustnie z jednego końca na drugi jakieś zdanie. Drugi szereg stara się usłyszeć i odtworzyć je. Po odgadnięciu następuje zmiana ról.

4. Z a s a d z k a .

Jedna grupa dzieci wychodzi wcześniej i ukrywa się w miejscu wyznaczonem przez kierownika lub wybranem przez siebie. Druga grupa wysyła patrol przednią i tylną i maszeruje drogą. Zwycięża grupa, która przez swoich „szperaczy“ odkryje zasadzkę. W przeciwnym razie zwycięża grupa zasadzkowa.

5. G o n i e c .

Patrol zostaje odcięty od siły głównej przez siły nieprzyjacielskie. Dlatego wysyła gońców do siły głównej z wiadomościami, którzy muszą przekraść się przez grupę nieprzyjacielską. Siłę główną może stanowić sam instruktor lub jakiś punkt w terenie.

6. U c i e c z k a p o w s t a ń c a .

Powstaniec 1863 r. stara się zbiec z Syberji. Za jego śladami zdąża pościg, który wyrusza 10—15 minut po jego ucieczce. O ile powstaniec zostanie schwytany w oznaczonym czasie, wtedy reszta grających przegrywa. Powstańców może być kilku.

7. P o w r ó t t ą s a m ą d r o g ą .

Prowadząc dzieci drogami, zmieniać kierunek trasy. Po przejściu 1—2 km., dzieci mają powrócić w to samo miejsce i tą samą drogą. Dla sprawdzenia czy dzieci wracają tą samą drogą, instruktor poleca dzieciom odnotowanie swego nazwiska na kartkach, pozostawionych przez niego w kilku ważnych punktach drogi.

8. P o d s ł u c h y t e l e f o n u .

Wykon.: zob. „Pod słuchy rozmów“ (ćwicz. Nr. 3). Podobnie można zastosować rozmowę telefoniczną, przeprowadzoną przez telefon polowy.

9. Obrona linii telegraficznej.

Przeciągnąć sznurek między drzewami. Jedna partja pilnuje „linji telegraficznej“, rozstawiając wartowników. Druga stara się przedostać przez linję wart i sznurek przeciąć. Dopuszczalny jest pościg. Dotknięty przez wartownika jest zabity. Zabity jest zobowiązany pozostać w siodzie na danem miejscu. Wielkiem urozmaicheniem będzie prowadzenie tej gry na kolonjach nocą.

10. Marsz za zauważonemi po drodze śladami.

Dzieci powinny odróżnić w czasie marszu ślady człowieka, konia, samochodu, roweru. Należy obrać jakiś jeden ślad, tropić go na pewnej przestrzeni i odnajdywać pośród wielu innych.

11. Określenie kierunku wiatru.

Kierunek wiatru można oznaczyć przez podrzucenie w górę suchej trawy lub papieru. Dla pewności należy otrzymane dane sprawdzić kilka razy.

c) Zabawy świetlicowe.

1. Ciuciubabka.

Ciuciubabka ma związane ręce. Reszta dzieci, rozsiana po terenie gry, przebiega pod rękami babki, śpiewa ulubione piosenki i niepozwała złapać się ślepej babce. W przeciwnym razie role zmieniają się.

2. Wędrujący pierścień.

Ustawienie w kole luźnem lub zwartem. Potrzebny jest sznur, długości 8—12 m., pierścioneł lub obrączka. W środku koła stoi „zgaduła“. Na sznur, odpowiadający obwodowi koła, nawleka się pierścioneł i zawiązuje końce. Należy przesuwac pierścioneł po sznurze, by obserwujący go ze środka koła nie mógł go dostrzec. Zgadula chwytac co pewien czas kogoś za ręce, by w ten sposób zatrzymać pierścioneł. Chcąc wprowadzić zgadułę w błąd, stojący w obwodzie koła stale przesuwają ręce po sznurku, odsłaniając na chwilę pierścioneł i t. p.

3. Talar na stole.

Dzieci siedzą po obu stronach stołu, tworząc dwie partje i trzymają ręce na stole, dłońmi wdół. Położony na stole talar wędruje szybko z rąk do rąk partji, która rozpoczęła grę.

Ktoś z drugiej partji stara się wskazać w pewnym momencie tego, który powinien mieć talar. Jeżeli mu się uda odgadnąć, talar przechodzi do jego partji, w przeciwnym razie wychodzi z gry. Wygrywa partja mniej zdekompletowana po pewnym czasie gry.

4. Parząca łyżka.

Ustawienie w odstępach 40—50 cm. od siebie. Jedno dziecko gra na jakimś instrumencie. Reszta podaje sobie z rąk do rąk zwykłą łyżeczkę. Nagle grający urywa melodię i równocześnie następuje przerwa w podawaniu łyżeczki. W czyich rękach znalazła się w danej chwili łyżeczka, ten wychodzi z koła. Ilość grających zmniejsza się. Pozostają tylko najlepsi. Są to „najdzielniejsi”.

5. Szukaj miejsca w kole.

Siad w kole na krzeselkach, jedno dziecko stoi w środku i stara się zająć wolne krzesło. Reszta grających stara się temu przeszkodzić przez ciągle zmienianie miejsc. Jeżeli dziecku, stojącemu w środku, uda się zająć wolne miejsce (krzesło), zmienia je dziecko, które siedziało z lewej (według umowy z prawej) strony wolnego miejsca.

6. Śmiech.

Podział na „czerwonych” i „białych”. Jedno dziecko stoi w środku izby i kręci krążkiem tekturowym, pomalowanym z jednej strony na czerwono, a z drugiej na białło. Gdy zakręcony krążek padnie stroną czerwoną do wierzchu, czerwoni muszą się śmiać możliwie najgłośniej, natomiast biali zachowują w tym czasie powagę. Jeżeli ktoś z nich roześmieje się, przechodzi do czerwonych. Wygrywa partja, która w określonym czasie straciła mniej grających.

7. Oko w oko.

Jedno dziecko siedzi w środku. Inne podchodzą do niego i patrząc mu w oczy starają się zachować możliwie najpoważniej. Dziecko, siedzące w środku, robi najdziwniejsze miny, celem pobudzenia patrzącego do śmiechu. Jeśli mu się to uda, rolę zmieniają się.

8. Poprzestawianie liter.

Rozmieszczenie dowolne. Prowadzący zabawę dyktuje dowolnie litery jakiegoś wyrazu. Dzieci piszą je ołówkiem na papierze, następnie porządkują, by odczytać właściwy wyraz. Ten, kto szybciej uporządkuje wyraz, podnosi rękę. Skoro

znajdą się 3—4 osoby, które odczytały wyraz, prowadzący zabawę zarządza przerwę i odczytuje kartki w takiej kolejności, w jakiej zostały zgłoszone.

9. Odczytywanie ulotek.

Rozmieszczenie dowolne. Prowadzący grę, mając tyle ulotek ile jest dzieci, składa je i tnie każdą 3—4 razy w jednakowy sposób. Każde dziecko składa otrzymane skrawki ulotek, by je odczytać. Kto pierwszy odczyta ulotkę, ten wygrywa.

Okres III — od 10—13 r. życia.

Można stosować niektóre gry i zabawy ruchowe i zabawy świetlicowe, podane przykładowo dla okresu I—II oraz:

a) Gry i zabawy ruchowe.

1. Kukułka.

Ustawienie w szeregu, każde dziecko kładzie za sobą czapkę w odległości dwóch kroków. „Kukułka” (jedno z dzieci) znajduje się z tyłu za szeregiem, podkłada szarfę pod którąkolwiek czapkę i 3 razy kuka. Gdy kukułka zakuka poraz trzeci, dzieci chwytają swe czapki i biegną z niemi do mety (15—30 kroków). Dziecko, które znalazło pod swoją czapką szarfę, stara się dogonić i uderzyć kogoś z uciekających. Kukułka również biegnie do mety. Dziecko z szarfą zostaje nową kukułką i gra toczy się dalej.

2. Rybacy na jezioro.

Oznaczyć granice „jeziora”. W jednym rogu „przystań rybacka”. Dwóch „rybaków”, trzymając się za ręce stoją na przystani, zaś „ryby” znajdują się w luźnej gromadzie na jeziorze. Na znak, rybacy wołają: „Na łowy”, biegną naprzeciw łowią ryby na „sieć” i prowadzą lub zanoszą ją na przystań. Dwie złapane ryby tworzą nową parę rybaków, które pomagają poprzednim. Zabawa kończy się, gdy rybacy wylapią wszystkie ryby.

3. Kozak i tatarzyn.

Dwa szeregi naprzeciw siebie w odległości 10—20 kroków. W środku pola gry położyć jakiś przedmiot (czapkę, szarfę i t. p.). Na sygnał, kolejno od prawego, jeden z „kozaków” i „tatarów” zbliżają się do leżącego przedmiotu. Gdy

tatarzyn wykonywa dowolne ruchy, kozak musi je dokładnie odtworzyć. Tatarzyn korzysta ze sposobności, chwytą dany przedmiot i ucieka z nim do swoich. Jeżeli kozakowi uda się dogonić tatarzyna i dotknąć go ręką przed zajęciem swojego miejsca w szeregu, zdobywa dla swoich jeden punkt, w przeciwnym razie zdobywają go tatarzy. Wygrywa partja, która w pewnym czasie zdobędzie więcej punktów.

4. Strzelec.

„Strzelec” przywdziewa szarfę i poluje na „zwierzynę” w granicach pola zabawy. Na sygnał stara się kogoś „skuć” (uderzyć piłką). Trafiony zostaje strzelcem i wkłada szarfę. Kto przekroczy pole gry lub dotknie piłki jakkolwiek częścią ciała, ten również zostaje strzelcem. Strzelcom wolno podawać piłkę między sobą i ustawiać się na polu gry tak, aby łatwiej im było skuwać zwierzynę.

5. W krzyżowym ogniu.

Nakreślić dwie linie równoległe w odległości 16—20 kroków. Między linjami w środku nakreślić koło o średnicy 4—6 kroków. Dwóch strzelców staje naprzeciw siebie, na linjach równoległych. „Zwierzyna” (reszta grających) stoi w środku koła. Kto ze zwierząt zostanie „skuty”, ten przechodzi na miejsce strzelca, który go skuł i również wolno mu skuwać.

6. Kampa.

Nakreślić dwa kwadraty o bokach 8—10 kroków, oddalone od siebie do 30 kroków i połączyć je bocznymi linjami. Podzielić grających na dwie partje i ustawić w kwadratach. Partja wylosowana rozpoczyna grę rzutem piłki górą do partji przeciwnej, która stara się rzuconą piłkę złapać 1-rącz lub oburącz (zależnie od umowy) i odrzucić ją w ten sam sposób z powrotem. Za jedno złapanie piłki zalicza się jeden punkt. Gra trwa tak długo, aż jedna z partyj uzyska umówioną ilość punktów.

7. Skakanka.

Potrzebne są linki długości 3—6 m. Dwoje dzieci kręci linką wyciągniętą w lewo lub prawo. Reszta dzieci podbiega pod kręconą linkę w oznaczonej kolejce i przeskakuje ją kilkakrotnie 1-nóż lub obunóż, poczem ustępuje miejsca następnym.

8. Kogucia wojna.

Podzielić grających na dwie partje i ustawić w szeregach przed dłuższymi bokami pola gry o wymiarach 8—15

kroków. Ponumerować grających w szeregach. Wywołani z obu partyj zbliżają się do środka na jednej nodze i staczają ze sobą walkę przez uderzanie się barkiem. Przegrywa i idzie do niewoli gracz, który: straci równowagę i dotknie ziemi nogą, pozwoli się zapędzić do twierdzy przeciwnika, pierwszy przekroczy krótszy bok prostokąta albo chwyci rękami przeciwnika. Wolno jest stosować zwody, odskoki i unik. Po pierwszej walce obliczyć „jeńców“, poczem gracze wracają na swoje miejsca i gra toczy się dalej. W drugiej kolejce walka odbywa się na drugiej nodze. Wygrywa partja, która w dwóch spotkaniach zdobędzie więcej punktów.

9. Skoki po kamkach.

Ustawienie w dwóch rzędach w odległości 2—4 kroków. Przed rzędami nakreślić kilka małych kółek (ew. położyć kamki) po których dzieci skaczą kolejno i przedostają się na drugi brzeg „strumyka“, poczem wracają w ten sam sposób i przez dotknięcie ręki upoważniają następnych do wyścigu, zaś sami stają na końcu swego rzędu i t. d. Wygrywa rząd, który prędzej skończy wyścig.

10. Taniec pajaców (płás).

Ustawić dzieci na obwodzie koła, dwójkami, twarzami do siebie. Dwójki trzymają się za ręce. Na „raz“ — „dwa“, dzieci wykonują dwa podskoki w miejscu, zaś na „raz“ — „dwa“ — „trzy“, wykonują szybko trzy małe podskoki. I znowu na „raz“, „dwa“, dzieci obracają się dookoła wspólnej osi o pół obrotu w prawo, rozpoczynając ruch lewą nogą, a na drugie liczenie „raz“ — „dwa“ — „trzy“, podskakują 3-krotnie w miejscu. — Na zmianę wykonać ruchy w przeciwną stronę. — W drugiej części płásu — dzieci chwytają się pod lewe łokcie i na „raz“ — „dwa“ — „trzy“, wykonują trzema podskokami obrót w lewo, zaś na „cztery“, następuje zmiana chwytu i w ten sam sposób obrót w prawo. Po obrotach następuje wzajemne podziękowanie i przesunięcie o jedno miejsce w lewo lub prawo, przywitanie przez podanie rąk i płás trwa, aż wszyscy powrócą na swoje miejsca.

b) Gry drużynowe.

1. W dwa ognie.

Pole gry: kwadrat o wymiarach 15—20 kroków, podzielony w środku linji na dwa prostokąty na których są luźno

rozstawione dwie partje grających. „Matki“ (po jednym z grających) zajmują miejsca poza polem przeciwników. Partja wylosowana rozpoczyna grę piłką dętą, starając się trafić kogoś z przeciwników. Trafiony staje obok matki i pomaga w skuwaniu. Przeciwnik nie jest skuty, gdy chwyci piłkę z powietrza lub gdy piłka przed skuciem odbije się od ziemi. Jeżeli piłka znajdzie się na polu przeciwników lub przejdzie boczne granice ich prostokąta, otrzymują oni piłkę z prawem kucia. — Nie wolno biegać z piłką. Wolno jest podawać piłkę współgraczom. Przegrywa partja, której gracze zostaną wybici oraz matka, która jako ostatnia staje w prostokącie i którą przeciwnicy skuja trzy razy.

2. **K w a d r a n t¹⁾**.

Wyk.: zob. „Prawidła gier drużynowych“ — wyd. Ministerstwa W. R. i O. P.

c) Gry i ćwiczenia terenowe.

1. **Przekradanie z przebieraniem się.**

Jedna grupa obsadza wszystkie znane przejścia terenu, znanego uczestnikom kolonji (półkolonji), ukrywając się. Muszą być przewidziane przy obsadzeniu przejść pewne luki dla przekradających się, odpowiednio przebranych. Przykłady dla przebierających się: żebrak, wiejska kobieta, woźnica, kominiarz, żyd i t. p. — Oznaczyć miejsce zbiórki dla przekradających się. Punkty zdobywają dla partji zarówno ci, którzy przekradają się (gdy przybędą niespostrzeżeni na miejsce zbiórki) jak i ci, którzy kogoś z przekradających się poznają. Zwycięża partja, która zdobędzie więcej punktów.

2. **Kim ustawienia.**

Gra polega na obserwacji ustawienia dzieci: w szeregu, rzędzie i t. p. Po pewnym czasie, przeplecionym zabawą ruchową lub marszem, dzieci odtwarzają poprzednią kolejność.

3. **N a p o m o c .**

Instruktor, ukryty w terenie daje strzał ze straszaka. Grupy, rozproszone po terenie, ruszają na pomoc w kierunku oddanego strzału. Zwycięża grupa, która pierwsza dotrze do instruktora.

¹⁾ Gry drużynowe wymagają gruntownej znajomości przepisów (regulaminu) i dlatego odsyłam instruktora-wychowawcę do specjalnych wydawnictw

4. Tropienie śladów grupy wysłanej.

Podział na grupę wysłaną i grupę, której zadaniem jest tropienie śladów. Grupa wysłana może rozdzielać się na grupki, łączyć, maszerować tyłem, rozpalać po drodze ognisko, coś zakopywać, zostawiać listy i t. p. Gra udaje się po deszczu i na plaży nadmorskiej, mało uczęszczanej.

5. Ustawianie znaków.

Podział na kilka grup. W każdej grupie jest po kilku uczestników z nakryciami głowy oraz kilku bez nakryć. Instruktor wywołuje początkowo litery, później wyrazy a w końcu zdania, a dzieci ustawiają się w szeregach lub rzędach, jako kreski i kropki, odpowiadające wywołanym słowom. Punktuje się dokładność i szybkość w odtwarzaniu słów, wzgl. zdań.

d) Zabawy świetlicowe.

1. Szukaj dalej.

Ustawienie: koło lub dwa rzędy krzeseł, zwróconych do siebie w odległości 2—3 kroków. Jeden z grających (bez krzesła) w poszukiwaniu miejsca zapytuje: „Czy niema tu wolnego miejsca?“. Zapytany odpowiada: „Nie! idź pan dalej“. Gra polega na częstym zmienianiu miejsc między sobą. Zadaniem poszukującego jest wykorzystanie okazji i zajęcie wolnego krzesła. Po pewnym czasie pada okrzyk instruktora: „Pali się!“ Wówczas powstaje zamieszanie, wszyscy zmieniają miejsca z czego korzysta poszukujący i zajmuje wolne miejsce. Poszukującym zostaje ten, komu zabraknie krzesła.

2. P t a c t w o l a t a .

Ustawienie: siad w kole lub dookoła stołu, oprócz instruktora, który stojąc, wymienia nazwę jakiegoś zwierzęcia lub przedmiotu i jednocześnie podnosi rękę w górę. Jeżeli na przykład zawoła: „koń lata“, nikt nie powinien podnosić za nim ręki do góry, ponieważ koń właściwie nie lata. Kto to uczyni, ten daje fant. Gdy instruktor zawoła np. „sroka lata“ i ktoś nie podniesie ręki do góry, ten również daje fant. Wolno dla utrudnienia „modulować“ odpowiednio głos przy wywoływaniu.

3. B u m .

Gra polega na znajomości tabliczki mnożenia. Ustawienie w kole. Ktoś z grających rozpoczyna kolejne odliczanie w

lewo (prawo), np. 1, 2, 3, 4 i t. d.. Gdy wypadnie powiedzieć liczbę kończącą się na 7, np. 17, 27, 37 lub też liczbę, podzieloną przez 7 (14, 21, 70 i t. d.) nie należy jej wymawiać, lecz powiedzieć „bum“. Kto się pomyli daje fant lub wychodzi z gry.

4. D e p e s z e .

Rozmieszczenie dowolne. Potrzebny jest papier i ołówek. Instruktor odczytuje kilka liter, które stanowią pierwsze litery każdego z wyrazów depeszy. Depesza ma dotyczyć jakiegoś zagadnienia, np. wycieczki i w danym wypadku zawiera litery: z, k, s, p, n, p, w, p (zabrać koce, bowiem są przewidziane nocne postoje w polu). Można z tych samych liter odczytywać inne depesze, zależnie od pomysowości grających. Zamiast depeszy może być komunikat, prośba, rozkaz i t. p.

Okres IV — wiek przejściowy.

Można stosować niektóre gry i zabawy ruchowe, gry drużynowe i terenowe, świetlicowe, podane przykładowo w poprzednich oraz:

a) Gry i zabawy ruchowe.

1. P o w ó d ź .

Na zapowiedź instruktora: „Powódź!“, młodzież rozbiega się na wszystkie strony i wchodzi na płoty, drzewa i t. p.

2. P i ł k a w z w y ż .

Utworzenie koła. W środku instruktor z piłką. Na sygnał, podskokami cwał w lewo (prawo). W pewnym momencie instruktor rzuca piłkę w górę. Gdy piłka spadnie na ziemię, dzieci puszcza ręce i przybierają uprzednio umówioną postawę (równoważną, zasadniczą, klęczną, skrzyżny siad lub leżenie tyłem albo przodem). Przybraną postawę należy pewien czas utrzymać.

3. W y ś c i g n u m e r ó w .

Ustawienie w kilku rzędach, zależnie od ilości grających. Oznaczyć grających numerami. Gracze obiegają swój rząd dookoła na wywołanie danego numeru przez instruktora i stają na swoim miejscu. Kto pierwszy wykona ten obieg, ten zdobywa dla swojej partji jeden punkt. Wygrywa rząd, który zdobędzie więcej punktów.

4. Trzeciak siedzący.

Siad dwójkami w kole obok siebie, odstęp między parami 2—3 kroki. Jedna para grających rozpoczyna grę. Jeden z nich ucieka a drugi go goni. Gdy goniący dotknie ręką uciekającego, zanim ten zdąży stanąć przed którąś z par, wtedy ucieka stojący z tyłu (trzeci). Uciekający i goniący ucieka po zewnętrznej stronie koła.

5. Berek.

Ograniczyć pole zabawy, zależnie od ilości grających. „Berek” goni uciekających, starając się dotknąć któregoś z nich ręką. Dotknięty zostaje berkiem. Bezpośrednio po dotknięciu, niewolno łapać poprzedniego berka.

6. Wyścig piłek z rzutem o ścianę.

Ustawić grających w rzędach, 3—4 kroków jeden od drugiego, przed linią startu, nakreśloną 10—15 kroków od ściany. Pierwsi każdego rzędu otrzymują po jednej piłce. Ci biegną na sygnał do ściany, rzucają o nią piłkę i chwyciwszy ją, podają następnemu, zaś sami stają na końcu swego rzędu. Następni powtarzają to samo aż do ostatniego. Wygrywa rząd, który szybciej wykona wyścig.

7. Sparzak.

„Sparzak” staje z piłką pod ścianą. Reszta grających staje za nim w luźnej gromadce, w odległości 5—10 kroków. Sparzak odbija piłkę o ścianę. Kto ją chwyci w locie, ten ma prawo z tego miejsca kuć nią sparzaka. Wolno skuwać poniżej pasa. W razie skucia, sparzak odbija piłkę w dalszym ciągu. Jeśli chwytający wypuści piłkę z rąk lub gdy przy skuwaniu chybi, wzgl. trafi sparzaka powyżej pasa, zostaje sparzakiem.

8. Stójka.

Ustawienie: koło zwarte. Jeden z grających staje w kole i rzucając piłkę w górę, woła: „Uwaga!” Grający rozbiegają się w danej chwili w różnych kierunkach. Z chwilą, gdy środkowy chwyci podrzuconą piłkę i zawoła: „Stój!”, grający stają w postawie zasadniczej, zaś środkowy, nie ruszając się z miejsca, skuwa. Grający uciekają od piłki, którą chwytą trafiony i stara się odkuć, wołając: „Stój!”. Gra toczy się dalej, aż któryś z odkuwających chybi. Niezręcznemu zapisuje się kreskę, poczem idzie on do środka koła i t. d. Przegrywa ten, kto pierwszy dostanie umówioną ilość kresek.

9. Rzut do kija.

Wbić kij w ziemię, aby wystawał conajmniej 50 cm. od ziemi. Zakreślić metę, w odległości 12—15 kroków od kija. Gracze rzucają kolejno z poza mety kijami, starając się za-
tknięty w ziemi kij trafić lub przewrócić. Za wywrócenie liczy się dwa punkty, za trafienie jeden punkt. Wygrywa gracz, który pierwszy uzyska umówioną ilość punktów.

10. Podrywanka kopana.

Ustawienie w kole w odstępach 1—2 kroków. Jeden z gra-
jących w środku. Na sygnał, stojący w obwodzie koła podają
między sobą piłkę nogami, nisko, przy ziemi, którą środkowy
stara się dotknąć nogą lub inną częścią ciała (oprócz ramion).
Gdy mu się to uda, wówczas zmienia miejsce z tym, który
ostatni dotknął piłki, i zabawa toczy się dalej.

11. Podbijak.

Pole zabawy w kształcie prostokąta o wymiarach
20×50 kroków, oznaczone po narożnikach chorągiewkami.
Na jednym z krótszych boków prostokąta, po zewnętrznej
stronie pola wyznaczyć „królestwo” (półkole o promieniu 1,5
kroku). Na sygnał, stojący w królestwie podbija piłkę palan-
tem w stronę „pola” gry, na którym znajduje się reszta gra-
jących. Podbijający traci piłkę, jeżeli 3× z rzędu nie podbije
jej, podbije ją „szczurem” (piłka toczy się po ziemi) lub gdy
w polu schwyci ją z powietrza 1-rącz lub oburącz (zależnie od
uprzedniej umowy) i w ten sposób zmienia królującego. Piłkę
odrzuca się z pola na królestwo. Jeżeli podbijający nie trafi
piłki 3× z rzędu, zastępuje go następny według zgóry ustalo-
nej kolejności.

12. Wyścig na czworakach.

Ustawienie rzędami w siadzie skrzyżnym przed linią
metową. Odległość między rzędami 2—3 kroki. Odległość
linji startu od mety 8—15 kroków. Na sygnał, pierwsi z każ-
dego rzędu biegną na czworakach do mety, poczem wracają
zwykłym biegiem i przez dotknięcie ręki uprawnniają do wyści-
gu następnych, sami zaś siadają na końcu rzędu i t. d. Wygry-
wa rząd, który szybciej wykona wyścig.

b) Gry drużynowe.

1. Palant.

Wykon.: zob. „Prawidła gier drużynowych”—Wydaw.
Ministerstwa W. R. i O. P.

2. Siatkówka.

Wykon.: zob. Przepisy P. Z. G. S.

c) Gry i ćwiczenia terenowe.

1. Obserwacja niezapowiedziana.

Po wyjściu z terenu kolonji (półkolonji) — instruktor poleca opisać np. część przebytej drogi, ulicy, most, ogród i t. p. Ocena jawna przy udziale wszystkich. Za każdą dobrze zauważoną rzecz grający otrzymuje punkt. Wygrywa ten, kto zdobędzie największą ilość punktów.

2. Ubezpieczenie.

Dwie, trzy lub cztery „czujki“ są ukryte w terenie, nieznanym członkom „płacówki“, jaką tworzy reszta grających. W umówionym czasie czujki strzelają ze straszaków lub ślepepi nabojami z karabinów. Wówczas wyruszają patrole w kierunku strzałów w różne strony celem zbadania, gdzie znajduje się czujka i przyniesienia meldunku.

3. Śledzenie.

Jedna grupa opuszcza teren kolonji (półkolonji), by się skryć w pewnym oznaczonym miejscu. Każdy z nich stara się tak iść, by zgubić śledzącego i dotrzeć jaknajprędzej do oznaczonego miejsca. Czas gry ograniczony. Ci, którzy śledzą, muszą przybyć na określoną godzinę. Jeżeli się spóźnią — są wyłączeni z gry. Grupa pierwsza wygrywa, jeżeli więcej dotrze do oznaczonego miejsca niepostrzeżenie. Zaś druga grupa zwycięża, gdy większa ilość członków odszuka oznaczone miejsce.

4. Polowanie na lisa.

Instruktor oznajmia, że odkrył norę lisa. Podaje w jakim kierunku należy jej szukać, wymieniając jakiś znamieny szczegół na danej linii, koło którego nora leży. O zwycięstwie rozstrzyga czas, w jakim jednostka lub grupa odkryje norę lisa.

d) Zabawy świetlicowe.

1. Garnuszek.

Siad na krzesłach, ustawionych w dwa rzędy, tyłem do siebie. Jeden z grających chodzi przy rządach. W pewnym momencie uderza kogokolwiek z grających ręką w kolano i uciekając woła: „garnuszek“. Uderzony biegnie dokoła rze-

dów w przeciwnym kierunku i stara się wcześniej zająć opróżnione krzesło.

2. P o c z t a .

Ustawienie (ewen. siad) w szeregu, tyłem do ściany. „Listonosz“ z kijkiem w rękę opuszcza na chwilę izbę, by pozostali mogli sobie obrać nazwy miast. Wezwany listonosz wbiega z okrzykiem: „Pocztę przywiozłem“. Miasta pytają: „A skąd to?“. Wtedy listonosz wymienia nazwę jakiegoś miasta, stuka 3× kijkiem o podłogę, poczem rzuca go w tem miejscu i ucieka ku przeciwległej ścianie izby. Jeżeli wywołane miasto zdąży złapać kijek i dotknąć nim listonosza zanim ten zdoła dobiec do przeciwległej ściany, wtedy wraca na swoje miejsce. W przeciwnym razie następuje zmiana ról.

3. B e r e k r a n n y .

Jeden z grających stara się uderzyć kogoś z uciekających w ramach zakreślonego boiska. Uderzony zostaje „berkiem“ i jako ranny trzyma się jedną ręką za zranione miejsce, by móc drugą ręką kogoś uderzyć i temsamem zmienić z nim rolę.

4. C e n z u r o w a n y .

Siad w kole. Dwóch grających w środku. Jeden z nich siedzi „na cenzurowanem“, drugi obchodzi wszystkich i zbiera na niego plotki i powtarza je w innej kolejności niż zbiera, by utrudnić cenzurowanemu odgadnięcie od kogo dana plotka pochodzi. Jeśli cenzurowany zgadnie od kogo plotka pochodzi — role zmieniają się, w przeciwnym razie daje fant, a na cenzurowanem siada inny grający. „Plotka“ winna być dowcipna, wesoła i... delikatna.

Okres V — po wieku przejściowym.

Można stosować niektóre gry i zabawy ruchowe, gry drużynowe i terenowe oraz zabawy świetlicowe, podane przykładowo w poprzednich okresach, oraz:

a) Gry i zabawy ruchowe.

1. T w i e r d z a .

Utworzyć z grających dwa koła współśrodkowe, zwrócone do siebie plecami, z chwytem pod łokcie. Na sygnał, wewnętrzni przepychają się i starają się rozerwać koło zewnętrzne. Po pierwszej walce role zmieniają się i zabawa trwa dalej.

2. Walka centaurów.

Dobrać grających dwójkami, według siły. Jeden drugiemu siada na barkach. Na sygnał „centaury” zbliżają się do siebie, przyczem siedzący na barkach stara się bez pomocy rąk strącić na ziemię przeciwnika innej dwójki. Po pewnym czasie następuje zmiana. Wygrywa dwójka, która utrzyma się najdłużej jako centaur.

3. Walka o punkty.

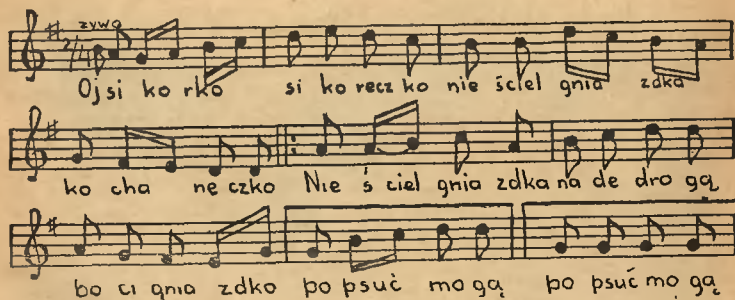
Dobrać grających według siły. Jeden drugiego stara się w dowolny sposób unieść w górę. Za każde uniesienie (oderwanie stóp od ziemi) zalicza się punkt. Wygrywa ten z dwójki, który w określonym czasie zdobędzie więcej punktów.

4. Manekin.

Siad skrzyżny w kole zwartem o średnicy 2 kroków. „Manekin” w środku. Siedzący przepychają manekina o wyprężonej postawie w lewo lub w prawo. Manekina należy często zmieniać.

5. Sikoreczka (płś).

Część I.



Część II.

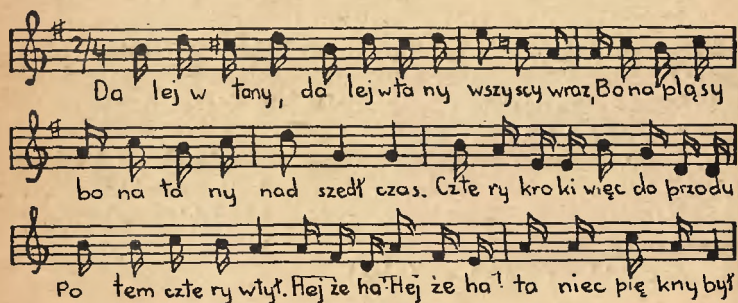
Uściel lepiej tam w gęstwinie,
Tam w gęstwinie, na leszczynie.
Gdzie się listek nie zachwieje,
Nikt się gniazdka nie spodzieje. bis.

Ustawienie parami w zakroku lewą nogą. Podanie sobie rąk skrzyżnie. Ze śpiewem zwrotki pierwszej i drugiej pary posuwają się naprzód krokiem „polki”. Przy końcu drugiego wiersza pary zatrzymują się, puszczają ręce, poczem zwrot

twarzami do siebie i chwył bioder. Z tej postawy, przy trzeciej zwrotce śpiewu wykroki nogą prawą i lewą naprzemian. Przy słowach: „Bo ci gniazdko” stanie podskokiem w pół przysiadzie, a przy słowach: „Popsuć mogą” — podskokiem w przysiadzie.

Pląs wykonuje się przy drugiej zwrotce w ten sam sposób.

6. Dalej w tany.



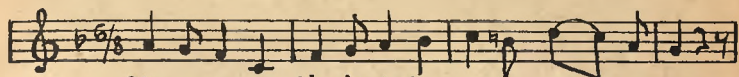
Liczba parzysta tworzy koło, trzymając się za ręce. Odliczenie do dwóch i posuwanie się naprzód w takt śpiewu pierwszego wiersza. Przy słowach: „wraz” zatrzymują się. Przy drugim wierszu — to samo w przeciwną stronę. W takt wiersza 3-go — zbliżanie się we wspięciu do środka koła z jednoczesnem wznoszeniem ramion wwyż, zaś przy 4-tym wierszu cofają się tyłem ze stopniowem pochylaniem tułowia wdół i opustem ramion. Następnie — z wyprostem tułowia zwrot dwójkami do siebie, chwył pod łokcie 1-rącz, wolne ramiona łukiem nad głową. Przy wierszu 5-tym i 6-tym obrót podskokami koło wspólnej osi, a na „bis” zmiana chwytu i obrót w drugą stronę. Pląs kończy się ukłonem.

7. Walczyk.

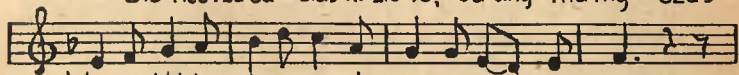
Umiarkowanie.

Ustawienie parami w odległości 2 kroków, twarzą do siebie, z chwytem rąk, jak do tańca. Przy pierwszej zwrotce pary posuwają się krokiem walcowym, po dwa w każdą stronę. W drugiej części melodji, balans w miejscu z podnoszeniem kolan i, nie zmieniając chwytu rąk, przenoszenie ramion raz do środka, drugi raz na zewnątrz do wyjściowego położenia. W trzeciej części melodji, trzymając się jak do tańca, następ-

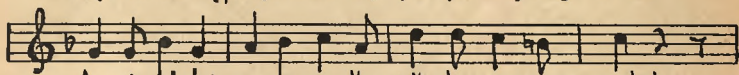
pują obroty w takt melodji (walc) do wyrazu: „wdał”, a dalej te same obroty w drugą stronę. Płasz kończy się uklonem.



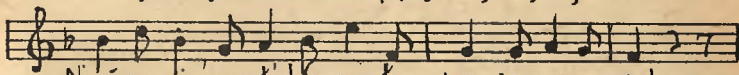
Słó ncerzuca blas ki zło te, cu dny ma my czas



Więc na łód kę, więc na wo dę po spie szaj my wraz



A więc dalej, a we so łó, pły nmy wszy scy wdał



Nieś nas, nieś nas łód ko mi ła po przez ro czu łał

b) Gry drużynowe.

1. Koszykówka.

Wykon.: zob. Przepisy P. Z. G. S.



Fragment koszykówki.

2. **Hazena (jordanka).**

Wykon.: zob. Przepisy P. Z. G. S.

c) Gry ćwiczenia terenowe.

1. **Jak wąż w trawie.**

Część siada w kole z zawiązanymi oczyma, w odstępach 10 kroków. W środku koła kładzie się kapelusze, laski i t. p. Reszta grających ma za zadanie wkraść się do środka koła, czołgając lub pełzając, by wynieść leżące przedmioty. Środkowym wolno wskazywać na podejrzany szmer, a instruktor sprawdza słuszność spostrzeżenia. Za spełnienie zadania otrzymuje się punkt, poczem następuje zmiana ról.

2. **Za zegarkiem.**

Rozpiąć między dwoma drzewami sznurek i na nim zawiesić zegarek. Jednemu zawiązuje się oczy i podprowadza w pobliże zegarka. Reszta grających, stojąc w kole, nie wypuszcza go w czasie zabawy. Środkowy ma za zadanie znaleźć zegarek, kierując się słuchem.

3. **W chowanego.**

Jeden się chowa, a reszta szuka w dokładnie oznaczonych granicach terenu i w określonym czasie. Można też utworzyć dwie grupy, oznaczyć je, np. szarfami i ustalić ilu odszukanych w danym czasie stanowi o wygranej. Wystarczy niewolnika dotknąć ręką lub „obwołać“ go z odległości 15—20 kroków.

d) Zabawy świetlicowe.

1. **Redagowanie gazety.**

Rozmieszczenie dowolne. Instruktor zapowiada ukazanie się pisma codziennego i powołuje grających do „komitetu redakcyjnego“. Każdy z grających, wyznaczony do prowadzenia jakiegoś działu w dzienniku. Swoją przydział otrzymuje na kartce, na której pisze np. wiadomości polityczne z kraju lub z zagranicy, kronikę miejscową, sprawozdanie z koncertu, zawodów sportowych i t. p. Po upływie wyznaczonego czasu, instruktor zbiera wypełnione kartki, odczytuje je kolejno, by ocenić kto najlepiej rozwiązał zadanie.

2. **Pięć minutówka.**

Rozmieszczenie dowolne. Instruktor podaje treść zadania, które polega na wypisaniu w ciągu określonej ilości minut

np. wszystkich znanych miast w Polsce, których nazwy rozpoczynają się od „S”. Po zaopatrzeniu kartek podpisem grających — instruktor zbiera 2—3 z nich, najwięcej zapisane, odczytuje je, a reszta grających sprawdza ile opuszczono nazw. Wygrywa ten, kto wypisze najwięcej właściwych nazw.

3. K u m i k u m a .

Rozmieszczenie w kole i siad. Jeden z grających wychodzi z pokoju. W tym czasie pozostali obierają dwa przedmioty, pozostające ze sobą w ścisłym związku, jak: kwiat — doniczka, listek — róża i t. p. Jeden z obranych przedmiotów musi być rodzaju męskiego, drugi żeńskiego, nazwane „kumem” i „kumą”. Zgadujący ma za zadanie odgadnąć przedmiot, o który chodzi na podstawie odpowiedzi i określeń. Każdy z grających jest zobowiązany na pytania zgadującego coś powiedzieć na temat cech i właściwości kuma i kumy. Gdy zgadujący poda nazwę trafnie, wskazuje grającego, który go na nie naprowadził i ma zostać zgadującym.

4. K u k u r y k u .

Instruktor oznajmia grającym, że każdemu powie na ucho nazwę zwierzęcia dla naśladowania jego głosu w czasie zbiorowego koncertu. Temu, kto gry tej nie zna, każe pisać jaknajgłośniej. Na niespodziewane pianie koguta wybucha ogólny śmiech. Gra ta udaje się tylko raz w tem samym towarzystwie.

IX. Ćwiczenia użytkowe.¹⁾

Okres I — do 8 roku życia.

a) Kąpiel — zabawy w wodzie.

1. O s w a j a n i e z w o d ą (ćwicz. na płytkiej wodzie).

Instruktor wchodzi do wody, by pokazać dzieciom głębokość terenu. Dzieci wchodzi do wody i wybiegają na sygnał. — Naśladowanie „kąpania się wróbla”.

2. S z c z u p a k ł a p i e r y b k i .

O ile rybka nie zdąży uciec na brzeg, opryskuje się szczupaka wodą.

¹⁾ A. Kalinowski — Naturalna metoda pływania.

3. Łódź podwodna.

Podpór w leżeniu tyłem — i wznos 1-nóż wysoko, poczem posunąć się naprzód (na rękach).

4. Rakietą.

Wyskoczyć z wody, poczem zanurzyć się po szyję.

5. Bocian i żabki.

Żabki uciekają przed bocianami „żabiemi skokami“ na brzeg.

6. Burza.

Silnie zagarnąć i rozgarnąć wodę rękami i nogami, naprzemian.

7. Dwa szeregi pryskają się nawzajem wodą.

8. Krokodyl.

Pełzanie w wodzie.

9. Galop.

Ustawienie w kole, chwyt za ręce i „galop“ w lewo (prawo), naprzemian.

b) Wycieczki.

W tym okresie można urządzać kilkugodzinne spacery np. do lasu na grzyby lub jagody, gdzieś nad rzekę lub malownicze wzgórze. Wymarsz po śniadaniu lub po obiedzie. Unikać spacerów w dni upalne i nie obciążać zbyt dzieci prowiantem. Szybkość marszu dostosować do najsłabszych i zarządzać odpoczynki w drodze. Zakazać picia wody o ile studnia, wzgl. źródło nie jest badane. Dzieciom zgrzanym nie pozwalać siadać na ziemi. Po spacerze — zarządzić dłuższy odpoczynek na kwaterze (leżenie na łózkach).

Okres II — do 8—10 r. życia.

a) Kąpiel — zabawy w wodzie (na wodzie płytkiej)

Niektóre ćwiczenia i zabawy w wodzie, podane przykładowo dla okresu 1-szego, oraz:

1. Rekin.

„Rekin“ biegnie w kierunku „ryb“ i stara się złapać jedną z nich. Biegnać woła: „Boicie się rekina?“ — ryby odpowiadają: „Nie“. Złapana ryba wychodzi na chwilę z wody

lub pomaga rekinowi w łapaniu ryb. W czasie gry nikomu nie wolno cofać się.

2. Natarcie.

Ustawienie na środku wody w dwa szeregi, tyłem do siebie. Na sygnał szeregi biegają do swych brzegów (krańców wody), uderzają o nie ręką, wracają, mijają się w drodze i biegają do przeciwnych brzegów. Po dotknięciu, wracają na swoje miejsca z okrzykiem „hurra!”. Wygrywa szereg, który pierwszy ustawi się.

3. Wirówka.

Utworzenie koła (po kilkunastu), wtył zwrot i trzymając się za ręce, koła kręcą się w lewo i prawo, naprzemian.

4. Wydra i ryby.

„Ryby” uciekają przed „wydrą”. Po schwytaniu, role zmieniają się. Nie wolno chwytać ryby, która siądzie w wodzie.

5. Śledzie i sardynki.

Ustawienie w 2-szeregu, tyłem do siebie. Na sygnał, jeden z szeregów, t. j. „śledzie” lub „sardynki” uciekają, a drudzy obracają się i zaczynają łapać przeciwników. Wygrywa szereg, który złapie więcej przeciwników.

6. Walka kogutów.

Ustawienie dwójkami, stanie 1-nóż, chwyt za stopę drugiej nogi i potrącanie się barkami. Przegrywa ten, kto prędzej straci równowagę i opuści nogę na wodę.

23. Fontanny.

Zanurzanie się w wodzie po brodę, nabranie wody do ust i wypuszczanie strumieni jaknajdalej pod kątem 45°.

24. Przewroty w wodzie.

Przy tem ćwiczeniu należy zachować następujące środki ostrożności: Dno wody musi być czyste i gładkie, woda płytka, usta przy przewrocie zamknięte.

b) Wycieczki.

Wykon.: zob. Okres I-szy.

Okres III — od 10—13 r. życia.

a) Kąpiel — zabawy i ćwiczenia w wodzie (głębokość pasa)

Niektóre zabawy, podawane przykładowo dla okresu I—II, oraz:

1. Bocian i żaby.

Żaby wygrzewają się na brzegu. Na widok bociana uciekają czempredzej do wody. Złapana żaba zostaje bocianem.

2. Wesołe foki.

Przysiad głęboki z zanurzeniem głowy, ręce wzniesione w górę i nad wodą kłaśnięcia dowolną ilość razy.

3. Huśtawka.

Stanie dwójkami naprzeciw siebie z chwytem za ręce i zanurzanie się w wodzie na zmianę (przysiady) .

4. Walka centaurów.

Wykon.: zob. VIII, Okres V, ćwicz. a/2.

5. Walka o miejsce.

Ustawienie w 2-szeregu naprzeciw siebie i na znak, uderzanie dłońmi o powierzchnię wody (chlapać się). Nie wolno przy chlapaniu odwracać się. Przegrywa szereg, który pierwszy cofnie się.

6. Puszczanie baniek.

Nabrać powietrza do płuc, zanurzyć usta pod wodę i wypuścić powietrze do wody.

b) Wycieczki.

W tym okresie wieku można już myśleć o wycieczkach całodziennych pieszo lub zapomocą innych środków loko-



„Na wycieczkę”.

mości (wozy drabaste, kolej, autobusy). Plan całodziennego wycieczki musi być dobrze przygotowany. Chodzi o trasę wycieczki (ilość kilometrów w jedną i drugą stronę), miejsce wypoczynku i posiłku, zaopatrzenie w odzież i prowianty i t. p. Szczegółowe dane, dotyczące organizacji wycieczek, znajdzie wychowawca-instruktor w specjalnych wydawnictwach, podanych w rozdziale III.

Okres IV — wiek przejściowy.

a) Kąpiel — pływanie **(głębokość wody wyżej pasa)**

Niektóre z zabaw i ćwiczeń w wodzie, podanych przykładowo dla poprzednich okresów, oraz:

1. W y ś c i g i n u r k ó w .

Stojąc w szeregu dzieci zanurzają się i starają się obieć pod wodą jaknajdalej od miejsca startu. Nurek, który najdalej wychyli głowę z pod wody, zostaje zwycięzcą.

2. Przechodzenie przez okno okrętu.

Ustawić drewnianą obręcz pod wodą z oparciem o dno, przez którą przechodzi młodzież.

3. M ł y n e k .

Stanie dwójkami twarzami do siebie. Między nimi staje trzeci. Dwaj pierwsi opierają przednie ręce splecione o jego plecy, tylne o pierś. Przez ruch ramion górnych do tyłu, i na dół a przednich do przodu i do góry zataczają trzecim uczniem młynek.

Ćwiczenie wykonać ostrożnie w wodzie, głębokości powyżej bioder.

4. P ł y w a j ą c e m e d u z y .

Siad skrzyżny w wodzie, ręce przy biodrach. Młodzież zagarnia wodę dłońmi pod siebie, przezco ciało unosi się nieznacznie do góry i posuwa się pod wodą do przodu.

Uwaga: W tym okresie można rozpocząć systematycznie naukę pływania dla ochotników w kompletach 12—15-osobowych.

Materiał metodyczny do nauki pływania znajdzie instruktor w specjalnych wydawnictwach, podanych w rozdziale III.

b) Wycieczki.

Wykon.: zob. Okres I—II.



— 1. Łódź motorowa — Kolonja zwiedza port w Gdyni”.

c) Tańce narodowe.

Można je stosować przedewszystkiem na kolonjach żeńskich. Tańce ludowe jak krakowiak, trojak śląski, mazur, polonez i zbójnicki (dla chłopców) powinny stanowić jeden ze stałych punktów programu rozrywkowego przy ognisku wieczornem. Z braku instrumentów muzycznych można podzielić młodzież na dwie grupy z których, gdy jedna tańczy, druga śpiewa do tańca na zmianę.

Do nauczania tańców narodowych można polecić podręczniki: W. Sikorski — Gimnastyka, cz. II; W. Sikorski — Wychowanie fizyczne w szkole powszechnej, w rozdz. „Płyś i tańce” w opracowaniu Z. Nożyńskiej.

d) Łucznictwo.



„Łuczniczki“.

Bardzo nadaje się do prowadzenia w formie rozrywki zarówno na kolonjach żeńskich jak i męskich. Materiał do metodycznego prowadzenia tego sportu znajdzie instruktor w podręczniku: Z. Łotocki — Sport łuczniczy.

Okres V — po wieku przejściowym.

a) Kąpiel — pływania.

Niektóre z ćwiczeń i zabaw w wodzie, podanych przykładowo dla poprzednich okresów, oraz:

1. Zatoniony dzwon.

Po dwóch plecami do siebie, wznos ramion wzwyż, jeden chwytą drugiego nachwytem za nadgarstek, pochyla się do przodu i na swoich plecach wznosi współcwiczącego, poczem przerzuca go przez głowę do wody.

2. Pajac.

Z przysiadu podpartego wyskok rozkroczny wzwyż ze wznosem ramion w bok, poczem wpadanie do wody pionowo.

3. Gwiazda (karuzela) ..

Ustawienie w kole 6—8 ćwiczących, odliczenie do dwóch i bieg w podanym kierunku. Na sygnał numery parzyste kładą się na plecach, kierując stopy do środka. Na sygnał — zmiana.

4. Wrzucanie kłoców drzewa do wody.

Dwóch ćwiczących chwytą trzeciego za głowę i nogi, podnosi w górę i wrzuca do wody nawznak. Rzucenie do wody powinno nastąpić z niewielkiej wysokości.

5. Holowanie kłoców drzewa.

Jeden szereg kładzie się nawznak na wodzie, drugi chwytą współcwiczących za głowę w okolicy uszu i posuwając się do tyłu ciągnie za sobą. „Holowani” wynurzają nieco głowę, by móc swobodnie oddychać.



„Nauka pływania”.

6. Pchanie i wypuszczanie torpedy.

Jedni kładą się nawznak i trzymają ręce przy sobie. Drudzy chwytają ich za stawy skokowe i pchają przed sobą. W pewnym momencie wypchanie energicznym ruchem torpedy do przodu.

Uwaga: Oprócz ćwiczeń w wodzie, można prowadzić z młodzieżą w tym okresie wieku systematyczną naukę pływania (zob. Okres IV).

b) Wioślarstwo — żeglarstwo.



Z życia Kolonij T. N. S. W. nad morzem.

O prowadzeniu wioślarstwa regatowego na kolonji lub półkolonji nie może być mowy. Sport ten wymaga kolosalnego wysiłku fizycznego, co nie jest zgodne z celem kolonij i półkolonij o charakterze wypoczynkowym. Jeżeli są odpowiednie warunki (tabor wioślarski i woda), można pozwolić amatorom tego sportu na wiosłowanie i uprawianie sportu żeglarskiego w formie rozrywki.



„Kajakowanie”.



„Sportowanie” w łodzi rybackiej.

— Instruktor znajdzie materiał do prowadzenia tych sportów w podręcznikach: Inż. E. Lenartowicz — Podręcznik wioślarstwa regatowego; L. Szwykowski: Krótki podręcznik żeglarski.

c) Łuczniectwo.

Zob. Okres IV.

d) Lekka atletyka.

Można pozwolić młodzieży w tym okresie wieku na uprawianie ćwiczeń lekkoatletycznych, wzgl. poszczególnych elementów tego sportu (bieg, skok, rzut) w formie rozrywki i bez stosowania jakiegokolwiek przymusu.



„Pchnięcie kella”

Materiał do instruowania można znaleźć w podręcznikach: Mierzejewski, Baran, Humen — Zasady nauczania lekkiej atletyki; Cz. Mierzejewski — Zaprawa lekkoatletyczna.

e) Tańce narodowe.

Zob. Okres IV-ty.

f) Wycieczki.

Z młodzieżą w tym okresie wieku można stosować dłuższe marsze, traktując je ochotniczo z wyłączeniem słabszych. W czasie marszu należy unikać zakurzonych dróg i szos, stosować częste postoje (odpoczynek), wybierać drogę w miarę możliwości w cieniu drzew. Normalnie, młodzież po 16 r. życia może przebyć 1 km. marszu w ciągu 12—16 minut.

Pozatem — organizatora wycieczek na kolonji i półkolonji obowiązują ogólne zasady, podane dla poprzednich okresów oraz konieczne zaznajomienie się z lekturą, dotyczącą wycieczek, o czem była mowa w rozdziale III-cim.

ŹRÓDŁA.

Dr. M. Godycki — Instrukcja dla kolonij letnich. W. Olędzki i Ł. Żelazowski — Wychowanie fizyczne w obozach letnich. Dr. E. Piasecki — Zarys teorii wychowania fizycznego, t. I i II. W. Sikorski — Gimnastyka, cz. I i II. J. G. Thulin — Gimnastyka małych dzieci (tłum. T. Biernakiewicza). M. Skierczyński, F. Krawczykowski — Zabawy i gry ruchowe. M. Błaszczkowska — Kolonje letnie. Cz. Rębowski — Gry i zabawy zespołowe w świetlicy. Mgr. J. Jasiński — Gry i ćwiczenia terenowe. A. Kalinowski — Naturalna metoda pływania. Z. Wyrobek — Harcerz w polu. Ministerstwo W. R. i O. P. — Informator wycieczkowy dla szkół i młodzieży. P. Z. G. S. — Przepisy gier drużynowych.

SPIS RZECZY.

	str.
Od autora	3
I. Znaczenie ćwiczeń fizycznych na kolonjach i półkolonjach	5
II. Wytyczne wychowania fizycznego	8
III. Organizacja zajęć wychowania fizycznego	11
IV. Wskazówki metodyczne i higieniczne	15
V. Urządzenia i przybory do ćwiczeń	17
VI. Ratownictwo przy ćwiczeniach fizycznych. Apteczka kolonijna	25
VII. Wzorce gimnastyczne	
<i>Okres I</i> — do 8 roku życia	28
<i>Okres II</i> — od 8 — 10 r. życia	36
<i>Okres III</i> — od 10 — 13 r. życia	44
<i>Okres IV</i> — wiek przejściowy	52
<i>Okres V</i> — po wieku przejściowym	61
VIII. Cwiczenia rozrywkowe	
<i>Okres I</i> — do 8-go roku życia.	
a) Gry i zabawy ruchowe.	70
b) Zabawy świetlicowe	75
<i>Okres II</i> — od 8—10 r. życia.	
a) Gry i zabawy ruchowe.	78
b) Gry i ćwiczenia terenowe.	81
c) Zabawy świetlicowe.	83
<i>Okres III</i> — od 10—13 r. życia.	
a) Gry i zabawy ruchowe.	85
b) Gry drużynowe.	87
c) Gry i ćwiczenia terenowe.	88
d) Zabawy świetlicowe.	89

<i>Okres IV</i> — wiek przejściowy.	str.
a) Gry i zabawy ruchowe.	90
b) Gry drużynowe	92
c) Gry i ćwiczenia terenowe.	93
d) Zabawy świetlicowe.	93
<i>Okres V</i> — po wieku przejściowym.	
a) Gry i zabawy ruchowe.	94
b) Gry drużynowe.	97
c) Gry i ćwiczenia terenowe.	98
d) Zabawy świetlicowe.	98

IX. Ćwiczenia użytkowe

<i>Okres I</i> — do 8 roku życia.	
a) Kąpiel — zabawy w wodzie.	99
b) Wycieczki.	100
<i>Okres II</i> — od 8 — 10 r. życia.	
a) Kąpiel — zabawy w wodzie.	100
b) Wycieczki.	101
<i>Okres III</i> — od 10 — 13 r. życia.	
a) Kąpiel — zabawy i ćwiczenia w wodzie.	101
b) Wycieczki.	102
<i>Okres IV</i> wiek przejściowy.	
a) Kąpiel — pływanie	103
b) Wycieczki.	104
c) Tańce narodowe.	104
d) Łucznictwo.	105
<i>Okres V</i> — po wieku przejściowym.	
a) Kąpiel — pływanie.	105
b) Wioślarstwo — żeglarstwo.	107
c) Łucznictwo.	108
d) Lekka atletyka.	109
e) Tańce narodowe.	109
f) Wycieczki.	109