



WWW.TRENER.AWF.POZNAN.PL



SPIS TREŚCI

- 2 WAKACYJNE GRY I ZABAWY NA UL. SZPAKÓW
- 3 GŁUSZYNA NA WYCIECZCE ROWEROWEJ DO KÓRNIKA
- 4 BASEBALL I JEGO ODMIANY
- 5 W LEWO, W PRAWO, CZY PROSTO?
- 6 FLAGI NA TORZE PRZESZKÓD! TRYBUNALSKA BAWI SIĘ W NAJLEPSZE!
- 8 WYCIECZKI ROWEROWE WARTOSTRADA – MALTA
- 9 WYCIECZKA DO PARKU CYTADELA
- 10 WYJŚCIE NA CYTADELE
- 11 PARK LINOWY
- 12 CO SPRAWIA, ŻE ZAJĘCIA Z TRENEREM OSIEDLOWYM SĄ TAK ATRAKCYJNE I ROZWIJAJĄCE?
- 13 PŁYWAŁNIA CHWIAŁKA – JAK DBAĆ O BEZPIECZEŃSTWO NA BASENIE
- 14 POZNAJ POZNAŃ Z TRENEREM!
- 16 MAFIA NA SOLNEJ
- 17 ĆWICZENIA Z WYKORZYSTANIEM TAŚM TRX I KÓŁEK GIMNASTYCZNYCH
- 18 TRICKBOARD, ROLKI, BITWY NA BALONY...
- 19 TRENER OSIEDLOWY – KREATYWNOŚĆ I NOWOCZESNOŚĆ
- 20 ROWEROWA TRASA RUSAŁKA – STRZESZYN – KIEKRZ
- 21 KREATYWNE ZABAWY NA OSIEDLU ZWYCIĘSTWA
- 22 AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA I POZYTYWNE EMOCJE – CZYLI POŁĄCZENIE IDEALNE
- 25 SPORT JEST BLISKI MOJEMU SERCU
- 26 OBÓZ W CHYCINIE W OKU KAMERY

WAKACYJNE GRY I ZABAWY NA UL. SZPAKÓW



GRY I ZABAWY TO NIEODDŁĄCZNA CZĘŚĆ ZAJĘĆ PROGRAMU TRENER OSIEDLOWY, KTÓRY REALIZOWANY JEST NA POZNAŃSKICH PRZYSZKOLNYCH BOISKACH.

TEKST: MARIA BARTCZAK



Zajęcia prowadzone przez trenerów zawsze charakteryzują się atrakcyjnością, dlatego podczas treningu gry i zabawy są zróżnicowane. Zajęcia sportowe pozwalają dziecku uwolnić nadmiar energii, poprawić kondycję, mogą dawać dużo satysfakcji i uczyć istotnych wartości – krzewić ducha



zdrowej rywalizacji, czy zachęcać do systematyczności. Poprzez zabawy dzieci ćwiczą swoją ogólną sprawność, koordynację ruchową oraz uczą się pracy w grupie.

Przykładową zabawą ruchową może być „berek zając”, gdzie dzieci aby wybawić złapaną osobę muszą wyciągnąć ją za wystawione ręce do góry w przysiadzie, symulując wyciąganie zająca z norki. Chętnie bawią się również w „berka węża”, „ogonki” czy

„murarza”. Zabawa „mnich” czy popularna i lubiana przez dzieci z boiska na Szpaków gra w „zbijaka” doskonale rozwijają celność rzutu piłką oraz zwinność i szybkość.

Nieodłącznymi grami na zajęciach z trenerem są najlepiej znane dyscypliny sportowe, takie jak piłka nożna, oraz jej odmiany. Chłopcy z boiska oprócz rozgrywania meczów zawsze chętnie grają w „kozła” czy „mistrza”. Kozioł to zabawa, w której po kolei zawodnicy odbijają piłkę do bramki w taki sposób, aby następna osoba w kolejce miała jak najtrudniej wykonać to samo zadanie. Z piłką można mieć tylko jeden kontakt, a ten kto nie trafi do bramki zdobywa literkę, po kolei w słowie „kozioł”, gdy uezbiera wszystkie literki przegrywa. Mistrz natomiast to zabawa w której nieważna jest liczba uczestników, jedna osoba stoi na bramce a reszta dzieci kiwa się między sobą i próbuje strzelić gola. Na początku zabawy ustalona jest liczba strzelonych bramek. Powodzeniem wśród dzieci cieszą się również koszykówka i związane z nią mini gry jak np. „21”, gra w ringo oraz mecze w piłkę ręczną. Dziewczynki zawsze chętniej grają w piłkę siatkową, poprzez odbijanie piłki w kółeczku. A gdy nadejdzie zmęczenie zawsze można przysiąc i zagrać w „Onse Madonse”. Dzieci chętnie śpiewają tę piosenkę, dobrze się przy tym bawiąc. W tym czasie mogą również porozmawiać z Trenerem, który zawsze stara się pomóc w rozwiązaniu jakiegoś problemu.

GŁUSZYNA NA WYCIECZCE ROWEROWEJ DO KÓRNIKA



ZAJĘCIA SPORTOWE POWINNY MIEĆ BARDZO RÓŻNORODNĄ FORMĘ. NIE MOŻNA POZWOLIĆ, BY WKRAŁA SIĘ MONOTONIA, DLATEGO TRZEBA UROZMAICAĆ CZAS NA WSZELKIE MOŻLIWE SPOSOBY.

TEKST: JAKUB MOTAŁA

Istotną kwestią przed rozpoczęciem wycieczki rowerowej jest ustalenie zasad bezpieczeństwa oraz techniczne przygotowanie się do wyprawy. Wspólnie ustaliliśmy sobie zasady obowiązujące na drodze i ruszyliśmy. Już po pierwszych metrach spotkały nas niezłe utrudnienia.



Pierwszym z nich była droga przez las – niestety po deszczu. Musieliśmy uporać się z błotem, co nie było prostym zadaniem oraz kałużami, przez które jechaliśmy slalomem.

Asfaltową drogą do Kamionek było znacznie prościej, ale poprzedni odcinek dał nam w kość i przerwa była niezbędna. Na szczęście po drodze kupiliśmy lody, bo dzień był bardzo upalny. Wydawałoby się, że dalsza podróż rowerowa w kierunku Kórnik będzie bez niespodzianek, jednak było inaczej. Co jakiś czas napotykałyśmy piaszczystą drogę, którą nie bez powodu dzieci nazwały „grube piaski”. Przejechanie nią było dla nas nie lada wyzwaniem. Odcinek ten był bardzo męczący, więc znów konieczna była przerwa, tym razem dłuższa. Czas ten wykorzystaliśmy na najpopularniejszą grę karcianą na naszym

boisku – kent. Po nagrodzeniu zwycięskiej drużyny ruszyliśmy dalej.

Do naszego celu było już bardzo niedaleko, a kiedy dotarliśmy na rynek w Kórniku znów ochłodziliśmy się lodami. Nie zabrakło też naszej corocznej tradycji, czyli zdjęcia na tle pięknego rynku. Powrót planowany był inną trasą, nieznaną nikomu, przez co zgubiliśmy się, więc zadaniem uczestników było wskazanie za pomocą mapy naszej trasy na Głuszyne.

W Daszewicach rozegraliśmy kolejne zawody, ochotnicy wzięli udział w wyścigu rowerowym. Uczestników wyścigu było sporo, lecz zawodnik, który od pierwszych metrów wysunął się na pierwszą pozycję, utrzymał ją do końca i bez więk-



szych problemów wygrał wyścig. Inni uczestnicy również dzielnie walczyli do samego końca, dlatego wszyscy dostali nagrody.

Po męczącym wyścigu przyszedł czas na podróż do domu. Jak wiadomo, wszystko co dobre szybko się kończy. Z Daszewic na Głuszyne to na szczęście tylko kilka minut drogi, bo nie wiadomo czy sprostilibyśmy kolejnym przeciwnościom losu. Mimo utrudnień podczas wycieczki, przeżyliśmy niesamowitą przygodę, którą warto będzie powtórzyć. Dzięki różnorodności zajęć, dzieci chętnie przychodzą na boisko, przyprowadzają nowych uczestników i przez to mamy zawsze świetną frekwencję!



BASEBALL I JEGO ODMIANY



BASEBALL TO JEDNA Z NAJPOPULARNIEJSZYCH GIER W STANACH ZJEDNOCZONYCH ZARAZ OBOK FUTBOLU AMERYKAŃSKIEGO ORAZ KOSZYKÓWKI. BASEBALL MA WIELE ODMIAN TAKICH JAK SOFTBALL CZY PALANT, NA KTÓRYM SIĘ NAJBARDZIEJ SKUPIMY.

TEKST: JAKUB GEBLER

Zacznijmy od reguł. Aby gra się w ogóle odbyła musi być przynajmniej 10 osób, potem trzeba wyznaczyć pole gry, narysować kredą na betonie prostokąt o wymiarach 20 × 40 m, którego krótsza linia jest nazywana linią „nieba”, a dłuższą linią „piekła”. Pośrodku rysuje się linię środkową, a do linii „nieba” przylega półokrąg, z którego wybijana jest piłka w dal. Gra polega na wybijaniu piłki kijem od baseballa albo ręcznie przed siebie i to jak najdalej, oraz zdobywaniu punktów za bieg zawodnika po wyznaczonym polu do bazy, z której się wybijała piłkę. W czasie kiedy piłka będzie w locie drużyna przeciwna musi ją złapać i odrzucić do bazy, z której startował przeciwnik. Na początku każdej gry wybierani są kapitanowie drużyn. Dobrze jest również wybrać sędziego, którym przeważnie jest opiekun albo osoba najstarsza, który będzie panował nad przebiegiem gry i obserwował czy wszyscy grają fair play oraz liczył punkty. Kapitanowie rywalizują ze sobą w mini grze o wybór strony po której będą zaczynać rozgrywkę. Sędzia podrzuca piłkę jak najwyżej, a kapitan który złapie ją pierwszy będzie miał wybór strony. Potem wybrany kapitan zaczyna wybierać drużyny – po jednym zawodniku z pozostałych uczestników gry i dzięki temu wzbogaca on swój skład aż do ostatniego zawodnika.

Pora więc zacząć rozgrywkę. Zawodnicy są ustawieni na swoich polach. Uczestnicy gry mają po jednym odbiciu kijem, natomiast matki są uprzywilejowane i mają po trzy odbicia. Drużyna, która jest w ataku ustawia się w kolejce do odbicia. Trzeba pamiętać, że zawodnik, który odbija piłkę musi przebić linię środkową, aby jego strzał został zaliczony. Jeśli wszystko zostanie zrobione zgodnie z przepisami, zawodnik uderzający rozpoczyna bieg i biegnie tak dopóki drużyna przeciwna nie przerzuci piłki do bazy. Natomiast jeśli zawodnik uderzający zdoła przebiec cały prostokąt za jednym razem to otrzymuje 2 punkty. Jak można zauważyć gra ta bardzo rozwija takie cechy motoryczne jak: koordynacja ruchu, siła, szybkość, a także myślenie u dzieci. I jak to w każdej grze bywa może być tylko jeden zwycięzca.



W LEWO, W PRAWO, CZY PROSTO?



CZĘSTO SPACERUJĄC PO PARKU CYTADELA NA ŚCIEŻKACH MOŻEMY ZAUWAŻYĆ NARYSOWANE STRZAŁKI W RÓŻNE STRONY. CO ONE MOGĄ OZNACZAĆ? EKIPA Z SOCHACZEWSKIEJ JUŻ WAM WSZYSTKO WYJAŚNI. NA CYTADELE WYBIERAMY SIĘ ZAWSZE W JEDNYM CELU. W JAKIM? ZMIERZYĆ SIĘ Z INNYMI BOISKAMI W PODCHODY.

TEKST: RAFAŁ BANAŚ

Podchody to rodzaj prostej gry terenowej dla dzieci i młodzieży. W najmniej złożonej postaci polega ona na tym, że jedna grupa ucieka, zostawiając po drodze strzałki, ślady i zadania do

drogę, żeby żadna strzałka lub koperta z zadaniem nam nie umknęła. Znaleźliśmy pierwsze narysowane strzałki, które wskazywały nam każdy kierunek świata. Który kierunek wybrać? Poszliśmy w pra-



rozwiązania, a druga grupa musi ją złapać. Nasze wyjście planujemy zawsze z kilkudniowym wyprzedzeniem. W tym roku mieliśmy przyjemność bawić się z boiskiem z os. Wichrowe Wzgórze. Przed rozpoczęciem zabawy ustaliliśmy sobie zasady oraz kto jest uciekającym, a kto goniącym. Grupa uciekająca wyruszyła, my odczekaliśmy 15 minut i ruszyliśmy w pogoń. Bacznie obserwowaliśmy

wo, ale po drodze nie było żadnej strzałki ani koperty, więc postanowiliśmy wrócić na skrzyżowanie i pójść w inną stronę. Tym razem się udało wybrać dobry kierunek i wkrótce znaleźliśmy kopertę z pierwszym zdaniem. Musieliśmy zaśpiewać piosenkę i ją nagrać. W dalszej części zabawy nieraz strzałki nas myliły, ale również udawało się trafić za pierwszym razem dobry kierunek. Po

drodze czekały na nas ciekawe zadania do wykonania np.: stworzenie piramidy, zamiana butów z lewego na prawego i na odwrót oraz przejście tak do kolejnego zadania czy też ułożenie wiersza. Po godzinnych maszerowaniu dotarliśmy do miejsca z napisem „szukajcie nas”. To był znak, że przeciwna drużyna schowała się niedaleko. Wszyscy rozpoczęliśmy przeczyszczenie najbliższego terenu, aż udało nam się odnaleźć całą grupę. Pokazaliśmy przeciwnej grupie nasze wykonane zadania w postaci zdjęć i filmów nagranych na telefonie oraz przeczytaliśmy wiersz, który mieliśmy do ułożenia. Wymieniliśmy spostrzeżenia i z radością umówiliśmy się na rewanż, gdzie role się odmienną.

Spotkaliśmy się tydzień później i rozpoczęliśmy zabawę. Zasady były takie same, tylko już inne zadania. Jakie? Na przykład: odegranie krótkiej roli z „Króla Lwa”, policzenie pomników czy też przeczłaganie się przez korę drzewa. Było dużo śmiechu i zabawy. Kto wygrał? Obydwa boiska, bo u nas liczy się tylko dobra zabawa, miło spędzony czas oraz uśmiech na twarzy! Na pewno przed nami jeszcze niejedna taka zabawa, której nie możemy się już doczekać!



FLAGI NA TORZE PRZESZKÓD! TRYBUNALSKA BAWI SIĘ W NAJLEPSZE!



TRENER OSIEDLOWY AWF TO NIE TYLKO SPORT CZY ANIMACJA CZASU WOLNEGO ALE RÓWNIEŻ, A MOŻE PRZEDĘ WSZYSTKIM PROJEKT, KTÓRY POZWALA NAJMŁODSZYM MIESZKAŃCOM POZNAŃ, NIEZALEŻNIE OD PŁĘCI, WIEKU CZY PREDYSPOZYCJI RUCHOWYCH, NA ZABAWĘ W SPORTOWYM STYLU I PRZYJACIELSKIEJ ATMOSFERZE!

TEKST: MICHAŁ SZMYTKA

Przyjaźń, zaufanie, radość, koledzy, koleżanki, bliżsi czy dalsi znajomi w połączeniu z atrakcyjną formą spędzania czasu wolnego, której nie sposób znaleźć na lekcjach wychowania fizycznego, to jedna z przyczyn że od wiosny do jesieni boiska przy kilkunastu szkołach na terenie naszego miasta są niezmiennie od wielu lat oblegane przez uczestników naszego programu.

Nie inaczej jest w przypadku boiska przy SP nr 74 przy ul. Trybunalskiej 17, które każdego roku pobija rekordy frekwencji goszcząc małych i dużych mieszkańców Grunwaldu spragnionych ruchu i aktywności z uśmiechem na ustach! Jednak w naszym przypadku słowo boisko to tylko skrót, ponieważ poza 3 boiskami, które wykorzystujemy do



gier zespołowych, w tym między innymi w piłkę ręczną, nożną, palanta, zbijaka, dwa ognie, cztery ognie czy inne zabawy

bieżne, korzystamy również, a ostatnimi czasy przede wszystkim, z miejsca które jest połączeniem placu zabaw z torem przeszkód!

Fit Park Kasztelan, bo o nim mowa, to miejsce które powstało na nieużywanym skrawku ziemi za salą gimnastyczną w ramach Poznańskiego Budżetu Obywatelskiego. Miejsce to wcześniej obrastało chwastami, a teraz stało się areną sportowych zmagień we flagi! Zabawa, która jest stałym elementem zajęć w ramach naszego programu polega na zdobyciu flagi przeciwnika i przeniesieniu jej na swoją połowę. Za każdą zdobytą flagę, drużyna otrzymuje punkt. Flagi w przypadku naszych zmagień to po raz kolejny jedynie słowo i skrót myślowy, ponieważ żeby uatrakcyjnić naszą grę postanowiliśmy dodać stożki, piłki małe i duże czy elementy dające tzw. nietykalność czy dodatkową moc.

Głównym celem tej gry jest zdobycie flagi przeciwnej drużyny i dostarczenie jej na swój teren do bazy swojej drużyny, która w przypadku rozgrywek na terenie Fit Parku zlokalizowana jest w różnych miejscach. Uczestnik, który wtargnął na

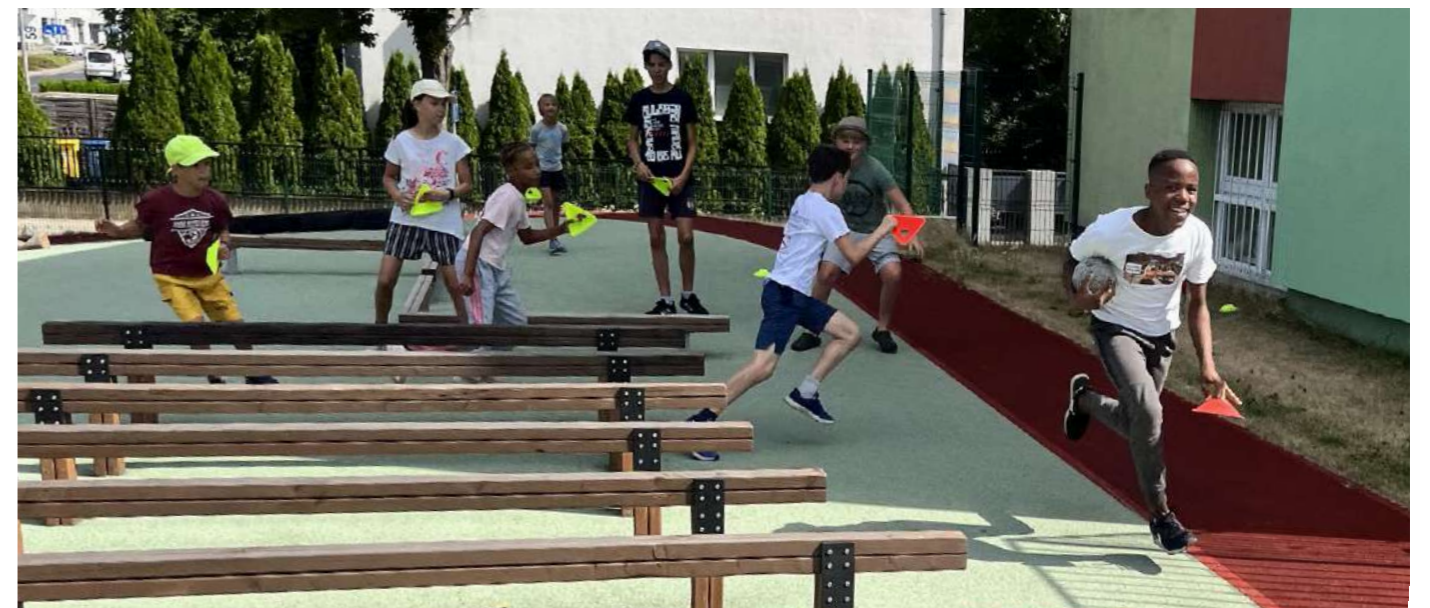


teren drużyny przeciwnej, może zostać złapany przez rywali. Wystarczy, że przeciwnik go dotknie. Wtedy złapany gracz musi wrócić do swojej bazy, gdzie może dokonać odrodzenia poprzez wykonanie określonej liczby ćwiczeń ruchowych. Jeśli złapie się przeciwnika, który wykradł flagę, flaga wraca na swoje pierwotne miejsce.

Klasyczna i tradycyjna gra terenowa znana pewnie wielu młodszym i starszym

uczestnikom zajęć spod symbolu żółtego gwizdka nabiera nowego kształtu i atrakcyjniejszej formy, jeśli na polu pojawiają się różnego rodzaju przeszkody w formie opon, drabinek, lin, które nie tylko zwiększają poziom trudności zabawy, ale też dodatkowo wpływają na ćwiczenie zdolności motorycznych w postaci koordynacji, równowagi, a także orientacji przestrzennej jednocześnie rozwijając sprawność ruchową.

Flagi to tylko jedna z wielu zabaw, które udało się uatrakcyjnić dzięki rywalizacji na terenie Fit Parku Kasztelan, ale co najważniejsze to gra, która pozwala wszystkim uczestnikom naszych zajęć na rywalizację w sportowej atmosferze, zgodnie z zasadami fair play w trosce o bezpieczeństwo swoje oraz innych, a to jest głównym celem obecności trenerów ubranych w niebieskie koszulki na terenie poznańskich boisk!



WYCIECZKI ROWEROWE WARTOSTRADA – MALTA



NASZE ROWEROWE WYCIECZKI ODBYWAŁY SIĘ GŁÓWNIEM NA TRASIE WARTOSTRADA – MALTA, PONIEWAŻ W POKLIŻU JEST MNÓSTWO ATRAKCJI, KTÓRE DZIECI Z OSIEDLA RZECZYPOSPOLITEJ 44 (BOISKO PRZYSZKOLNE SP NR 20) UWIELBIAJĄ!

TEKST: MARTYNA BOLEWICKA

Najchętniej korzystaliśmy z:

- miasteczka ruchu drogowego, które znajduje się w Parku Tysiąclecia. Tam dzieci w łatwy i przyjemny sposób mogły przyswoić sobie przepisy ruchu drogowego (z wszelkimi szczegółami). Znajduje się tam: rondo, przejazd kolejowy, przeróżne skrzyżowania, sygnalizacje świetlne oraz przejścia dla pieszych. Dzieci chętnie z niego korzystają, sprawdzają swoją wiedzę, a także innych – czy prawidłowo poruszają się po drodze,
- placu zabaw przy Termach Maltańskich, którego główną atrakcją jest okręt Fregata – uczący rozwijać orientację przestrzenną, zachowanie równowagi i rozwój sensoryczno-motoryczny. Obok znajdują się jeszcze: karuzela, zjeżdżalnia, bujaki, mo-

stek, huśtawki integracyjne oraz urządzenie do ćwiczenia równowagi tzw. slackline. Plac ten cieszy się wśród dzieci największym zainteresowaniem, dlatego bardzo lubią spędzać na nim czas,

- placu zabaw Malta Ski, na którym znajdują się huśtawki, linie wspinaczkowe, a także nietuzinkowe przyrządy do zabaw,
- ścianki wspinaczkowej przy ul. Hłonda,
- Wartofrajdy – placu zabaw w Starym Korycie Warty, znajdującego się niemal w samym ścisłym centrum Poznania, w miejscu gdzie kiedyś płynęła Warta. To jeden z najbardziej nowoczesnych placów zabaw w naszym mieście. Ma on kilkadziesiąt różnych atrakcji dla najmłodszych, które robią wrażenie nie tylko na dzieciach. Wśród nich m.in. trampolina, tor prze-



szkód, zjeżdżalnia, karuzele, a nawet ścianka do wspinaczki. Miejsce to niezwykle zaskoczyło dzieci swoją innowacyjnością.

Trasa Wartostrada – Malta to zdecydowanie nasz ulubiony kierunek wycieczek rowerowych. Chętnie odwiedzamy kilkakrotnie te same atrakcje, na których świetnie się bawimy. Mimo propozycji innych tras, dzieci najchętniej wybierają właśnie tę!



WYCIECZKA DO PARKU CYTADELA



PARK CYTADELA JEST ŚWIETNYM MIEJSCEM NA AKTYWNE SPĘDZANIE CZASU Z DZIEĆMI. TEREN PARKU IDEALNIE NADAJE SIĘ DO WSZELKICH AKTYWNOŚCI RUCHOWYCH, PONIEWAŻ JEST TU SPORO MIEJSC ZACIENIONYCH ORAZ OTWARTE PRZESTRZENIE POZWALAJĄCE BEZPIECZNIE BIEGAĆ I UCZESTNICZYĆ W RÓŻNYCH ZABAWACH.

TEKST: VLADYSLAV MELNYK

W parku można też jeździć na rowerach, rolkach i nawet zagrać w piłkę nożną. Nie brakuje tu również innych atrakcji, zaczynając od muzeum Armii Poznań czy pięknego stawu, a kończąc na wielkim placu zabaw.

Nasza wycieczka rozpoczęła się od spaceru po parku. Po drodze poszliśmy nad staw, który znajduje się w samym sercu parku i tam przeprowadziliśmy kilka gier i zabaw, głównie były to zabawy skoczne, bieżne oraz rozwijające refleks u dzieci. Nie zabrakło przy tym emocji i śmiechu. Potem poszliśmy na otwartą przestrzeń, gdzie zegraliśmy w „zbijaka” i „murarza”, ponieważ są to ulubione gry dzieciaków na naszym osiedlu. Zmodyfikowaliśmy trochę grę w „zbijaka”, że teraz każdy uczestnik, którego dotknęła piłka, przechodził na połowę drugiej drużyny. Przegrywała ta drużyna, w której została tylko jedna osoba. W ten sposób wszyscy byli bardzo zaangażowani i nikt nie czekał na swoją kolejkę. Później zrobiliśmy sobie przerwę na odpoczynek i przygotowaliśmy mały piknik, gdzie wszystkie dzieci zjadły posiłek przyniesiony z domu.

Po krótkiej przerwie wyruszyliśmy spacerem na plac zabaw, na którym znajduje się wiele atrakcji. Tam każdy uczestnik mógł znaleźć coś dla siebie i aktywnie spędzić czas. Na placu znajduje się dużo zjeżdżalni, jest piasek i nawet drążki i urządzenia do treningu siłowego. Emocje były tak duże, że trzeba było przedłużyć czas przebywania, by dzieci mogły w pełni zaspokoić swoją energię.

Wycieczka na Cytaadelę zakończona została grą „pająk i muchy”, gdzie muchy będąc w ruchu musiały zatrzymać się na znak Trenera, a pająk uważnie patrzył czy ktoś się nie porusza. Po zakończonej zabawie, kiedy opuszczaliśmy teren parku, dzieci pytały „czemu tak szybko zleciał czas?”, „czy jeszcze tutaj przyjdziemy?”



WYJŚCIE NA CYTADELE



NASZA LIPCOWA WYCIECZKA POZA BOISKO ODBYŁA SIĘ DO POBLISKIEGO PARKU CYTADELA. PO DOTARCIU NA MIEJSCE PODZIELILIŚMY SIĘ NA DWIE GRUPY I OMÓWILIŚMY ZASADY PODCHODÓW. ZABAWĘ ROZPOCZĘLIŚMY PRZY SŁYNNYM „ROSARIUM” W PARKU CYTADELA.

TEKST: PRZEMYSŁAW KOSICKI

Zabawa polegała na tym, że jedna grupa uciekała z 10-minutowym wyprzedzeniem, zostawiała strzałki i zadania dla grupy szukającej. Na końcu po wykonaniu wszystkich zadań i znalezieniu grupy następowała zmiana ról. Następnie z wykorzystaniem aplikacji „Geocaching” cała grupa za pomocą swoich komórek szukała skrytek poukrywanych na terenie parku. Każde miejsce ukrycia skrytki jest określone lokalizacją GPS z dokładnością do kil-

ku metrów i wskazówką by ułatwić znalezienie ukrytego przedmiotu. Jest to bardzo ciekawa forma spędzania wolnego czasu na świeżym powietrzu i znajdowania ukrytych punktów „skrzynek”, z których można coś zabrać jeżeli zostawiło się coś w zamian, można również wpisać się w książeczkę kiedy odnalazło się daną skrynkę.

Na końcu naszej wyprawy na Cytadelę na polanie pod „Dzwonem pokoju” podzieliliśmy się na dwa zespoły i zagraлиemy

w grę o nazwie „spion”. Jest to forma gry bieżnej z postaciami – wygrywa ta drużyna, która wyeliminuje generała przeciwnego zespołu lub pozbawi przeciwnika miny i szpiega tytułowego „spiona”, które mogą w zabawie wyeliminować generała. Po tak aktywnej wycieczce wróciliśmy na nasze boisko na winogradzkim osiedlu Przyjaźni. Dzieci zmęczone, ale szczęśliwe nie mogły doczekać się kolejnych wyjść w ramach programu Trener Osiedlowy.



PARK LINOWY



DNIA 13.07.2022 R. DZIECI Z OS. WICHROWE WZGÓRZE WYBRAŁY SIĘ DO PARKU LINOWEGO „PYRLAND”. MIEŚCI SIĘ ON W SAMYM ŚRODKU LASU MALTAŃSKIEGO I OFERUJE 4 TRASY O RÓŻNYM POZIOMIE TRUDNOŚCI.

TEKST: ROBERT WOŹNIAK

Miejscem zbiórki było jak zawsze boisko mieszczące się przy SP nr 11 na os. Wichrowe Wzgórze. Po szybkim sprawdzeniu obecności ruszyliśmy w kierunku przystanku. Podróż autobusem trwała około godziny, następnie odbyliśmy krótki spacer w ramach rozgrzewki przed wyśiłkiem. W końcu się udało, dotarliśmy! Otrzymaliśmy pasy zabezpieczające, kaski i nastąpił czas na szkolenie i sprawdzenie sprzętu. Na wstępie instruktor Parku Linowego przeszkolił nas z zakresu posługiwania się sprzętem alpinistycznym. Po przebyciu odcinka treningowego oraz nabraniu doświadczenia w asekuracji, spróbowałam swoich sił, pokonując jedną z dwóch tras. Trasa średnia – położona trochę niżej, ale bardziej wymagająca i z większą ilością przeszkód. To właśnie tę trasę najczęściej wybierali uczestnicy. Trasa niska – idealna dla dzieci poniżej 13 lat. Można było również skorzystać z trasy dziecięcej, ale dostępna jest tylko dla najmłodszych uczestników programu Trenera Osiedlowego. Przejście każdej trasy (z wyjątkiem dziecięcej) to około 60 minut zabawy, połączonej z pokonywaniem przeszkód oraz własnych słabości. Pogoda tego dnia dopisywała, a dobre humory sprawiły, że cały trud przejścia przez każdą trasę wydawał się błaży.

Z wielką ochotą przystąpiliśmy do pokonywania przeszkód i własnych słabości. Jedna pętla, druga pętla: dwa pierwsze zadania – banalne, potem tyrolka. Przejście po cienkiej linie na wysokości kilkunastu metrów nie było już tak banalne. Nogi drżały, ręce piekły od kurczowego trzymania się lin, czasami odzywał się ukrywany lęk wysokości, ale nie było już powrotu. Wszyscy daliśmy radę dopingując się wzajemnie. Czas na dużą pętlę, a tu już nie było żartów. Przechodzenie przez opony, po ruchomych deskach, linach, pajęczynach, wdrapywa-



nie się po ścianie na wysokości kilkunastu metrów nad ziemią może przyprawić o zawrót głowy! Na koniec – tyrolka, która była dla nas już tylko odprężeniem. Po ponad godzinnej przeprawie bolały nas wszystkie mięśnie, byliśmy jednak szczęśliwi. Bez wahania moglibyśmy od razu

powtórzyć cały tor!

Czas jednak było wracać do domu, wymęczeni dotarliśmy do przystanku, wymieniając się spostrzeżeniami z ukończonych tras. Wrażenia są niezapomniane, a pokonanie własnego lęku jest tu największą nagrodą.

CO SPRAWIA, ŻE ZAJĘCIA Z TRENEREM OSIEDLOWYM SĄ TAK ATRAKCYJNE I ROZWIJAJĄCE?



DLACZEGO ZAJĘCIA Z TRENEREM OSIEDLOWYM NA BOISKACH PRZYSZKOLNYCH SĄ SUPER FORMĄ AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ DLA DZIECI? DLACZEGO DZIECI TAK UWIELBIAJĄ PRZYCHODZIĆ NA NASZE ZAJĘCIA?

TEKST: MATEUSZ UŁASIEWICZ



Zajęcia z Trenerem nie są typową rozgrzewką, ćwiczeniami ruchowymi. Te elementy oczywiście występują, ale zakamuflowane w ciekawej formie. By zachęcić dzieci do jakiejś dyscypliny sportu nie wystarczy rzucić: „teraz zagramy w kosza!” – szczególnie dzieci, które nigdy nie miały z tym do czynienia mogą być do tego niechętnie nastawione, mieć jakieś obiekcje, swoje wyobrażenia, uprzedzenia i przede wszystkim – brak wiary w swoje umiejętności, bo widziały jak to wygląda ale nie wyobrażają sobie, że coś podobnego będą umiały zrobić. Jest na to rada – metoda małych kroczków. I trzeba to sprytnie przemycić w formie banalnej zabawy, która będzie wykorzystywać np. element kozłowania piłką. Nie musi to być element niczym w koszykówce, że tylko jedną ręką można kozłować.

Na zajęciach z Trenerem na boisku przyszkolnym przy Norwida już wiele dzieci zaraziło się m.in. koszykówką w ten sposób, poprzez zabawę np. „berek ratownik”. W tej zabawie kozłować można jedną ręką, dwoma rękoma lub na przemian, raz jedną, raz drugą – czyli do wyboru – ważne jest by w ogóle kozłować piłką. I kto to jest takim ratownikiem, który ma piłkę i ją kozłuje? Jak nazwa wskazuje – to osoba, która będzie

kogoś ratować. Kogo? Kogoś, kto został złapany przez wcześniej wyznaczonego berka i taki złapany uczestnik stoi zamrożony na jednej nodze. To ile już mamy elementów z koszykówki wplecionych w prostą zabawę? 1. kozłowanie, 2. podanie piłki do kogoś tak by ją złapał oraz 3. samo łapanie piłki. Trzy elementy! W jednej prostej zabawie. Taka zabawa z wplecionymi elementami charakterystycznymi dla koszykówki sprawi, że dzieci nabiorą pewności siebie, a później pytania do Trenera o powtórzenie jej są gwarantowane. Dzieci mając już element kozłowania opanowany będą na pewno się pytać o koszykówkę lub inne gry, w których te elementy są wykorzystywane, aby się sprawdzić.



To był jeden z przykładów zabawy z wplecionymi ćwiczeniami różnych elementów gry w koszykówkę. Innym przykładem zabawy, której celem jest rozgrzewka, w tym przypadku konkretnie stawów ramiennych, jest „berek bomba”, gdzie złapana osoba przez berka zamienia się w tykającą bombę, tj. musi unieść ramiona do góry, które będą imitować wskazówki tykającego zegara, który jak dojdzie do 0 to wybuchnie – i wtedy by wrócić do gry, trzeba zrobić 15 pajacyków. Aczkolwiek można się przed tym uratować, ale żeby taką złapaną osobę, która tyka niczym bomba rozbroić/odmrozić – inny, niezłapany uczestnik musi tego dokonać poprzez wyzerowanie zegara – tj. podniesienie rąk tej osobie do góry nad głowę lub w dół do boków tułowia. I to jest kolejna zabawa, w której został przemyczony element rozgrzewki górnej części ciała.

Każdy z Trenerów Osiedlowych dba o to, by jego zajęcia były prowadzone w ciekawej formie. Trzygodzinne zajęcia z Trenerem w urozmaiconej formie są dość absorbujące, więc żeby utrzymać uczestników w fascynacji i zachęcić ich do takich aktywności musi się on trochę nagimnastykować. Oczywiście pod czujnym okiem Trenera Osiedlowego poprzez na pozór banalne zabawy ruchowe, dzieci budują swoje umiejętności motoryczne i poczucie własnej wartości.

PŁYWALNIA CHWIAŁKA – JAK DBAĆ O BEZPIECZEŃSTWO NA BASENIE



WYJŚCIA NA PŁYWALNIĘ OTWARTĄ CHWIAŁKA TO JUŻ POWOLI TRADYCJA W PROGRAMIE TRENERA OSIEDLOWEGO. LETNIE UPALNE DNI, TEMPERATURA SIĘGAJĄCA 35 STOPNI, NIE SPRZYJAJĄ AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ PRZEZ DŁUŻSZY CZAS W PEŁNYM SŁOŃCU. NA SZCZĘŚCIE TRZY OTWARTE BASENY O RÓŻNYM STOPNIU GŁĘBOKOŚCI, ZJEŻDŻALNIA ORAZ BOISKO DO SIATKÓWKI PŁAŻOWEJ, POMAGAJĄ NAM AKTYWNI SPĘDZIĆ CZAS PODCZAS ZAJĘĆ.

TEKST: BARTOSZ KASZUBOWSKI



Najważniejszym punktem zajęć Trenera Osiedlowego jest bezpieczeństwo. Na basenie jest to szczególnie ważne, ponieważ woda to żywioł, z którym trudno sobie poradzić szczególnie jeśli ktoś nie potrafi pływać. Dodatkowo z basenów korzystają inni uczestnicy, co utrudnia kontrolę. Dlatego za każdym razem należy ustalić jasne i przejrzyste zasady dotyczące wyjścia na pływalnię:

- 1. Zgoda na wyjście z Trenerem Osiedlowym** – każdy uczestnik musi posiadać pisemną zgodę na wyjście poza teren boiska z Trenerem.
- 2. Transport** – przejazd z boiska na teren pływalni zazwyczaj odbywa się komunikacją miejską. Każdy uczestnik musi posiadać 2 bilety aby móc przemieścić się z boiska na pływalnię, oraz na drogę powrotną. Uczestnicy muszą poruszać się zwartą grupą, a w komunikacji miejskiej zająć zbliżone miejsca, tak aby każdy wysiadł na odpowiednim przystanku (ustalonym przed wejściem do pojazdu).
- 3. Bilety** – uczestnicy zajęć mają możliwość zakupu tańszych biletów tzw. grupowych, dzięki czemu mogą oszczędzić pieniądze np. na zakup wody.
- 4. Obiekt** – przed rozpoczęciem zabaw i animacji wodnych, należy obejść cały

obiekt, wskazać gdzie znajdują się szatnie, przebieralnie, basen z uwzględnieniem głębokości, oraz boisko do siatkówki plażowej.

5. Punkt orientacyjny – miejsce zbiórki, zostawienia ręczników i innych przydatnych rzeczy. Najlepiej aby znajdowało się w cieniu. Większość atrakcji znajduje się na słońcu, dlatego tak ważny jest punkt odpoczynku w miejscu zacienionym.

6. Umiejętności pływackie – w zależności od posiadanych umiejętności pływackich, wieku oraz wzrostu, dzieci mogą korzystać z różnych basenów. Jeśli wykażą się umiejętnością pływania przy Trenerze, który przeprowadza taki test na samym początku, to mogą korzystać z wszystkich trzech basenów pod nadzorem ratownika oraz Trenera. Jeśli nie potrafią pływać, ale mają odpowiednią wysokość ciała, tak aby mieć grunt w basenie do 1,2 m głębokości, mogą korzystać z brodzika i basenu średniego.

Jeśli natomiast są początkującymi uczestnikami zajęć, mają około 6-7 lat i brakuje im odpowiedniej wysokości ciała, w takim przypadku pozostaje im brodzik.

7. Czas wolny – uczestnicy między rozgrywkami w siatkówkę plażową czy zabawami w wodzie, również mogą samodzielnie korzystać z atrakcji. Najważniejsza jest jednak KOMUNIKACJA. Każdy uczestnik, który oddala się z miejsca zbiórki musi określić Trenerowi rejon, w którym

będzie mógł go znaleźć. Wskazane jest aby uczestnicy poruszali się w mniejszych grupach. Zawsze jest łatwiej znaleźć dwie osoby niż jedną, spośród innych osób przebywających na obiekcie.



Wymienione powyżej zasady to tak zwana podstawa, której należy przestrzegać, aby zajęcia były bezpieczne i atrakcyjne dla wszystkich uczestników. Oczywiście zakaz wrzucania do wody i przepychania się jest całkowicie zabroniony na obiekcie, dlatego nie jest o tym wspomniane w powyższych 7 zasadach obowiązujących Trenera i wszystkich uczestników zajęć.

POZNAJ POZNAŃ Z TRENEREM!



WAKACYJNE ZAJĘCIA POZWALAJĄ NA GODZINY WSPÓLNYCH ZABAW NA BOISKU, PRZEPLATANE GRAMI FABULARNYMI. Z DRUGIEJ STRONY, WAKACJE TO CZAS WYJAZDÓW I POZNAWANIA OTACZAJĄCEGO ŚWIATA. WYLATUJEMY ZA GRANICĘ, JEŹDZIMY DO ODLEGŁYCH MIAST. PYTANIE CZY WIEMY JAK PIĘKNY JEST NASZ POZNAŃ?

TEKST: MICHAŁ SUPIŃSKI



Nasz program odkrywania Poznania rozpoczęliśmy intensywną wycieczką rowerową, bowiem aktywny wypoczynek to podstawa naszych za-

jęć! Słonecznego poranka ruszyliśmy w stronę Cytadeli – to cudowne połączenie miejsca historii i przestrzeni na odpoczynek. Z jednej strony – kwiatowe

Rosarium, łąki idealne do gier, wyasfaltowane drogi do jazdy na rowerze i na rolkach. Z drugiej – odosobniony amfiteatr, ruiny dawnych fortyfikacji, cmentarz i Muzeum Uzbrojenia. Ten ogromny park w środku miasta jest świetnym miejscem zarówno dla poznaniaków, jak i turystów, pragnących poznać nasze miasto! Jadąc dalej, trafiliśmy na Wartystradę, przy której zobaczyliśmy plażę na Szelągu – zieloną i spokojniejszą alternatywę wobec tłumów pomiędzy mostami w centrum. Świetnie zrobiona trasa zaprowadziła nas do ścianki wspinaczkowej w okolicach Zawad. To kolejny doskonale skomunikowany rowerowo punkt sportowy w Poznaniu. W końcu dotarliśmy nad Jezioro Maltańskie – miejsce regat wioślarskich. Wokół tego największego sztucznego zbiornika w granicach Poznania znajdują się m.in. stok narciarski, pole do minigolfa, park linowy oraz Kopiec Wolności. Stamtąd już tylko kilkadziesiąt metrów dzieliło nas od wjechania na drogę biegnącą przez Dolinę Cybiny. Wytyczone ścieżki prowadzą przez piękne tereny przy rzece, obok Stawu Olszak, a także Stawu Browarnego. Przy tym ostatnim znajdu-



je się bardzo ładny pomost oraz huśtawka, na której nasi rowerzyści z przyjemnością odpoczywali. Warto wspomnieć, że Staw Browarny jest oddalony bez mała 12 kilometrów od Batorego, więc dla niektórych naszych uczestników ten wyjazd był prawdziwym wyzwaniem. Pomimo upału i długiej trasy – wszyscy dali radę! Drugi wyjazd rowerowy był nakierowany na poznanie z naciskiem na odpoczynek po poprzedniej, ciężkiej wyprawie. Wybraliśmy się na

Strzeszynek i pod okiem ratowników korzystaliśmy z wyjątkowo pustego kąpieliska! Tam nasi uczestnicy mogli przygotować się do następnej, niełatwej podróży przez Poznań. Już dwa dni później wyjechaliśmy na naszych jednośladach nad Gliniankę, przez wielu nazywaną Stawem Młyńskim. Leśne naramowickie szlaki zaprowadziły nas do Warty, wzdłuż której pojechaliśmy aż do ulicy Lubczykowej. Ruszyliśmy przez Umultowo, aby dotrzeć na Górę Moraską. Ta

droga stanowiła największe wyzwanie dla nas. Dużo wzniesień, dłuższych podjazdów – czasem trzeba było prowadzić rower. W końcu dojechaliśmy na punkt widokowy, a później na szczyt góry. Zadowoleni skierowaliśmy się do lodziarni, aby słodko podsumować trudny wyjazd.

Poznań to nie tylko Stary Rynek, Plac Wolności i piękna Dzielnica Cesarska. Ekipa z Batorego poleca wszystkim nieco szersze spojrzenie na ciekawe miejsca w stolicy Wielkopolski!



MAFIA NA SOLNEJ



UPALNE DNI LUB ZMĘCZENIE PO BIEGANIU? NIC TAK NIE POPRAWIA HUMORU JAK RELAKS. NA ZAJĘCIACH Z TRENEREM OSIEDLOWYM POMIMO ZMĘCZENIA DA SIĘ ZNALEZĆ RÓŻNE SPOSOBY INTEGRACJI GRUPOWEJ I CZAS NA ODPOCZYNEK.

TEKST: NATALIA KĘSICKA

Mafia kojarzy się wielu ludziom z czymś złym. Jednak nie u nas. Mafia jest to gra integracyjna, która ma na celu nie tylko zintegrować grupę, ale zapewnić rozwój umysłowy, spostrzegawczość oraz wiele innych atutów. Mafię możemy podzielić na dwa rodzaje. Jedną z nich to „mafia karciana”, w której uczestnicy dostają zwykłą kartę do gry. Osoba z czerwoną kartą jest mafią, a osoba z czarną kartą jest zwykłym cywilem. Gra polega na relaksie podczas którego uczestnicy mogą ze sobą rozmawiać oraz śmiać się. Jednak trzeba uważać na mafię, która w każdej chwili może do nas mrugnąć jednym okiem. Jeżeli uczestnik zobaczy, że mrugnięcie jest do niego, odkłada kartę na ziemię mówiąc że odpada. Teraz zaczyna się głosowanie, kto to mógł być. Uczestnicy muszą wysilić swoje „głowy” i drogą dedukcji zagłosować na osobę, która może być mafią. Jeżeli osoba z większą ilością głosów jest mafią gracze wygrywają. Natomiast jeżeli ta osoba nie będzie mafią gra toczy się dalej



bez tej osoby. Kolejną wersją jest „mafia klasyczna” w której jest prowadzący, który prowadzi całą rozgrywkę. Wybiera on mafię, policjantów, oraz lekarza podczas kiedy miasto śpi, można również dodać

grabarza przy dużej ilości graczy. Gracze muszą zachowywać się cicho, aby słyszeć poruszanie się lub szepty przeciwników. Gra głównie toczy się gdy „miasto” śpi i w kolejności budzą się osoby wyznaczone. Mafia eliminuje graczy, policjant próbuje odgadnąć kto jest mafią, a lekarz próbuje uzdrowić osobę, która ma zostać wyeliminowana z gry. Po tym wszystkim budzi się całe miasto, ale bez wyeliminowanej osoby. Wtedy zaczyna się głosowanie. Uczestnicy próbują wykorzystać wszelkie sposoby na rozpoznanie mafii. Przykładem może być śmianie się, zbyt spokojne zachowanie lub zachowywanie się po prostu dziwnie. Zabawa może trwać długo i można grać parę rund.

Trzeba pamiętać, że zabawa ma być priorytetem, a nie rywalizacją. Zabawy takie jak ta, mogą również sprawić, że dzieci zaczną być śmielsze oraz będą musiały podejmować własne decyzje w zależności od wyznaczonej roli. Jako trenerka wiem, że muszę skupić się nie tylko na rozwoju fizycznym dzieci i młodzieży, ale również na ich rozwoju mentalnym.



ĆWICZENIA Z WYKORZYSTANIEM TAŚM TRX I KÓŁEK GIMNASTYCZNYCH



W TYM ROKU W RAMACH PROGRAMU TRENER OSIEDLOWY AWF NA BOISKU PRZY UL. POGODNEJ ODBYŁY SIĘ ZAJĘCIA MAJĄCE NA CELU ZAPOZNANIE SIĘ DZIECI I MŁODZIEŻY Z ĆWICZENIAMI Z WYKORZYSTANIEM SPRZĘTU W POSTACI TAŚM TRX I KÓŁEK GIMNASTYCZNYCH.

TEKST: OSKAR WANDZEL

Za ich pomocą można zrobić trening ogólnorozwojowy, siłowy lub wytrzymałościowy. Sprzęt ten jest o tyle użyteczny, że można go zawiesić o ogrodzenie, drzewo, w domu o futrynę drzwi. Jest to świetne rozwiązanie, ponieważ przy ładnej pogodzie można spotkać się na dworze ze znajomymi i poćwiczyć. Po światowej pandemii odbudowywanie relacji międzyludzkich jest bardzo ważne.

Przykładowe ćwiczenia, które można wykonać z użyciem tych przyrządów to: podciągnięcia, wiosłowania, pompki, przyciągnięcia. Ćwiczenia w podwieszeniu bardzo dobrze przygotowują do uprawiania wielu sportów i rozwijają motorykę, która wpływa na poprawę osiągnięć

sportowych. Dla dzieci i młodzieży ćwiczenia na TRX lub kółkach gimnastycznych to nowość. Polecam wszystkim tego typu trening, ponieważ można dowolnie zwiększać odległości i kąty ćwiczeń według swoich możliwości.

W trakcie zajęć na boisku szkolnym dzieci uczyły się prawidłowej techniki. Początkowo zniechęcały się, ponieważ wiele z nich pierwszy raz ćwiczyło za pomocą takiego sprzętu. Jednakże po paru treningach pojawiły się pierwsze rezultaty i wszyscy chętniej już podchodzili by zrobić swoją „serię”. Mimo młodego wieku dzieci są świadome pozytywnego wpływu takiej aktywności fizycznej na zdrowie i sylwetkę sportowca.

W związku z tym, że w tej edycji programu prowadzę zajęcia na tym samym boisku co wcześniej, to widzę systematyczną poprawę motoryki dzieci i młodzieży podczas gier i zabaw ruchowych. Bardzo mnie to cieszy i motywuje do dalszej pracy. Dzieci chwalą się lepszymi ocenami z wychowania fizycznego, co jest dla mnie dużą satysfakcją. Wszystkie ćwiczenia są bezpieczne dla ćwiczących i odpowiednio dobrane do wieku i sprawności fizycznej. Zwracam również uwagę, gdy uczestnik chce zrobić zbyt szybko dane ćwiczenie, by wykonywał je w odpowiednim tempie. Mam nadzieję, że dzieci będą korzystały z wiedzy zdobytej na zajęciach również w życiu codziennym.



TRICKBOARD, ROLKI, BITWY NA BALONY...



NA BOISKU PRZY SP NR 35 NA OS. ŁOKIETKA MAMY ŚWIETNĄ DRUŻYNĘ POSZUKIWACZY WAKACYJNYCH ATRAKCJI. NIC NIE JEST NAM STRASZNE. STARALIŚMY SIĘ SPĘDZAĆ CAŁE DNI NA ŚWIEŻYM POWIETRZU NIE TYLKO NA BOISKU, ALE RÓWNIEŻ NA LICZNYCH WYCIECZKACH ROWEROWYCH, WYJŚCIACH NA BASEN, ZABAWACH W PODCHODY, DO PARKU LINOWEGO ITP.

TEKST: SYLWIA KUSZ



wagę oraz balans. Staramy się przy tym poprawić czucie i świadomość swojego ciała. Trickboard to przyrząd treningowy praktycznie dla każdego i w każdym wieku. Na początku był krótki wykład teoretyczny, aby wszystko odbyło się bezpiecznie, następnie każdy miał możliwość próby własnej równowagi. Byliśmy bardzo zaangażowani podczas ćwiczeń. Wszystkim spodobały się pierwsze zajęcia, wiele osób nie miało wcześniej do czynienia z tą deską i trudno było ich oderwać nawet na słodką przerwę. Podczas kolejnych zajęć były wprowadzane nowe tricki i podnosiliśmy poprzeczkę coraz wyżej. Nasze przerwy również są pełne atrakcji. Uczymy się puszczać

Podczas tegorocznych wakacji, czyli dla większości dzieci wymarzonego czasu wypoczynku, dzieciaki z Łokietka stawiały na nowości. Obecne lato dało nam dużo słońca i mnóstwo pola do popisu. Wszyscy uczestnicy uwielbiają moment, kiedy wraz z początkiem maja robi się ciepło. Wyjścia poza boisko nigdy nam się nie znudzą, jednak u nas na boisku też jest dużo możliwości na spędzanie wolnego czasu. Wśród naszych zajęć na Trenerze Osiedlowym pojawia się piłka nożna, koszykówka i liczne gry zespołowe, jednak my przełamujemy nudę i organizujemy sobie czas na wiele innych sposobów.

Pomiędzy wyjściami oraz grami na boisku odbywają się zajęcia z trickboarda. Trickboard to deska do równowagi, która jest po prostu deską z antypoślizgową nawierzchnią położoną na wałku. To prosty przyrząd treningowy, który pozwala nam ćwiczyć koordynację, motorykę, równo-

jak największe bańki, gramy w gry planszowe, układamy puzzle i rysujemy. Gdy pogoda zaskakuje nas upałami też potrafimy sobie z tym poradzić. Napętniamy balony wodą i robimy walkę na balony. W ten sposób ochładzamy sobie zajęcia. W każdą



środe staraliśmy się robić wycieczki rowerowe. Każda nasza trasa wynosiła od 20 do 25 km podczas jednych zajęć z przerwą na plac zabaw oraz lody. W czwartki poświęciliśmy dwie godziny na naukę oraz doszkalanie się na rolkach. Od pozycji i techniki przechodziliśmy do hamowania, jazdy przodem, tyłem do podstaw freestyle slalom i freeskate. Przy tylu atrakcjach nie było więc czasu na nudę.

TRENER OSIEDLOWY – KREATYWNOŚĆ I NOWOCZESNOŚĆ



NA PIERWSZY RZUT OKA, KAŻDY KTO ZNA PROGRAM JEST W STANIE WYOBRAZIĆ SOBIE, CO DZIEJE SIĘ NA ZAJĘCIACH PROWADZONYCH PRZEZ TRENERA OSIEDLOWEGO. NAJOGÓLNIJ MÓWIĄC WYOBRAŹNIA SKIERUJE NAS W STRONĘ RÓŻNEGO RODZAJU GIER I ZABAW.

TEKST: DAWID MROZIŃSKI

Zaczynając od najpopularniejszej – piłki nożnej (a także innych gier zespołowych), przechodząc przez gry tradycyjne, które wywołują najwięcej emocji jak zbijak i palant, a kończąc na grach mniej znanych jak ringo czy owieczki bernarda. Prawda jednak jest trochę inna, bowiem każdy Trener „staje na głowie” szukając nowych gier i zabaw, które wprowadzą jeszcze większe urozmaicenie i sprawią, że zajęcia staną się ciekawsze i zaskoczą uczestników.

Przykładem będą tutaj gry zorganizowane na zajęciach odbywających się na boisku przyszłolnym SP nr 4 przy ul. Rawickiej. Znając zainteresowania uczestników, w oparciu o najnowsze trendy (również te związane z nowoczesną technologią), podopieczni mieli szansę zagrać w piłkarskie kółko i krzyżyk oraz kręgle. Mimo, że do pierwszorzutu gier wykorzystano nowoczesne technologie (jak programowanie), to



Dzięki takiej formie zabawy dzieci spędziły czas w sposób kreatywny, pokazujący że ogranicza nas tylko wyobraźnia. Dobrze jest rozwijać te elementy w życiu, które z różnych powodów są zaniebane u młodych ludzi tj. koncentracja, spokój oraz precyzja. Dodatkowym celem gier było chwilowe zatrzymanie się i pokazanie, że nie

Do gier tego typu nie potrzeba wielu rzeczy, mimo że z pozoru wydają się wymagające (z technologicznego punktu widzenia) oraz zupełnie nieoczywiste. Jednak podstawowym elementem niezbędnym do stworzenia takiej gry będzie na pewno skoncentrowanie uwagi uczestnika na atrakcyjności celu głównego. Może się to

odbywać poprzez wykorzystanie elementu rywalizacji (oczywiście zdrowej rywalizacji działającej w ramach zasad fair play, która zawsze będzie najlepszym motywatorem do działania), lub poprzez naśladowanie wzorców naszych podopiecznych jakimi są np. gwiazdy sportowe, albo czynności które pociechy lubią wykonywać, jak np. gra w kręgle. Wtedy okazuje się, że wystarczy połączyć ze sobą 10 butelek



nie sprawiło to problemu przeniesienia ich do „osiedlowej rzeczywistości”. Do wyżej wspomnianych gier wykorzystano butelki z wodą i piłkę do koszykówki (w przypadku kręgli) oraz szarfy, bramkę i piłkę do piłki nożnej (w przypadku kółka i krzyżyka).

wszystko trzeba robić w biegu, że są takie sytuacje które wymagają od nas większej uwagi, ale mimo wszystko mogą korzystnie wpłynąć na nasz rozwój i zdrowie psychiczne (to z kolei z każdym rokiem jest mniej doceniane, a czasami nawet zapomniane).

z wodą, piłką i kawałek podłogi, żeby stworzyć przenośny tor do kręgli. Wszystko zależy od nas samych, bo gdy połączymy elementy w całość, to okaże się, że bawić można się w każdych warunkach i taki jest właśnie główny cel naszego programu.

ROWEROWA TRASA RUSAŁKA – STRZESZYN – KIEKRZ



ZAJĘCIA PRZY ZSP NR 13 NA UL. HANGAROWEJ TO NIE TYLKO GRY I ZABAWY NA BOISKU SZKOLNYM, ALE TAKŻE SZEREG WYJŚĆ POZA JEGO TEREN. WAKACJE TO CZAS WYJĄTKOWO SPRZYJAJĄCEJ PIĘKNEJ POGODY, KTÓRA SKŁANIA NAS DO UPRAWIANIA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ WŚRÓD LASÓW I JEZIOR SĄSIADUJĄCYCH W TEJ OKOLICY.

TEKST: ZBIGNIEW SZCZEPANIK

Hangarowa jest boiskiem, które w najbliższej okolicy sąsiaduje z Rusałką, Strzeszynem i Kiekrzem. Miejsca te posiadają przepiękne trasy rowerowe, które w większości prowadzą przez lasy. Nie może więc dziwić, że często czas wakacyjny poza boiskiem spędzamy właśnie na rowerach w dolinie Bogdanki.

Przed wyjazdem, wszyscy spotykamy się przy boisku, sprawdzamy stan techniczny rowerów, a przede wszystkim hamulce. Na początku wyruszamy w kierunku Rusałki. W trakcie jazdy Trener zwraca uwagę uczestnikom na to, że wśród nich są osoby w wieku od 7-16 lat, a więc umiejętności jazdy na rowerze są zróżnicowane. Dlatego informuje wszystkich o dostosowaniu tempa jazdy do całej grupy, trzymaniu odległości i jazdy po prawej stronie. Przemierzając trasę rowerową przez Rusałkę, kierujemy się w stronę Strzeszyna, gdzie za każdym razem dzieci zauważają coś nowego. Bagna, kładki, opuszczone budynki powodują niejednokrotnie – zwłaszcza u najmłodszych



– uruchomienie wyobraźni. Już nieraz dzieci mówiły na przykład, że w tym bagnie mieszka Shrek, ale jeszcze go nie spotkaliśmy. No cóż może kiedyś się uda. Między Rusałką a Strzeszynem przejeżdżamy dalej obok stadniny koni, gdzie można je podziwiać na wybiegu.

Na trasie jest wiele miejsc, zachęcających do zatrzymania się, ale naszym ulubionym jest plaża na Strzeszynie. Jeśli tylko dopisuje piękna pogoda, to właśnie tutaj korzystamy z uroków kąpeli w jeziorze, tym bardziej że jest to kąpielisko strzeżone. Nie odmówimy sobie również skosztowania lodu czy gofra. Po krótkim wypoczynku ruszamy dalej w stronę Kiekrza, nad jezioro położone najdalej od Hangarowej. Miejsce to jest bardzo urokliwe, są

tu bardzo ładne asfaltowe trasy rowerowe prowadzące wzdłuż samego jeziora. Droga rowerowa w Kiekrzu jest wymagająca ze względu na strome i długie w niektórych miejscach podjazdy i zjazdy, gdzie trzeba kontrolować dla bezpieczeństwa tempo. Po drodze mijamy plażę Łabędzią i kierujemy się w stronę plaży Smoczej. I tutaj możemy po długiej jeździe odpocząć na leżakach i skorzystać ze strzeżonego kąpieliska. Dzieci chętnie też próbują swoich sił na siłowni zewnętrznej.

Po zasłużonym odpoczynku ruszamy w drogę powrotną na boisko. Podczas powrotu zatrzymujemy się 2 razy na krótką przerwę i uzupełnienie płynów. Wtedy jest czas na koleżeńskie rozmowy, które budują relacje – jakże ważne w obecnych czasach telefonów i komputerów. Wycieczka rowerowa to bez wątpienia najbardziej ulubiona aktywność fizyczna poza boiskiem dzieci z Hangarowej, podczas której świetnie się bawimy, integrujemy i czerpiemy radość ze wspólnie spędzonego czasu.



KREATYWNE ZABAWY NA OSIEDLU ZWYCIĘSTWA



PODSTAWĄ KAŻDYCH ZABAW SPORTOWYCH JEST AKTYWNE ZAANGAŻOWANIE SIĘ W NIE DZIECI I MŁODZIEŻY. NIE MOŻEMY ZAPOMINAĆ TUTAJ RÓWNIEŻ O KREATYWNOŚCI PROWADZĄCEGO. PRZYDAJE SIĘ ONA PODCZAS PROWADZENIA GIER I ZABAW.

TEKST: ARTUR LISIAK



Dzięki niej można w odpowiedni sposób zmodyfikować zabawy, tak aby każdy uczestnik zarówno dobrze się rozwijał jak i bawił, a co najważniejsze, by wspomnienia zostały na długie lata. Można do tego wykorzystać przybory dydaktyczne, które urozmaicą nam zabawy i gry, ale nie zapominajmy, że gry również tworzy się bez sprzętu.

Istnieje wiele zbiorów książek, pdf-ów oraz innych materiałów, które zapewniają dzieciom rozrywkę oraz wszechstronny rozwój. Dzieci rozwijają się bardzo szybko, a dzięki zajęciom sportowym mogą to zrobić jeszcze lepiej. Dlatego ważną rolę odgrywa tutaj Trener. Nie jest to łatwe dla niego zadanie ze względu na to, iż zdecydowana więk-

szczość młodzieży ma styczność głównie ze standardowymi grami i zabawami, w które się gra w szkole czy na innych zajęciach, przez co stają się one dla nich mało atrakcyjne. Punktem odniesienia i osiągnięciem celu jest właśnie wspomniana kreatywność, dzięki której możemy zachęcić dzieci do udziału w zabawie. Jest wiele gier, jak np. dwa ognie, palant, zbijak, berki. Są to standardy, które zna każde dziecko, ale to właśnie dzięki wykwalifikowanym trenerom, staramy się nie skupiać tylko na standardach.

Jedną z zabaw znaną zarówno dorosłym, jak i dzieciom jest „murarz”. Lecz zwykły murarz po jakimś czasie staje się już nudny, więc my idziemy o krok dalej i dzięki właśnie kreatywności zmody-

fikowaliśmy murarza do „rwącej rzeki”. Zabawa polega na tym samym co murarz, aczkolwiek mamy wyznaczone pole o szerokości około 3,5 metra i dowolnej długości. W tym polu osoba w środku czyli pirat może łapać przebiegających, a wszystkie osoby złapane dołączają do pirata i pomagają łapać innych. Zabawa kończy się kiedy wszyscy zostaną złapani. Kolejną zabawą jest „znisz olimpijski”. Gra polega na zdobywaniu punktów poprzez trafienie ringo na koniec raketki do badmintona. Gra podobna jest do pięciu podań, jednak daje większą frajdę. Plusem jest to, że możemy dodawać tyle ringo ile chcemy, co utrudnia trochę grę, ale pomaga zacząć działać drużynowo. Wtedy wyłania się u dzieci wiele cech, które możemy obserwować podczas zabaw grupowych. Gra potrafi rozwinąć koordynację, szybkość, czas reakcji itp. Kolejną zabawą na upalne dni jest „baloniada”. Polega ona na podrzucaniu balona z wodą przez osoby trzymające rącznik lub koc. Można podawać nad sobą, do kolegów, nad siatką lub próbować sprawić by balon lub balony z wodą rozbiły się przy przeciwnikach i ich ochłodziły. Zabawę można modyfikować na wiele sposobów. Wszystko zależy od prowadzącego, jego kreatywności i zaangażowania.



AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA I POZYTYWNE EMOCJE – CZYLI POŁĄCZENIE IDEALNE



KĄDZY Z NAS RÓŻNI SIĘ OD SIEBIE POD WZGLĘDEM TEMPERAMENTU, WYGLĄDU CZY CHARAKTERU. JEST TO PIĘKNE, PONIEWAŻ POSIADAMY RÓŻNE ZDOLNOŚCI I PREDYSPOZYCJE. JEDNEMU ROZUMIENIE MATEMATYKI PRZYCHODZI ŁATWIEJ, UWIELBIA WYKONYWAĆ SKOMPLIKOWANE OBLICZENIA. DRUGIEMU JEDNAK ZNACZNIE LEPIEJ WYCHODZI PISANIE WIERSZY, CZY TWORZENIE CIEKAWYCH OPowiadań. RODZIMY SIĘ ZATEM Z PEWNYM POTENCJAŁEM ZARÓWNO MOTORYCZNYM, JAK I PSYCHICZNYM. MIMO TO PROCES UCZENIA JEST ZNACZNIE BARDZIEJ SKOMPLIKOWANY. CZĘSTO NIE ZDAJEMY SOBIE SPRAWY Z ISTOTY NAUCZANIA I UCZENIA, A JEST ONA ZWIĄZANA Z CZYMŚ CO TOWARZYSZY NAM JUŻ OD NAJMŁODSZYCH LAT – EMOCJAMI.

TEKST: ZUZANNA OBST

Pierwszą koncepcją definiującą znaczenie i rolę emocji w procesie uczenia jest społeczno-poznawczy model Pekruna (2006; 2007; 2009). Pojawiło się w nim pojęcie „emocje osiągnięć” (achievement emotions), które rozumiane są jako emocje bezpośrednio związane z aktywnością poznawczą lub jej efektami. Początkowo badania nad emocjami osiągnięć skupiały się tylko na efektach końcowych procesu uczenia się (np. radość i dumna doświadczana przy zrealizowaniu celu albo wstyd i frustracja przy niepowodzeniach (zob. Weiner 1985). Według Pekruna emocje osiągnięć nie są tylko skutkiem procesu, ale bezpośrednio wpływają na proces. Radość w trakcie nauki, wyzwala większe chęci do pracy, człowiek podchodzi do zadania pozytywniej i jest w stanie wykonać je znacznie lepiej.

WZBUDZANIE POZYTYWNYCH EMOCJI PODCZAS RUCHU

Wzbudzenie w dziecku pozytywnych emocji podczas zajęć ruchowych wpływa nie tylko na proces kształtowania nawyków ruchowych, ale także nawyków myślowych. Mycie zębów, wiązanie butów, czy chodzenie – kiedyś było czymś trudnym. Teraz większość czynności wykonujemy automatycznie. Ludzki mózg dąży do takiego wygodnego automatyzmu. Dzięki nawykowi nie musimy zastanawiać się nad każdą wykonywaną czynnością. Oprócz podstawowych nawyków tworzymy tzw. nawyki myślowe. Te powstają w naszych głowach. Jeżeli wielokrotnie doświadczaliśmy negatywnych emocji podczas ruchu, będziemy go z nimi utożsamiać. Przykładem może być tutaj sposób tworzenia drużyn podczas lekcji wychowania fizycznego.

Zwyczaj to uczniowie wybierają składy. Najślabsze dzieci wybierane są jako ostatnie. Mimo, że osoby te zdają sobie sprawę z tego, że nie radzą sobie w konkretnej grze, to jeszcze są w tym przekonaniu stale utwierdzone. Wpływa to z pewnością na samoocenę i motywację. Dobry wychowawca daje możliwość wykazania się, stosuje różnorodne formy aktywności ruchowej, tak aby każdy odnalazł coś co wzbudzi w nim pozytywne emocje. Ciągłe wskazywanie słabości, tworzy negatywne nawyki myślowe. W przyszłości może to skutkować niechęcią, unikaniem ruchu. Co więcej, nawyk myślowy działa na wszystkie sfery życia, także społeczne.

AKTYWNOŚĆ RUCHOWA JAKO ŚRODEK KSZTAŁTOWANIA KOMPETENCJI SPOŁECZNO-EMOCJONALNYCH

Udowodniono, że wysiłek fizyczny zwiększa angiogenezę, synaptogenezę i neurogenezę w hipokampie [1]. Badania wykazują, że osoby wykonujące trening aerobowy zwiększyły objętość zarówno istoty szarej, jak i białej w korze przedczołowej i skroniowej. Może to wynikać ze zwiększenia natlenienia w obszarze kory przedczołowej, co zaobserwowano u ćwiczących już zaledwie po kilku dniach wykonywania ćwiczeń fizycznych [2]. Oznacza to, że ruch wpływa na funkcjonowanie mózgu. Nasze samopoczucie w głównej mierze zależy od relacji z innymi ludźmi. Dlatego umiejętności społeczne i emocjonalne pozwalają dziecku rozpoznawać swoje emocje i nimi zarządzać, okazywać empatię, nawiązywać nowe znajomości, realizować cele i funkcjonować w społeczeństwie. Kompetencje emocjonalno-społeczne można definiować jako pewne umiejętności dotyczące relacji

międzyludzkich. Jako że każdy z nas ma pewne predyspozycje, łącząc siły jesteśmy w stanie szybciej osiągnąć cel. Umiejętność współpracy przydaje się zarówno na boisku, jak i w innych obszarach naszego życia. Taktyka podczas gier i zabaw wymaga od uczestników pewnych umiejętności komunikacyjnych. Wspólne rozwiązywanie problemów, porażki i zwycięstwa potrafią łączyć. Taka aktywność w grupie wzbudza pozytywne emocje. Jest to zatem idealny środek do kształtowania nawyku myślowego na całe życie.

Z pomocą przyszły nam ciekawe gry terenowe, gdzie ruchowi towarzyszyło myślenie. Podczas zajęć nowej edycji Trenera Osiedlowego grupa ze SP nr 85 przy ul. Tomickiego próbowała rozwikłać zagadkę śmierci Drakuli. Trzy drużyny rywalizowały między sobą szukając 15 kopert zawierających wskazówki dotyczące terminów lotów, miejsc, przedmiotów i okoliczności. Informacje były rozmieszczone na terenie wokół szkoły i znajdowały się w nietypowych miejscach takich jak: krzewy, rury, murki, kamienie. Samo odnalezienie wskazówek było sporym wyzwaniem. Kapitanowie drużyn zapisywali odnalezione informacje w zeszytach, aby ustalić poprawną wersję zdarzeń i podać najbliższy dzień i godzinę zabójstwa upiora. Poszukiwania trwały prawie godzinę, mimo to wszyscy byli bardzo zaangażowani. Pozostało rozwiązać tylko zagadkę wykonując obliczenia i analizując fakty. Uczestnicy otrzymali 24 godziny na podanie rozwiązania. Następnego dnia ujawnili sposób w jaki drużyny dotarły do prawidłowej odpowiedzi. Pod uwagę brano poprawną odpowiedź, uzasadnienie i czas wykonania

zadania. Gra wymagała logicznego myślenia, umiejętności współpracy, ale przede wszystkim ruchu. Nauczyła dzieci pewnej organizacji, podziału obowiązków w grupie. Z pewnością wzbudziła spore emocje, a rozwiązanie problemu przyniosło uczestnikom ogromną satysfakcję.

EDUKACJA PRZYGODOWA

Outdoor education to zorganizowany proces uczenia się poprzez samodzielne doświadczenie oraz eksperymentowanie. Jest to idea oparta na wyzwaniu emocji. Działanie nastawione jest na poznanie



PRZYKŁADY GIER W TERENIE PODCZAS ZAJĘĆ TRENERA OSIEDLOWEGO

ZBRODNIĘ KRÓLESTW (GRA AUTORSKA)

Celem gry jest ustalenie przyczyny zgonu niejakiego Króla Jarda. Tekst:

„Jego z krwi brat jest pewien, że śmierć ta nie była przypadkowa, ponieważ władca miał zatargi z zachodnim królestwem, któremu na rękę był jego upadek. Dlatego powierzono zadanie najbardziej zaufanym wojownikom, którzy odnajdą prawdę w czarnym jak smoła lesie nieopodal jeziora Laude, aby sprawiedliwości stało się zadość”.

Sprzęt potrzebny do realizacji zabawy:

- 2 x sprzęt do wyboru,
- 2 x balon z wodą + butelka + sznurek,
- biało-czerwona taśma,
- 2 x drewniany naszyjnik z gwiazdą,
- kartki papieru A4 postarzone – podpalone świeczką,
- 4 x koperta do listów i mapy,
- 2 x skrzynka do kartek, stroje dla wieszcy i brata Jarda.

Dwie grupy po 10 osób startują z różnych miejsc. Na drugim punkcie odnaleźć mają mapy, które różnią się od siebie trasą, ale jej długość i znajdujące się na niej zadania są takie same. Mapy te łączą się ze sobą po ostatnim punkcie. Na początku rozgrywki drużyny mogą wybrać ekwipunek, który będą nieść ze sobą przez całą drogę. Zabrać mogą tylko 2 przedmioty dlatego wybór ten musi być przemyślany.

Do wyboru:

- 2 liny długości 3 m,
- papier i pióro, otówek,
- czerwona farbka,
- duża chusta/koc,
- linijka.

Na trasie ok. 4 km rozmieszczone są punkty z biało-czerwoną taśmą. Taśmę uczestnicy zrywają i zabierają ze sobą. Punktów będzie 6, a każdy będzie się nieco od innego różnił. Zwycięży drużyna, która będzie najbliższej rozwiązania zagadki. Po przejściu trasy grupy mają 20 minut na ustalenie wersji wydarzeń.

I. Pierwszy punkt – przejście próby (wiodoczną kartą z zadaniem)

Cele: integracja, sprawność
Zadaniem grupy będzie ułożenie z leżących gałęzi znaku po rozwiązaniu zagadki: „Konic ma jeden, który da początek. Zwrócony ku biały w czerni się brudzącej. Przebić serce potrafi, przesyć, drasnąć, zszokować, a jeśli bogowie Ci mili, pokażą kto za nią się chowa”. Rozwiązanie: ułożenie z gałęzi strzały, której grot wskazuje brzozę, czyli kierunek drogi.

II. Drugi punkt – mapa

Cele: wiedza, integracja
Punkt oznaczony, na gałęziach drzew znajdują się dwie karty. Zadaniem grupy jest ich zdobycie. Karta I – mapa, karta II – list do króla Jarda od dowódcy wojsk.

Treść listu: Wielmożny królu Jardzie. Na oczy ujrzałem Twoją żonę, była piękna, a włosy jej złote jak zboże. Zamknięta jest w murewanym zamku, pilnowana przez strażę, które bezskutecznie rozgromić próbowaliśmy. Ares wraz ze swym bratem władał mieczem jakby mieli siłę 10 ludzi w sobie, a za nimi ruszyło 50 wojowników. Naszych wyłapano, a ocaleń w leśnej chacie znaleźli schronienie. Modlimy się, aby przekłety wschód zwrócił nam królową. Zbieramy siły i zaatakujemy w nocy. Przelejemy tyle krwi ile będzie konieczne. Czekamy królu na Twoje przybycie, abyś głowy zachodnich zdrajców wziął w swe ręce i ku przestrodze ozdobił nimi bramy naszego królestwa. Twój sługa i przyjaciel Dankar, dowódca wojsk wschodniego królestwa.

Mapa wskazuje dalszą drogę, a list informuje o napiętej sytuacji w królestwie. Podpowiada znajdują się w obszarze obejmującym odcisk kciuka w danym punkcie.

III. Trzeci punkt – spotkanie z wieszczem

Cele: integracja, sprawność
Zadaniem uczestników jest stworzenie szafasu dla wieszcy, aby miał dach nad głową. Jeżeli im się to uda będą mogli zadać wiesz-

cy kilka pytań. Im większe wsparcie okażą wieszczowi, tym więcej będą wiedzieć.

Co wie wieszcy: zeszytej wiosny pojawiła się u niego kobieta o imieniu Nemezis, prosiła o nowe życie. Jednak aby mógł to uczynić musiała złożyć mu ofiarę. Dziewczyna oddała mu drewniany naszyjnik, który był pamiątką po jej zmarłym ojcu. Był dla niej najważniejszą rzeczą jaką sobie ceniła.

IV. Czwarty punkt – zdjęcie w butelce przywiązane do balonu na pomoście Król Syfon i potomstwo wielkiego wschodu. Po prawej Barnim, siostrzenica Leila, Nemezis, siostrzenica Gloria, królowa Diana, ciotka Adrianna i Ares.

V. Piąty punkt – drzewo
Drzewo genealogiczne zachodniego królestwa.

VI. Szósty punkt
Cele: wiedza, integracja
Białe kartki, które po potarciu otówkiem/farbą uwidaczniają tekst (4 kartki).

1. „Rotor był tak zazdrosny, że zabił Syfona, pierwszego króla zachodu gwieździstym sztyletem. Niewiele brakło, by zabił całe jego potomstwo”. Wynika z tego, że ojciec Jarda zabił ojca Aresa, Barnima i Nemezis. Symbol gwiazdy był widoczny na naszyjniku wieszcy, który należał do Nemezis.

2. „Trzeba odkupić rachunki na oczach zachodniego ludu, ukarać zdrajców tak, aby cierpienie ich trwało wieki”. Sugeruje zemstę.

3. „Przyszła do niego w białej szacie, już nie o włosach zimnych jak lód, lecz złotych jak zboże. Podarowała złudzenie, które przerodziło się w prawdę”. Złote włosy wspomniane w liście miała Henna.

4. „Nawet największą nienawiść przewyciężyła miłości, a miłość choć dobra wybrać musiała mniejsze zło”. Miłość Henny (Nemezis) do Jarda i jego zamordowanie.

(zdobywanie wiedzy i umiejętności) podczas zajęć w plenerze z wykorzystaniem ciekawego otoczenia, ciekawej fabuły i stawianie dzieci przed pewnym problemem.

ZAJĘCIA SPORTOWE JAKO NAWYK PRZYSZŁOŚCI

Nawyki budowane we wczesnych latach determinują przyszłość. Umiejętności nabyte podczas zajęć sportowych takie jak: odbicie, podanie oraz znajomość przepisów gier – otwierają możliwości aktywnego spędzania czasu ze znajomymi w dorosłym życiu. Pozytywne skojarzenia myślowe zwiększają szansę na to, że dziecko będzie chciało ruszać się poza zajęciami wychowania fizycznego.

LITERATURA

1. Gligoroska JP, Manchevska S. The Effect of Physical Activity on Cognition – Physiological Mechanisms. *Mat Soc Med.* 2012; 24(3): 198–202. <http://doi.org/10.5455/msm.2012.24.198-202>
2. Kramer AF, Colcombe S, Erickson K, Belopolsky A, McAuley E, Cohen NJ i wsp. Effects of aerobic fitness training on human cortical function: a proposal. *J Mol Neurosc.*
3. <https://sparta.org.pl/pobierz/scenariusz.pdf>

SPION

Liczba uczestników to 2 drużyny od 4 do 8 graczy. Karteczki można wydrukować w dwóch kolorach lub jedną z drużyn oznaczyć szarfami. Każda z drużyn ma wyznaczoną bazę – swoje miejsce początkowe. Mogą to być np. dwa przeciwległe kąty sali gimnastycznej lub boiska. Trener rozdaje karteczki – po jednej każdemu zawodnikowi. Na karteczce zapisana jest funkcja uczestnika oraz osoby, które może wykluczyć podczas gry. Po rozdaniu karteczek każda z drużyn ma 1-2 minuty na zapoznanie się i obmyślenie strategii. Na sygnał prowadzącego gra rozpoczyna się. Uczestnicy gonią się wzajemnie i po złapaniu pokazują sobie karteczki porównując treść. Gra jest tak skonstruowana, że gdy spotkają się dwie różne karteczki, zawsze ktoś kogoś wykluczy. W tym przypadku zwycięzca pojedynku odprowadza przegranego do strefy wykluczonych. Zwycięzca gra dalej, a wykluczony nie bierze już udziału w grze. Gdy spotkają się uczestnicy z takimi samymi funkcjami, grają dalej. Celem gry jest wykluczenie generała drużyny przeciwnej. Generała wykluczyć może tylko mina i spion.

PODCHODY

Pierwsza grupa wyrusza i pozostawia za sobą znaki (strzałki wyznaczające trasę) i zadania, które druga grupa, startująca z opóźnieniem, musi odnaleźć i wykonać. Na trasie podchodów umieszcza się zadania do wykonania. Kartkę z zadaniem można ukryć w pobliżu trasy marszu, ale trzeba wtedy oznaczyć na trasie, że w pobliżu znajduje się zadanie. Można np. narysować na ziemi kopertę. Po wykonaniu zadań i dotarciu na koniec trasy, szukający muszą odnaleźć uciekających.

GANGI

Dwie drużyny zieloni i pomarańczowi. Każdy uczestnik ma tzw. „ogonek”, który jest jego życiem. Wybierają jedną, najlepiej najszybszą osobę, która będzie bossem. Startują na sygnał z dwóch różnych miejsc. Zadaniem obu grup jest wyrwanie ogonków, czyli pozbawienie życia drużyny przeciwnej. Osoby które straciły ogonek trafiają do więzienia i mogą zostać wykupione jeden raz przez członków swojej drużyny za wykonanie pewnego zadania. Zwycięża grupa, która zlikwiduje bossa.

FLAGI

W grze udział biorą 2 zespoły (liczba graczy dowolna, choć im więcej tym lepiej). Każdy zespół ma swoją flagę (bazę). Wszyscy uczestnicy powinni zaczynać grę w tym samym czasie (na umówiony wcześniej znak) w swoich bazach. Zawodnicy trafieni kończą grę i schodzą z terenu walki. Jeśli podczas trafienia zawodnik niósł flagę, musi ją zostawić w miejscu, w którym został wyeliminowany (w miejscu widocznym, a nie metr pod ziemią). Zawodnik wyeliminowany, nie ma prawa głosu – nie może podpowiadać, zdradzać pozycji przeciwników słownie ani gestykulując. Wygrywa ta drużyna, która zdobędzie flagę przeciwnika i doniesie ją do swojej [3].

Przykładów gier terenowych można by wymieniać wiele, wystarczy tylko odrobina kreatywności. Dzieci uwielbiają ruch, któremu towarzyszy różnorodne, nietypowe otoczenie.



SPORT JEST BLISKI MOJEMU SERCU



BYŁA PIŁKARKĄ RĘCZNĄ, PRZEZ WIELE LAT NAUCZYCIELEM WF, JEST DOKTOREM NAUK O KULTURZE FIZYCZNEJ, KIERUJE JEDNYM Z NAJPRZĘCNIEJ DZIAŁAJĄCYCH WYDZIAŁÓW SPORTU W KRAJU, NADAL UPRAWIA NARCZIARSTWO I PŁYWA, Z DR EWĄ BĄK ROZMAWIA SZYMON RAKOWSKI.

Szymon Rakowski: Pani Dyrektor, jest Pani poniekąd pomysłodawcą projektu Trener Osiedlowy Senioralny Przedszkolaka w Poznaniu. Jak z perspektywy blisko 14 lat ocenia Pani jego realizacji oraz rezultaty?

Ewa Bąk: Wszystko miało swój początek dzięki wizycie studyjnej we Wrocławiu w 2009 roku – gdzie podobny projekt funkcjonował już od kilku lat. My szukaliśmy rozwiązań by zachęcić młode pokolenia do ruchu i aktywności fizycznej. Priorytetem było stworzenie możliwości miejscowej młodzieży by spędzała czas wolny w sposób aktywny. Biorąc pod uwagę zasięg Trenera Osiedlowego/Senioralnego/Przedszkolaka można być jak najbardziej zadowolonym i na dzisiaj wydaje się, że wprowadzenie takiego programu było właściwym rozwiązaniem jeśli chodzi o aktywizację zarówno najmłodszych, jak i trochę starszych mieszkańców stolicy Wielkopolski.

SR: Wiemy, że Miasto Poznań, mocno wspiera aktywność fizyczną dzieci i młodzieży. Jakie przedsięwzięcia oprócz Trenera wspiera Wydział Sportu Urzędu Miasta?

EB: Chciałabym wyraźnie podkreślić, że to właśnie wspieranie sportu dzieci i młodzieży należy do podstawowych zadań samorządu. Od lat wspieramy szkolenie sportowe w formie Młodzieżowych Centrów Sportu, w których trenują najzdolniejsi młodzi adepci w ponad 40 różnych dyscyplinach. To oczywiście nie wszystko co możemy zaoferować, bowiem mamy również bogatą ofertę stałych zajęć sportowych dla młodzieży w ramach przeciwdziałania uzależnieniom i patologiom społecznym. Łącznie jest to wsparcie dla 112 sekcji sportowych w 63 klubach. Nie możemy zapomnieć również o szeregu imprez sportowych dedykowanym najmłodszym. Tutaj na szczególne wyróżnienie

zasługuje Enea Junior Poznań Triathlon, który cyklicznie odbywa się na letniej pływalni Chwiałka i na starcie corocznie gromadzi ponad 400 zawodników. Cieszy również fakt, że wszystkie większe imprezy takie jak poznański Maraton czy zawody triathlonowe umieszczają w swojej ofercie rywalizację dla najmłodszych.

SR: Czym byłby sport bez rywalizacji? Wiedzą o tym uczestnicy igrzysk trenera osiedlowego. Czy zdradzi nam Pani na jakie wydarzenia sportowe będą mogli wybrać się uczestnicy zajęć z Trenerem w 2023 roku w stolicy Wielkopolski?

EB: W poznańskim kalendarzu imprez sportowych jest przynajmniej kilka imprez, na które z pełnym przekonaniem można zaprosić. Mowa tu o wydarzeniach aktywizujących mieszkańców – takich jak maraton i półmaraton, wyścig kolarski Gran Fondo, zawody triathlonowe JBL Poznań Triathlon czy IRONMAN, który w tym roku odbył się w naszym mieście po raz pierwszy. Nie należy również pomijać wydarzeń, w których mieszkańcy tłumnie uczestniczą w roli kibiców jak choćby Międzynarodowe Zawody Konne na Woli czy Cavaliada. Dodatkowo ofertę może wydarzeń może wzbogacić Lech Poznań, jeśli uda mu się wywalczyć awans z grupy Ligi Konferencji Europy i na wiosnę kontynuować rywalizację w europejskich pucharach.

SR: Jak wygląda codzienna praca Wydziału Sportu Urzędu Miasta Pozna-

nia? Wiemy, że formalności to jedno ale czy pracownicy i Pani znajdują wśród wielu obowiązków również czas na sport i rekreację ruchową poza pracą?

EB: Zespół Wydziału Sportu Urzędu Miasta Poznania tworzą pasjonaci sportowi, dobrze przygotowani merytorycznie w zakresie zarządzania sportem. Kolory-

tu tej grupie bez wątplenia dodaje fakt, że każdy ma jakieś swoje preferencje. W Wydziale Sportu pracują zapaleni triathloniści regularnie startujący w zawodach, nie brakuje oczywiście sympatyków sportów zespołowych, tenisa stołowego i ziemnego czy kolarstwa. Na pewno cieszy fakt, że pracownicy są ze sobą zżyci i potrafią po pracy spędzić wspólnie czas na boisku czy korcie.

SR: Wiemy, że przez wiele lat była Pani znakomitą zawodniczką uprawiającą piłkę ręczną, posiada Pani tytuł doktora nauk o kulturze fizycznej, czy pracę w sporcie można w Pani przypadku nazwać połączeniem pracy z przyjemnością?

EB: Niewątpliwie każdy z nas chciałby w pracy zawodowej zajmować się tym co go na co dzień najbardziej interesuje. Ja miałam okazję poznać sport z każdej strony: jako zawodniczka, trenerka, a teraz pracownik samorządowy. Jedno jest pewne – sport jest bliski mojemu sercu, stąd moje pełne zaangażowanie w pracę i chęć pomocy lokalnemu środowisku sportowemu.

SR: Bardzo dziękuję za wywiad.



OBÓZ W CHYCINIE W OKU KAMERY





POZnań*
Poznański Budżet
Obywatelski

PROGRAM TRENER OSIEDLOWY, TRENER SENIORALNY, TRENER PRZEDSZKOLAKA
REALIZOWANY PRZEZ FUNDACJĘ NA RZECZ AWF W POZNANIU, JEST W CAŁOŚCI
FINANSOWANY PRZEZ WYDZIAŁ SPORTU URZĘDU MIASTA POZNANIA W RAMACH
FUNDUSZY POZNAŃSKIEGO BUDŻETU OBYWATELSKIEGO NA ROK 2022.