

WWW.TRENER.AWF.POZNAN.PL

SPORT





WAKACYJNY DZIEŃ

przy Hangarowej

SPIS TREŚCI

- 2 Wakacyjny dzień przy Hangarowej
- 4 Igrzyska Trenera Osiedlowego 2 – Os. Jagiellońskie mistrzem turnieju!
- 5 Sportowe emocje od rana – Turniej międzyosiedlowy w Poznaniu
- 6 Letnie emocje na boisku – Piastowskie granie pełne pasji
- 7 „Boisko Przyjaźni” – dzieci z SP nr 80 świętują na sportowo
- 8 Spion - ulubiona gra taktyczna dzieci z osiedla Batorego
- 9 Alarm! na Tomickiego, jako przykład gry w chowanego berka
- 10 Dmowskiego wraca do gry!
- 11 Wspinaczka po emocje - nasze wyprawy do Pyrlandu
- 12 Wakacje w mieście nie muszą być nudne!
- 13 Jungle Speed, Totem, Prawo Dżungli
- 14 Ciekawscy z Leszka
- 16 Palant - stara gra, nowa energia
- 17 Letnie szaleństwo z Trenerem Osiedlowym
- 18 Trybunalska Team – miejsce na twoje pomysły



ZBIGNIEW SZCZEPANIK

Wakacje to czas, kiedy uczestnicy z Hangarowej zaczynają zajęcia od rana. Jak zawsze na początku zajęć punktualnie meldują się: Bruno, Binek, Janek, Kuba, Maksiu, Adam, Filip, Kalinka, Julka, Wojtek, Daniel, Tymek, Adam.

Dzień zaczynamy od rozgrzewki i stawiamy na dobrą zabawę, więc zamiast tradycyjnych ćwiczeń rozpoczynamy od gry w berka. Każdy biega po boisku, starając się nie dać złapać. Wszyscy, śmiejąc się głośno, biegają w różnych kierunkach, a kiedy ktoś zostaje złapany, przejmuje znacznik. W tej zabawie często widać, jak mały Maksiu po koleżeńsku daje się złapać zmęczonemu koledze, a że jest bardzo szybki, to nie sprawia mu problemu złapanie kolejnej osoby. Po berku gramy jeszcze w 10 podań, dzieląc się na dwie drużyny. Dzieciaki są pełne energii, a rozgrywka wzbudza mnóstwo śmiechu i emocji. Następnie przychodzi pora na grę w dogeballa, której celem jest jak najszybsze trafienie przeciwnika piłką. Tymek rzuca jak zawodowiec, a Wojtek w ekwilibrystyczny sposób omija rzuty swojej siostry Kaliny, która usilnie próbuje go zbić. Prawdziwa zabawa zaczyna się, kiedy dodajemy do gry drugą piłkę, wtedy śmiechu zaczyna być co niemiara.

Po kilku intensywnych zabawach przychodzi czas na trochę odpoczynku. Zbieramy się w cieniu drzew, by schować się przed palącym słońcem. Mama Bruna zrobiła uczestnikom niespodziankę i przygotowała świeżo wyciskany sok z arbuza, który w mig orzeźwił ich i dał energię do dalszej zabawy.

Po odpoczynku, dzięki któremu wszyscy zyskali nową energię, przyszła pora na najbardziej wyczekiwany moment dnia – mecz w piłkę nożną.

Dzieciaki rzucają się na boisko z pełną determinacją. Janek i Kuba wybierają swoje drużyny. Oczywiście Kuba chce być zawsze z Tymkiem, ale Janek wybiera prawdziwego wodza środka boiska – Binka. Daniel znany ze swojej nieustępliwości w obronie, Maksiu szybkości, Rewersik strzelający dużo bramek – każdy z uczestników ma walory, które stara się pokazać podczas gry. Mecze piłkarskie jak zawsze na naszym boisku są zacięte, ale też pełne śmiechu, okrzyków radości i rywalizacji. Kalinka z Julką zawsze chętnie grają z chłopakami, zazwyczaj w obronie, i nieraz pokazują, że niełatwo je ominąć z piłką. To jest ten moment, kiedy na chwilę wszyscy zapominają o upale, całkowicie pochłonięci graniem. W przerwach między meczami, kryjąc się w cieniu drzew, dla odpoczynku często gramy w Mafię.

Każdy dzień jest pełen radości, wspólnych emocji i niezapomnianych chwil. Choć zajęcia sportowe za każdym razem dobiegają końca, to wszyscy wiedzą, że kolejne będą równie niezapomniane i pełne śmiechu oraz dobrej zabawy.

Zajęcia Trenera Osiedlowego na boisku szkolnym są zawsze najlepszym momentem w ciągu dnia – pełnym energii, radości i zdrowego zmęczenia, ale też czasem rozmów z kolegami i dobrej zabawy.



IGRZYSKA TRENERA OSIEDLOWEGO 2

OSIEDLE JAGIELLOŃSKIE

MISTRZEM TURNIEJU!



DAMIAN SULMINSKI

Na boisku przy Osiedlu Jagiellońskim emocji nie brakowało przez całe wakacje. Druga edycja Igrzysk Trenera Osiedlowego na dobre wpisała się w kalendarz osiedlowych wydarzeń sportowych. To nie są zwykłe mecze, ale prawdziwa rywalizacja, integracja i sportowa pasja młodych zawodników z całego miasta.



W tym roku do gry przystąpiło aż 10 boisk. Po fazie grupowej do półfinałów awansowały cztery najlepsze ekipy: z pierwszego miejsca Osiedle Jagiellońskie, z drugiego Dmowskiego, z trzeciego Osiedle Piastowskie i z czwartego – Zwycięstwa. W półfinałach Osiedle Jagiellońskie zmierzyło się ze Zwycięstwem i pewnie wygrało 5:0, pokazując swoją siłę ofensywną. W drugim półfinale po niezwykle zaciętym meczu Osiedle Piastowskie pokonało Dmowskiego 3:2.

Final był prawdziwą ozdobą turnieju. Osiedle Jagiellońskie spotkało się z Piastowskim i obie drużyny stworzyły widowisko na najwyższym poziomie. Ostatecznie, na cztery minuty przed

końcem, zwycięską bramkę zdobył Marcel, późniejszy MVP turnieju, i zapewnił triumf ekipie z Osiedla Jagiellońskiego, która wygrała 1:0 i sięgnęła po tytuł mistrza Igrzysk Trenera Osiedlowego 2. W meczu o trzecie miejsce Dmowskie pewnie pokonało Zwycięstwa aż 7:0.

Końcowa klasyfikacja turnieju:

- 1 miejsce – Osiedle Jagiellońskie**
- 2 miejsce – Osiedle Piastowskie**
- 3 miejsce – Dmowskiego**

Sukces naszej drużyny to efekt wspólnej pracy i ogromnego zaangażowania zawodników. Kuba, ubiegłoroczny król strzelców, ponownie błyszczał skutecznością. Franek imponował dryblingiem i asystami, Igor pewnie

dowodził defensywą, a Marcel swoimi zwojami ośmieszał rywali. Na bramce rewelacyjnie spisywał się Maks, który nie pozwalał przeciwnikom na łatwe gole. Jajko senior dawał przykład odpowiedzialnością i pewnością w trudnych momentach, a Jajko junior świetnie analizował grę i wspierał kolegów. Frizu swoją szybkością robił różnicę, a Donas – najmniejszy na boisku – po raz kolejny pokazał największe serce do gry.

To, co najbardziej cieszy, to nie tylko zwycięstwo, ale też postawa drużyny – wzajemny szacunek, wsparcie i radość z gry. Chłopcy pokazali, że potrafią wygrywać i przegrywać razem, a doświadczenie z turnieju zostanie z nimi na długo.

Przyznano również wyróżnienia indywidualne. Zawodnikiem turnieju (MVP) został Marcel z Osiedla Jagiellońskiego. Tytuł bramkarza turnieju zdobył Omar z Dmowskiego, a nagrodę zawodnika fair-play otrzymał Pazdan z Osiedla Piastowskiego.

Ekipa z Osiedla Jagiellońskiego wraz z Trenerem Damianem przesyła sportowe pozdrowienia!



Sportowe emocje od rana

TURNIEJ MIĘDZYOSIEDLOWY

W POZNANIU



MICHAŁ MAJCHRZAK

Czwartek 7 sierpnia rozpoczął się wcześniej i sportowo. Punktualnie o godzinie 9:00 spotkaliśmy się przy Szkole Podstawowej w Głuszynie, skąd całą drużyną ruszyliśmy komunikacją miejską na boisko szkolne na Osiedlu Jagiellońskim.

Pogoda sprzyjała, a humory dopisywały – już w drodze słyhać było pierwsze rozmowy o taktyce i przewidywaniach dotyczących rywali. Po dotarciu na miejsce odbyła się odprawa zespołów, podczas której ustaliliśmy harmonogram gier. Krótka, ale solidna rozgrzewka wprowadziła wszystkich w odpowiedni rytm, a następnie rozpoczęła się rywalizacja.

Na boiskach spotkały się drużyny z różnych osiedli, a każdy z trenerów wystawił własny skład, wierząc w siłę swojego zespołu. Dzięki dobrej organizacji i szczegółowemu planowaniu jednego z naszych trenerów rozgrywki przebiega-

ły sprawnie – od razu było wiadomo, kto z kim gra i jak kształtuje się tabela punktowa. Emocji nie brakowało – mecze były zacięte, a poziom gry pozostawał wysoki.

Nasza drużyna w jednym spotkaniu wywalczyła remis, a pozostałe pojedynki zakończyliśmy zwycięstwem, co dało nam sporo satysfakcji i poczucie dobrze wykonanego zadania. Po ostatnim gwizdku podziękowaliśmy organizatorom za świetne przygotowanie turnieju, a także pozostałym zespołom za rywalizację w duchu fair play. Pełni sportowych wrażeń i z uśmiechami na twarzach wróciliśmy do Głuszyny, już myśląc o kolejnych sportowych wyzwaniach.



LETNIE EMOCJE NA BOISKU PIASTOWSKIE GRANIE PEŁNE PASJI



KACPER SIKORA

Na osiedlu Piastowskim, przy Sportowej Szkole Podstawowej nr 14, lato znów upływa pod znakiem świetnej zabawy i sportowych emocji. Projekt „Trener Osiedlowy” ponownie rozruszał lokalną społeczność, dając dzieciom i młodzieży przestrzeń do wspólnej aktywności i rywalizacji. Każdy dzień przynosi nowe mecze, gry i dużo śmiechu. A my przyglądamy się tym, którzy tworzą to wyjątkowe miejsce.

Z zapamiętywanki do pyry – dziewczyny przejmują boisko

Jeszcze rok temu miały fazę na zapamiętywankę, teraz nie ma dnia bez pytania: „Gramy w pyrę?”. Mowa o Weronice, Oldze, Vasylinie, Margo, Alinie, Nikoli i Valerii – dziewczynach, które swoją energią i zaangażowaniem nie odstają od nikogo. Pyra w ich wykonaniu to prawdziwe widowisko – celne rzuty, szybkie uniki i śmiech niosący się po całym boisku.

Do tego zgrana ekipa powiększyła się o dwie siatkarki – Angelikę i Zosię – które świetnie odnalazły się w pyrze i wspólnie z dziewczynami tworzą niepokonany skład. W upalne dni nie brakuje też rozgrywek w Mafię, a klasyczne gry jak zapamiętywanka, berek-kibelek, statek czy policjanci i złodzieje cały czas trzymają się mocno w naszym repertuarze.



Ekipa piłkarska – nowa siła i rezerwa gotowa do gry

Na bramce króluje Aleks, a w obronie nie do przejścia są Szymon „Zawias” i Dorian „Bandura”. Atak to duet nie do zatrzymania: Rafał „Limonka” i Denil „Neymar” – szybcy, zgrani i zawsze groźni pod bramką przeciwnika. Choć Gabriel i Tomasz nie mogą już brać udziału w turniejach, nadal regularnie grają na zajęciach i zarażają młodszych pasją do piłki.

W tym roku do drużyny dołączyły również Olha i Valeriia – dziewczyny, które udowodniły, że nie żyją samą pyrą. Z ogromnym zaangażowaniem reprezentowały nasze boisko w piłkarskim turnieju międzysiedlowym, pokazując nie tylko wolę walki, ale i prawdziwe umiejętności.

W rezerwie zawsze gotowi do wejścia na boisko czekają Bartek i Franciszek, którzy wnoszą świeżą energię i są ważnym wsparciem dla całej ekipy.

Najlepsza ekipa pod słońcem

Projekt „Trener Osiedlowy” na osiedlu Piastowskim już dawno przestał być tylko okazją do wspólnego grania. To coś znacznie większego – codzienne spotkania, sportowa rywalizacja i wspólne śmiechy stworzyły atmosferę, której nie da się podrobić. Każdy, kto tu przychodzi, wraca nie tylko z lepszą formą, ale i z plecakiem pełnym fajnych wspomnień.

Nie sposób wymienić wszystkich, bo nasza ekipa rośnie z dnia na dzień, ale jedno się nie zmienia – to ludzie, którzy tworzą tu najlepszy klimat pod słońcem!



„BOISKO PRZYJAŹNI” DZIECI Z SP NR 80 ŚWIĘTUJĄ NA SPORTOWO!



MONIKA FORSZPANIAK

Lato to wyjątkowy czas dla dzieci. Na naszym boisku przy ulicy Pogodnej co roku organizowane są intensywne zajęcia dla najmłodszych. To okres pełen emocji, ruchu i nowych przyjaźni. Codzienny plan jest bogaty w różnorodne formy aktywności – od gier zespołowych, przez biegi terenowe, po zajęcia ogólnorozwojowe. Dbamy, aby każde dziecko czuło się ważne i miało przestrzeń do rozwoju – zarówno fizycznego, jak i emocjonalnego.

Najważniejsze wydarzenie sezonu to bez wątpienia Międzynarodowy Dzień Przyjaźni, który w tym roku organizowaliśmy z sąsiednim boiskiem, aby lepiej się poznać i nawiązać nowe relacje. Wspólnie spędzony czas na boisku na grach terenowych, konkursach, sprawnościach i integracji to nie tylko rywalizacja sportowa, ale przede wszystkim święto radości i wspólnoty sportowego ducha.

Ten niezwykle dzień to doskonała okazja, by połączyć siły, poznać nowych kolegów i koleżanki oraz spędzić aktywnie czas. Wspólne zajęcia nie tylko sprzyjały zdrowemu trybowi życia, ale przede wszystkim pozwoliły dzieciom z różnych grup wiekowych lepiej się poznać, nawią-

zać nowe znajomości i zbudować fundamenty pod koleżeńskie relacje.

Zajęcia 30 lipca rozpoczęliśmy od wspólnej rozgrzewki, która rozbudziła nie tylko ciało, ale i ducha drużyny. Następnie uczestnicy wzięli udział w różnorodnych aktywnościach – od klasycznych gier zespołowych, przez zajęcia terenowe, po kreatywne konkurencje sprawnościowe, w których liczy się nie tylko szybkość, ale i pomysłowość. Tego dnia rozegraliśmy m.in. Wielką sztafetę przygód – tor przeszkód połączony z quizem i zadaniami logicznymi, Wyścig smoków, w którym dzieci musiały pokonywać różne przeszkody, poruszając się jako jeden „smok”, trzymając się za ręce. Na koniec, siedząc



w jednym kole, dzieci dzieliły się wrażeniami i planowały kolejne spotkanie. Nie chodzi tylko o sport. Chodzi o budowanie relacji, pewność siebie, poczucie przynależności. O to, by dziecko wracało do domu z uśmiechem, opowiadając o tym, jak po raz pierwszy strzeliło gola albo jak pomogło koledze, który się przewrócił. Gry i zabawy zintegrowały oba boiska tak skutecznie, że już po godzinie nikt nie mówił „oni” i „my” – tylko byliśmy jedną drużyną.

Zajęcia w projekcie Trenera Osiedlowego pomagają dzieciom przełamywać własne bariery, radzić sobie z emocjami, współpracować i ufać innym. Wiele uczestników wraca do nas co roku, budując z nami wspólną historię i wspomnienia, które zostają na długo.



SPION

ULUBIONA GRA TAKTYCZNA DZIECI Z OSIEDLA BATOREGO



BARTOSZ KASZUBOWSKI

Na boisku przy Osiedlu Batorego największym powodzeniem cieszy się gra biegowo-strategiczna SPION. Choć dzieci mają do wyboru wiele różnych form aktywności, to właśnie ta gra – dynamiczna, wciągająca i pełna zwrotów akcji – przyciąga najwięcej uczestników i dostarcza emocji.



SPION to zespołowa gra ruchowa, w której uczestnicy dzielą się na dwie drużyny. Każdy zespół otrzymuje zestaw kart z przypisanymi rolami wojskowymi: Generał, Spion, Mina, Saper, Major, Kapral, Kapitan oraz Szeregowy. Karty są losowane lub przydzielane przez kapitana drużyny. Gra uczy nie tylko ruchu i orientacji w terenie, ale też hierarchii wojskowej. Dzieci poznają stopnie oraz zasady, kto kogo eliminuje z gry.

Główny cel drużyny stanowi ochrona własnego Generała i wyeliminowanie Generała przeciwnika. Kluczem do sukcesu jest zarówno szybkość, jak

i współpraca oraz przemyślana strategia. Dzieci muszą zapamiętać, jak działają poszczególne role. Przykład: Saper może „rozbroić” Minę, a Spion eliminuje z gry Generała.

To, co wyróżnia SPION na tle innych gier, to nie tylko konieczność szybkiego biegania i reagowania, ale też strategiczne myślenie oraz współpraca w grupie. Dzieci muszą zapamiętać hierarchię stopni wojskowych, przewidzieć ruchy przeciwnika i odpowiednio wykorzystać przydzielone role. Dzięki temu gra nie tylko poprawia kondycję, ale też rozwija umiejętności analizy sytuacji i szybkiego podejmowania decyzji.



Gra w SPIONA to nieodłączny element każdego zajęcia. Mogą brać w niej udział dzieci bez względu na wiek – od 7- po 15-latków. Często uczestniczy nawet ponad 30 uczestników. Młodzi uczą się zasad od starszych, a starsi rozwijają umiejętności przywódcze.

Najwięcej emocji wzbudza końcówka gry, gdy drużyny odkrywają tożsamość Generalów i rozpoczynają wyścig o zwycięstwo. W takich momentach doping i radość słychać w całym sąsiedztwie.

SPION to dowód na to, że ruch i nauka mogą iść w parze. Dzieci uczą się współpracy, planowania i odpowiedzialności, a przy tym świetnie się bawią.

ALARM!

NA TOMICKIEGO

JAKO PRZYKŁAD GRY W CHOWANEGO BERKA



MACIEJ KOCZEŃ

Najprostsza definicja berka mówi, że próbuje on złapać dowolną osobę. Gdy to zrobi, przekazuje swoją rolę, a zabawa toczy się dalej. W chowanego wyznacza się osobę, która po jakimś czasie próbuje znaleźć pozostałych uczestników.

Zasady są proste do zrozumienia. Powoduje to, że każdy może uczestniczyć w tych zabawach, niezależnie od wieku, wykształcenia, umiejętności itd.

Następnym etapem są gry. Najczęściej mają więcej zasad i bywają bardziej skomplikowane. Przykładem tego jest Alarm!, który w ubiegłych latach cieszył się największą frekwencją. W tym roku udział bierze średnio 30 osób, a rekordowo było nas więcej niż 45 uczestników. Przedział wieku sięgał od 6 do nawet 18 lat. Co czyni tę zabawę tak popularną na tym boisku?

Pierwszym czynnikiem jest lokalizacja zajęć. Boisko szkolne przy Tomickiego dysponuje bardzo dużym terenem zielonym, w skład którego wchodzi: boisko do gry w hokeja na trawie, boisko do gry w koszykówkę lub siatkówkę oraz małe



teren. Granice wyznaczają ulice: Warszawską, Konarskiego, Świętego Michała oraz Małachowskiego, wliczając plac zabaw za sklepem, położone obok garażów oraz bloki mieszkalne. Tak duży teren uatrakcyjnił grę, wyrównując szansę wygranej każdej ze stron. Co ważne, jest bezpieczny dzięki rzadkiemu ruchowi samochodowemu.

Drugim czynnikiem są zasady. Berek, oprócz znalezienia, musi jesz-

Osoby, które ukończyły 10 lat, mogą przechodzić przez płot szkoły. Stosujemy zasady fair play – na pytanie „czy gonisz?” trzeba odpowiedzieć prawdę. W przeciwnym przypadku nie uznaje się złapania. Podsumowując, wygrać możesz poprzez: dobrą kryjówkę, szybkość i zwinność albo spryt.

Trzeci czynnik stanowią emocje. Podczas gry są to: niepewność, gdy się chowasz, ekscytacja, gdy wyzwalana jest adrenalina w trakcie ucieczki, radość, gdy uda się uciec.

Czwarty czynnik to współpraca. Najlepsi wiedzą, że jeśli chcą wygrać, to muszą współpracować. Przejawia się to w różny sposób: obserwacji terenu, rozdzielania się w trakcie ucieczki albo komunikacji. Doświadczeni zawodnicy przekazują między sobą informacje, m.in. gdzie jest trener. Najmłodsi mogą się chować tylko ze starszymi, ucząc się od nich zasad gry.

Ostatnim elementem pozostaje trener. On również gra, najczęściej zaczyna jako berek. Najmłodsi przechodzą szkolenia, w których uczą się poruszania po osiedlu i wielu innych praktycznych rzeczy. To wszystko powoduje, że ta zabawa zostawia najciekawsze wspomnienia na długie lata.



boisko do gry w badminton. Ponadto z tyłu za szkołą znajduje się duży plac wyłożony kostką. Całość jest ogrodzona wysokim, metalowym płotem.

Pierwsze próby odbywały się na terenie boiska szkolnego. Szybko okazało się, że jest mało kryjówek i wygrywali najszybsi. Dlatego wyznaczono nowy

cze złapać. Przypuszcza się, że nazwa „Alarm!” wzięła się od „Uwaga berek!”. Złapany dołącza automatycznie do berka i pomaga w łapaniu. Został również wprowadzony limit czasowy – do 1 godziny na łapanie. Nie można ukrywać się w kłatkach, na terenach prywatnych, wchodzić na drzewa i dachy garażów.

DMOWSKIEGO WRACA DO GRY!



PIOTR MORAŚ

Po latach ciszy boiska przy ul. Dmowskiego 50 znów wypełniły się śmiechem, grą i sportową energią! W te wakacje, przy Szkole Podstawowej nr 77, powróciły zajęcia z Trenerem Osiedlowym – i trzeba przyznać: działa się naprawdę sporo!

Królowa jest tylko jedna – piłka nożna!

Od początku wiadomo było, że nasza ekipa to urodzeni piłkarze. Piłka nożna zdominowała każdy dzień – dla chłopaków mogłaby nie istnieć żadna inna dyscyplina. Gdyby mogli, graliby od rana do wieczora, bez przerw, nawet bez obiadu.



Prawie każde zajęcia zaczynaliśmy od jednej z naszych ulubionych gier w osła lub w siódmkę. Zasady osła są proste: strzelamy do bramki tak, żeby piłka wypadła poza linię – jak nie wyleci, wpada literka. Chłopaki kochają tę grę za tempo i nutkę rywalizacji. Siódmka to gra polegająca na strzeleniu do bramki po kolei z siedmiu różnych miejsc pola karnego – pierwszy, który ukończy wszystkie zadania – wygrywa! Gra ta jest idealna do ćwiczenia cierpliwości i celności. Oprócz radosnego futbolu chłopaki chętnie grali w palanta, a ich ulubioną zabawą niezwiązaną z piłką okazała się zapamiętywanka. No i oczywiście klasyk – gra w chowanego.

Poza boiskiem również się nie nudziliśmy. Na sali gimnastycznej królował ping-pong oraz absolutny

hit – gra w mafię. Bardzo dużą frajdę sprawiło nam także wyjście do parku linowego i turniej piłki nożnej organizowany przez Trenerów Osiedlowych.

Ekipa marzeń – bez selekcji, z sercem

W te wakacje przy Dmowskiego zebrała się wyjątkowa ekipa chłopaków.

Zakhar i Kacper byli zdecydowanie najbardziej zaangażowanymi uczestnikami – opuścili najmniej zajęć, zawsze pierwsi do gry, choć czasem nieco wybuchowi. Azzama z kolei nazywam moją prawą ręką – jest to niezastąpiony pomocnik. Gdy ja coś organizuję, on już

pilnuje, żeby wszyscy byli w gotowości. Zawsze spokojny, opanowany i z głową na karku, nawet gdy reszta już dawno straciła kontrolę.

Franek to absolutna legenda w kategorii „największy świr grupy” – co-



dziennie zaskakiwał nowym, ciekawym pomysłem, który rozśmieszał całą ekipę. Bracia Fabian i Cyprian byli jak fundamenty grupy – grzeczni, pomocni, chętni do gry i niesamowicie dobrzy w piłkę.

Najmłodszy Stasiu zaskakiwał odwagą i wiecznym uśmiechem. Omar wyróżniał się pogodą ducha i wiedzą – dojrzały ponad wiek, ale bardzo koleżeński. No i Antek – zawsze wpada z „lekkim” opóźnieniem, ale gdy już się pojawi – daje z siebie wszystko. Jest na prawie każdym zajęciu, chyba że akurat... przegapi budzik.

Zgraliśmy się jak dobra drużyna – mimo różnic w wieku, charakterach czy tempie biegania za piłką. Były wzloty i upadki, były upały, był deszcz i śmiech do łez – czyli dokładnie tak, jak powinno być. W tym wszystkim nie chodzi tylko o sport – chodzi o wspólne chwile, o bycie razem i o to, że codziennie jest po co przyjść. Właśnie dzięki temu tworzą się najlepsze wspomnienia – te, do których będzie się wracać jeszcze długo po ostatnim gwizdku.

Do zobaczenia na boisku – oby jak najczęściej!



WSPINACZKA PO EMOCJE NASZE WYPRAWY DO PYRLANDU



MARTYNA MATECKA

Lato w pełni, a my z ekipą Trenera Osiedlowego postanowiliśmy poszukać przygód nieco wyżej niż zwykle – w koronach drzew. Naszym celem był park linowy Pyrland, który okazał się miejscem pełnym wyzwań, śmiechu i pokonywania własnych słabości. Wybraliśmy się tam aż dwa razy i każda z tych wypraw była zupełnie inna, choć równie emocjonująca.

Podczas pierwszej wizyty pogoda postanowiła wystawić nas na próbę. Deszcz lał niemal bez przerwy, a mokre drzewa i liny dodawały trudności każdemu kroku. Ale dzieci dały z siebie wszystko. Nie było narzekania ani marudzenia, tylko determinacja i dobra zabawa. Ekipa w składzie: Doma, Emi, Natan, Oliwier, Stachu, Maja, Luiza, Wiktor, Ania i Majka. Każdy z uczestników mimo niesprzyjającej aury pokazał ogromną wolę walki i odwagę. To był prawdziwy test charakteru, który wszyscy zdali śpiewająco.

Drugi wypad do Pyrlandu odbył się już w zupełnie innych warunkach. Słońce grzało przyjemnie, a my przyjechaliliśmy z nową ekipą: Majka, Zosia, Ola, Jagoda, Wiktoria, Lucyna, Filip, Lila, Lena i Luiza. Dzieci od razu rzuciły się w wir przygody. Pogoda sprzyjała wspinaczce i radości było co niemiara.

Na szczególną uwagę zasłużyła Majka, która na żółtej trasie szła już na czas. Nawet instruktorzy byli pod ogromnym wrażeniem jej tempa i pewności. Ola również zachwyciła wszystkich swoją szybkością i precyzją, pokonując trasę niemal bez zawahania. Obie dziewczynki wspólnie mierzyły się z kolejnymi przeszkodami, wspierając się nawzajem i pokazując, jak dużo już potrafią.

Zosia pokazała prawdziwą siłę ducha – mimo początkowych obaw odważnie weszła na trasę i pokonała znaczną jej część. To był jej mały wielki sukces. Jagoda i Lucyna z uśmiechami na twa-



rzach korzystały z dziecięcej trasy, bawiąc się doskonale i zarażając radością wszystkich wokół. Pozostali uczestnicy zarówno z pierwszej, jak i drugiej ekipy świetnie radzili sobie na trasie zielonej,

która wymagała skupienia, zwinności i odwagi.

Wyjazdy do parku linowego Pyrland to coś więcej niż tylko zabawa. To lekcja odwagi, współpracy i wiary we własne możliwości. Każde dziecko wracało z wyprawy z głową pełną wrażeń i z sercem pełnym dumy. Dla Trenera Osiedlowego to największa nagroda widzieć, jak mali uczestnicy rosną w siłę nie tylko fizycznie, ale i mentalnie. Już nie możemy się doczekać kolejnej przygody.



WAKACJE W MIEŚCIE NIE MUSZĄ BYĆ NUDNE!



IZABELA KORZENIEWSKA

Wakacje w mieście nie muszą być nudne – doskonałym tego dowodem są zajęcia sportowe organizowane w naszej szkole, które w tym roku przyciągnęły dzieci spragnione ruchu, zabawy i nowych wyzwań. Sportowe zajęcia pozwalają najmłodszym nie tylko rozwijać sprawność fizyczną, ale też uczyć się współpracy, zdrowej rywalizacji i pokonywania własnych ograniczeń.

Zajęcia odbywają się zarówno na świeżym powietrzu, jak i na sali gimnastycznej. Naszym rozwiązaniem na upały jest wojna na kolorowe, mokre kulki, która na długo zapada w pamięć uczestników. Przynosi ona nam zarówno ogrom radości, jak i przyjemne orzeźwienie. Podczas tej gry dzieci zostają podzielone

szach z piłkami, w skrzyni do skakania, a nawet w worku trenerki. Zabawa ta jest u nas zdecydowanie najpopularniejsza w tym roku, a na każdych zajęciach wymyślane są nowe, wyjątkowe kryjówki. Kolejka chętnych osób do szukania nigdy nie ma końca, a zabawa ta według uczestników może trwać nieustannie.



na dwie drużyny – każda dostaje zestaw gąbek w kształcie piłek i wiadro wypełnione wodą, a celem jest trafienie zawodników przeciwnej drużyny, tak by byli cali mokrzy. Gra wymaga nie tylko sprytu i zwinności, ale też refleksu i umiejętności pracy zespołowej. Śmiech i okrzyki radości niosą się po całym boisku, a każdy „mokry traf” kończy się uśmiechniętą buzią i chęcią odwetu.

Kolejnym hitem zajęć jest zabawa w chowanego. Toczy się ona w szkole, w najróżniejszych zakamarkach: kantorka ze sprzętem, szatni czy sal gimnastycznych. Wymyślamy takie kryjówki, że aż trudno uwierzyć. Chowamy się w ko-



Jednak nie jest to zwykły chowany. W naszej wersji można zmieniać kryjówkę. Trzeba wtedy bacznie obserwować osobę szukającą i kiedy nie widzi, szybko

uciec i zmienić miejsce na lepsze. Każdy z uczestników ma swoją oryginalną taktykę – jedni preferują schowanie się dobrze w jednym miejscu i czekanie, inni ukrywają się za drzwiami, a kiedy tylko szukający ich minie, wybiegają zza nich i chowają się w części, która została już sprawdzona przez osobę szukającą. Taktyk i sposobów jest tyle ile uczestników,



przez co zabawa nigdy się nie nudzi, a dzieci uczą się od siebie nowych sposobów na zostanie niezauważonymi.

Dzięki naszym zajęciom dzieci się rozwijają nie tylko sportowo, ale także społecznie – poznają nowych przyjaciół, uczą się od siebie nawzajem nowych rzeczy, wymieniają się doświadczeniami i historiami, sami tworząc własną, wspaniałą historię, która zapadnie im na długo w pamięć i będzie wspomniana nieraz. A nowe rzeczy, których nauczyliśmy się na zajęciach, zostaną z nami już na zawsze.

JUNGLE SPEED, TOTEM, PRAWO DŻUNGLI



MATEUSZ ULASIEWICZ

Słyszeliście kiedyś o Jungle speed, Totemie albo o Prawie dżungli? Jeśli nie graliście w tę grę, to pewnie chociaż ją widzieliście. To zabawa, w której liczą się przede wszystkim: refleks, spostrzegawczość i szybkość reakcji.

Wymienione wyżej synonimy skupiają się na jednej, tej samej grze, w której kilkoro uczestników trzyma w ręku stos kart, nie patrząc na nie, a każdy po kolei wystawia z góry jedną kartę na stół. Karty w zależności od wersji mają wzory bliźniaczo podobne – jest to utrudnienie, które naprawdę wymaga skupienia! Dwóch graczy, którzy będą mieli identyczny wzór, walczą o tak zwany totem, który stoi na środku.

Zasady bywają różne, szczególnie jeśli chodzi o sytuacje sporne, gdy dwie osoby chwycą totem równocześnie. Zdarza się, że liczy się wtedy siła, kto komu wyrwie. Bywa, że trzeba wbiec po totem do wody. Tak! Ta wersja, której używamy, jest wodoodporna. Karty są zalaminowane, a totem wykonany z tworzywa pozwalającego mu pływać po powierzchni.

Zdarzyło się, że zabralismy tę grę nad jezioro. Frajdy było co niemiara, gdy uczestnicy ścigali się w wodzie po totem!

W upalne dni na boisku ta gra sprawdza się idealnie – szczególnie wtedy, gdy możemy rozłożyć się w cieniu drzew. Wtedy nikt nie myśli o tym, że słońce praży, bo emocje związane z wyłapywaniem właściwego momentu całkowicie pochłaniają uwagę. Czasem słychać tylko krótkie okrzyki radości lub zawodu, gdy ktoś o ułamek sekundy przegapi swoją szansę.

Najciekawsze jest to, że im dłużej gramy, tym bardziej wyczuleni stajemy się na najmniejsze detale wzorów na kartach. Nagle okazuje się, że kształt, który na początku wydawał się oczywisty, potrafi płać figle – a wtedy o pomyłkę nietrudno. W takich chwilach śmiechu jest najwięcej, bo według zasad błędne chwycenie totemu oznacza karę w postaci dodatkowych kart.

Gra ma też swój niepisany urok w tym, że każdy – niezależnie od wieku – ma równe szanse. Niejednokrotnie najmłodszy uczestnik pokonuje starszych,

bo szybciej zauważa wzór i reaguje błyskawicznie. To sprawia, że rozgrywki są pełne niespodzianek, a zwycięzca nigdy nie jest pewny wygranej do ostatniej karty.

I choć zasady wydają się proste, to za każdym razem pojawia się ta sama adrenalina – dłoń unosi się nad stołem, oczy śledzą karty, a w powietrzu czuć napięcie. Dopiero kiedy runda się kończy, wszyscy wybuchają śmiechem i... od razu chcą rewanżu. Tak właśnie mijają nam te gorące, leniwe popołudnia – na zabawie, śmiechu i rywalizacji, która łączy, a nie dzieli.



CIEKAWSCY z Leszka



OLEK HARKAVYI

Na Osiedlu Leszka dzieci nie mogły narzekać. Każdego dnia czekały na nie nowe zabawy, wyzwania i dużo ruchu na świeżym powietrzu.

Poznawaliśmy nowe gry, takie jak wycieczka do zoo, pole minowe czy bity na ślepo, a także wiele innych w różnych modyfikacjach. Dzieci chętnie bra-

ły udział w tych aktywnościach, często same proponując własne wersje zabaw i zasady. Każda gra była trochę inna – bo to właśnie uczestnicy tworzyli ją po

swojemu! Dzięki temu każdy dzień stał się wyjątkowy.

Piłka nożna pozostaje jednak ulubioną dyscypliną. Mecze, rozgrywki



drużynowe, a nawet spontaniczne rzuty karne – to częsty widok na naszym boisku. Młodszy zdobywają doświadczenie od starszych, wszyscy rozwijają umiejętności i uczą się współpracy oraz zasad fair play. Każdy miał okazję zagrać, strzelić gola, podać, obronić i przeżyć prawdziwe piłkarskie emocje.

Jednym z ciekawszych wydarzeń była wycieczka do Zamku Cesarskiego w Poznaniu. Wiele uczestników miało okazję po raz pierwszy by zobaczyć tak wyjątkowe miejsce. Zwiedzanie zamku połączyliśmy z wizytą w zoo, gdzie nie

zabrakło przygód, zabaw i... toru przeszkód! Dzieci zamieniły się tego dnia w małych odkrywców – z mapą w ręku poznawały tajemnice miasta.

Zajęcia na Leszka to coś więcej niż tylko sport – to wspólnota, przygoda i dobra zabawa. Dzieci budują relacje i każdego dnia pokazują, że aktywne wakacje to najlepsze wakacje.

A to jeszcze nie koniec przygód! Przed nami kolejne atrakcje – uczestnicy z niecierpliwością czekają na letni obóz, podczas którego będą mogli jeszcze bardziej zintegrować się z rówieśni-

kami, spróbować nowych aktywności i przeżyć coś wyjątkowego poza miastem.

W planach mamy również wyprawę do innych ciekawych miejsc w Poznaniu – odwiedzimy interaktywne muzea, parki, a także miejsca, gdzie można uczyć się przez zabawę. Każda wyprawa to okazja do odkrycia czegoś nowego i spojrzenia na miasto z innej perspektywy.

Mali odkrywcy z Leszka na pewno nie powiedzieli jeszcze ostatniego słowa – najlepsze dopiero przed nimi!

PALANT

STARA GRA, NOWA ENERGIA



MARTYNA NOWACZYK

Na boisku przyszkolnym Zespołu Szkół nr 12 na osiedlu Zwycięstwa w Poznaniu nie brakuje emocji, hałasu i dobrej energii. Wszystko za sprawą jednej z ulubionych gier dzieciaków – palanta. Choć dla wielu dorosłych to gra z dawnych lat, dla dzieci w każdym wieku to świetna zabawa, pełna ruchu, rywalizacji i współpracy.

Zajęcia z palanta są stałym punktem letniego harmonogramu. Nie trzeba długo zachęcać – wystarczy rzucić hasło „gracie w palanta?” i natychmiast zbiera się drużyna. Co ważne, grają naprawdę wszyscy – młodsze dzieci, starsze dzieci, czasem nawet rodzeństwo, które przyszło tylko „na chwilę popatrzeć”. Palant łączy pokolenia i przypomina, że dobra zabawa nie potrzebuje aplikacji ani konsoli.



Z pozoru prosty: kij, piłka, kilka zasad. Ale to właśnie ta prostota w połączeniu z ruchem, koniecznością szybkiego podejmowania decyzji i współpracy z drużyną sprawia, że dzieci nie chcą kończyć gry. Nie ma tu przestojów – każdy czeka na swoją kolej, każdy kibicuje i każdy ma szansę się wykazać.

Zaskakuje również to, jak wiele elementów sportowych zawiera palant: rzuty, biegi, łapanie, uniki, koordynacja oko-ręka. Zajęcia z tej gry to w praktyce świetny trening zręczności i ogólnej sprawności fizycznej. Widać to zwłaszcza po tych dzieciach, które z początku były nieśmiało lub mniej aktywne – z czasem coraz pewniej wchodzą w grę, łapią zasady i coraz lepiej się odnajdują.



Atmosfera na boisku sprzyja również integracji – drużyny są mieszane, często dobierane spontanicznie, co uczy dzieci współdziałania z rówieśnikami o różnym temperamencie i umiejętnościach. Nikt nie zostaje z boku. Gdy ktoś odpada, zaraz pojawia się nowy ochotnik. Zabawa trwa, dopóki nie zawoła czas lub... deszcz.

Z perspektywy trenera widać, jak duży potencjał ma ta gra – edukacyjny, ruchowy, ale też społeczny. Wspiera rozwój dzieci na wielu płaszczyznach, a przy tym po prostu sprawia im ogromną radość. To właśnie ta radość jest największą nagrodą i dowodem na to, że warto sięgać po tradycyjne gry i nadawać im nowe życie.



LETNIE SZALEŃSTWA

Z TRENEREM OSIEDLOWYM!



KAROLINA FRYDRYSZAK

Lato na naszym boisku to czas bez troski, zabawy i aktywności na świeżym powietrzu – a wszystko to pod czujnym okiem Osiedlowego Trenera! Na ulicy Bosej każde spotkanie to nowa przygoda, nowe wyzwania i mnóstwo śmiechu. Ostatnie tygodnie obfitowały w ciekawe wyjścia i niezapomniane chwile.

Na kółkach przez Park Jana Pawła II

Jedno z naszych lipcowych wyjść poprowadziło nas do Parku Jana Pawła II. Głównym celem była jazda na rolkach i hulajnogach. Od razu zauważyliśmy, że wśród uczestników dominowały hulajnogi – wielu młodszych sportowców czuje się na nich pewniej, ale nie zabrakło też śmiałków na rolkach! Dla niektórych to było prawdziwe wyzwanie – kilka osób po raz pierwszy założyło rolki na nogi! Z początku ostrożnie, z pomocą kolegów i trenera, stawiali swoje pierwsze kroki, ale z każdą minutą szło im coraz lepiej. Było trochę upadków, dużo śmiechu, ale też pojawiła się ogromna satysfakcja z postępów.

Wyścigi i zabawa w Parku Górczyńskim

Podczas kolejnego wyjścia na rolkach i hulajnogach nasza ekipa udała się do Parku Górczyńskiego, by dalej cieszyć się jazdą na dwóch i czterech kółkach. Po krótkiej rozgrzewce nadszedł czas na dawkę sportowej adrenaliny – zorganizowaliśmy wyścig na hulajnogach na dystansie 500 metrów! Rywalizacja była zacięta – dzieciaki dały z siebie wszystko. Nie chodziło jednak tylko o to, kto pierwszy dotrze do mety, ale o frajdę z jazdy, zdrową rywalizację i wspólne przeżycie czegoś ekscytującego. Po wyścigu przyszedł czas na relaks – ruszyliśmy na plac zabaw, gdzie dzieci mogły się wyszaleć i po prostu pobyt razem, a na zakończenie wycieczki wszyscy udaliśmy się do pobliskiej lodziarni na pyszne lody, które dodały nam energii i ochłody.

Gorący dzień i wodna bitwa

Jeden z lipcowych poranków przywitał nas prawdziwym żarem z nieba. Ale



nic nie zatrzyma naszej ekipy! Postanowiliśmy jednak dodać odrobinę ochłody do treningu – i tak narodził się pomysł bitwy na pistolety na wodę!

Boisko zamieniło się w pole pełne śmiechu, chlapania i bez troski zabawy. Nikt nie wyszedł z tego starcia suchy – ani dzieci, ani trenerka! Wszyscy dali się porwać wodnemu szaleństwu, a wspólna

zabawa przyniosła nie tylko ochłodę, ale i mnóstwo uśmiechów.

Te wakacyjne spotkania pokazują, że aktywność fizyczna może być świetną zabawą, a wspólne chwile na świeżym powietrzu budują nie tylko sprawność, ale i relacje. Z niecierpliwością czekamy na kolejne przygody z Osiedlowym Trenerem – bo lato jeszcze się nie skończyło, a pomysłów na zabawę nam nie brakuje!



TRYBUNALSKA TEAM

miejsce na twoje pomysły



ZUZANNA OBST

Twórcze myślenie, jak wspomina psycholog J.P. Guilford, to zdolność do generowania nowych pomysłów, rozwiązywania problemów w nietypowy sposób oraz patrzenia na rzeczywistość z różnych perspektyw. W dynamicznie zmieniającym się świecie umiejętność twórczego myślenia zyskuje na znaczeniu bardziej niż kiedykolwiek wcześniej. Choć często kojarzymy ją z artystami, pisarzami czy wynalazcami, tak naprawdę kreatywność jest nieodzowna w niemal każdej dziedzinie życia.

Dzieci uczęszczające na zajęcia Trenera Osiedlowego przy ulicy Trybunalskiej nieraz miały okazję, aby przetestować swoje twórcze myślenie w praktyce. Tworzyły od podstaw własne zabawy bądź ulepszały te już im znane. Tak oto powstały:

Berek – kolory dziewczyn

Standardowy berek, w trakcie którego uciekający mogą się schronić, dotykając przydzielonego do nich wcześniej koloru. Berkowie (2–3 osoby) po złapaniu osoby uciekającej przekazują jej szarfę i to ona staje się berkiem.

Flagi prostokątne Stasia

Dzielimy pole gry na 4 części – po jednej dla każdej drużyny. Każda drużyna ma w swojej części (w bazie) kilka flag. Zadanie polega na wykradaniu flag przeciwnikom, pamiętając, że kiedy znajdują się w obcej części, mogą zostać złapani. Złapana osoba musi wrócić do apteczki, dotykając swojej bazy. Wtedy może wyruszyć ponownie.

Mafia Witka

Witek dodał do znanej wszystkim rozgrywki Mafii funkcję „sędzi”. Osoba posiadająca ten tytuł, budząc się w nocy, może (ale nie musi) oskarżyć dowolną osobę o przynależność do mafii. Jeżeli sędzia wskaże dobrze – osoba wskazana odpada. Jeżeli się pomyli, to on odpada z rozgrywki.



Staramy się wprowadzać nasze pomysły w życie, testując je i modyfikując. Tak też powstała pewna gra, która wzorowała się na naszej ulubionej rzucanej zapamiętywance.



Standardowa zapamiętywanka polega na zbijaniu siebie nawzajem piłką po wykonaniu 3 kroków. W przypadku, kiedy ktoś został zbity – zapamiętywał przez kogo i schodził z pola gry. W momencie kiedy zapamiętana przez niego osoba była zbity – wracał do gry. Pozwalało to na dużą dynamikę rozgrywki i równowagę pomiędzy wysiłkiem a odpoczynkiem. Zwyciężała oczywiście osoba, która zbija wszystkich innych uczestników. Po pewnym czasie powyższa rozgrywka zaczęła coraz bardziej przypominać grę drużynową. Pojawiły się drużyny dwuosobowe, któ-

re podawały sobie piłkę, i współpracując, zbijały pozostałe ekipy. Następnie zwiększaliśmy liczbę osób w drużynach do 4, a nawet 6 osób. Zmienialiśmy także liczbę piłek. Tak oto nasza standardowa zapamiętywanka zaczęła przypominać zbijaka.

Po pewnych obserwacjach, w celu zachęcenia drużyn do większej współpracy oraz rozwijania myślenia problemowego, powstała poniższa gra drużynowa, którą już przetestowaliśmy: Samurajowie z Trybunalskiej.



SAMURAJOWIE Z TRYBUNALSKIEJ

Sprzęt:

- 6 dużych piłek, np. do piłki siatkowej,
- 4 mniejsze piłki, np. do piłki ręcznej,
- 4 piłki tenisowe,
- 10 stożków,
- 8–10 szarf (do oznaczenia drużyn).

Boisko do gry powinno być wymiarów standardowego orlika. Wielkość boiska lub liczbę piłek dostosowujemy do liczby osób. Im mniej uczestników – tym mniejsze boisko lub mniej piłek (broni). Optymalna liczba osób to 16 (dzielimy po 8 zawodników na drużynę).

Po obu stronach boiska w bramkach znajduje się po 5 stożków, które symbolizują trofea. Jedna bramka należy do samurajów A, druga – do samurajów B. Zadaniem samurajów A i B jest bronienie swoich trofeów znajdujących się w ich bramkach oraz wykradnięcie trofeów drużyny przeciwnej. Zwycięska drużyna to taka, która po upływie 15 min będzie miała więcej trofeów w bramce, lub ta, która ukradnie wszystkie trofea drużynie przeciwnej. Nie jest to takie proste, ponieważ obie drużyny dysponują bronią, której mogą używać w celach ofensywnych lub defensywnych.

Liczba broni na jedną drużynę i ich funkcje:

- 3 duże piłki – służą do rzucania i zbijania przeciwników. Osoba zbity wraca do swojej bazy (czyli bramki);
- 2 mniejsze piłki – służą także do zbijania. Jednak w trakcie oddawania rzutu nie można być w ruchu – należy się zatrzymać lub podać swojemu sojusznikowi, który stoi bliżej przeciwnika. Osoba zbity zostaje zamrożona

w miejscu aż do momentu dotknięcia przez sojusznika;

- 2 piłki tenisowe – broń podręczna, można z nią biegać. Aby zbić przeciwnika, należy go dotknąć piłką (nie rzucać!!!). Osoba dotknięta wraca do swojej bazy i może ponownie wyruszyć do ataku.

Wszystkie piłki (bronie) można sobie podawać i wymieniać się nimi.

Rozpoczęcie gry. Obie drużyny startują ze swoich baz na dźwięk gwizdka. Zbijając siebie, utrzymują i zwiększają liczbę swoich trofeów. Używają wyłącznie swoich broni (nie kradną ich drużynie przeciwnej – chyba że gramy w taką wersję).

Problemy, z którymi możemy się spotkać w trakcie gry:

1. Wykradanie sobie nieświadomie broni. W tym przypadku możemy oznaczyć piłki lub użyć różnych kolorów piłek dla jednej i drugiej drużyny. Można też rozegrać wersję z wykradaniem sobie broni (czyli kto pierwszy podniesie, ten posiada).
2. Brak współpracy drużynowej. Warto wtedy ponownie wytłumaczyć obrazowo, jak można rozegrać grę taktycznie.
3. Zapominanie specyfiki broni. Ponownie wytłumaczenie, co do czego służy, np. mała piłka tenisowa jest jak Tanto (czyli mały nożyk, który trzymamy przy sobie – służy do zaskoczenia przeciwnika).

Ciągle modyfikujemy powyższą grę, sprawdzamy różne warianty. Być może posłuży ona komuś innemu jako przykład rozgrywki, która miała początek w czymś prostym i znanym.

Poza działaniami twórczymi na boisku ekipa Trybunalska Team rozwija swoje umiejętności artystyczne. Maja i Zuza co roku zaskakują nas układami tanecznymi, Lena, Tosia, Valeriia, Marcelina oraz Roma potrafią nas oczarować pięknymi ilustracjami. Natalia zapoczątkowała także warsztaty malarskie, przynosząc figurki Sticha.

Można by zapytać, dlaczego zajęcia sportowe łączymy często z grami planszowymi lub pisakiem i kartką. Połączenie aktywności fizycznej z umysłową jest dla nas czymś oczywistym. Istotną kwestię po zakończeniu wysiłku stanowi także odpoczynek. Dlatego zbieramy siły w cieniu, rozwijając nasze twórcze myślenie. Takie myślenie uczy dzieci, że nie zawsze istnieje tylko jedna „poprawna” odpowiedź. Dzięki temu stają

się bardziej otwarte na alternatywne rozwiązania, co przekłada się na większą odporność na niepowodzenia i gotowość do podejmowania wyzwań. Takie działania pozwalają dzieciom wyrażać emocje, zrozumieć siebie i innych. Zabawa, rysowanie, opowiadanie historii czy improwizacja dają przestrzeń do przeżywania. Trybunalska Team to drużyna, w której rozwijamy poczucie sprawczości. Miejsce, gdzie nasze pomysły są wartościowe i mogą tworzyć coś unikalnego. W świecie, w którym wiele zawodów ulega automatyzacji, cechy takie, jak: kreatywność, empatia, zdolność współpracy będą miały coraz większe znaczenie. Nasz team to specjalista od twórczego myślenia. Jest przygotowany do nieprzewidywalnych wyzwań czekających nas w przyszłości.



POZnań*

Poznański Budżet
Obywatelski

Program Trener Osiedlowy, Trener Senioralny, 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 2025.