

W A L E R J A N S I K O R S K I

---

# WYCHOWANIE FIZYCZNE W SZKOLE Powszechniej

(PODRĘCZNIK DLA NAUCZYCIELA)



---

SKŁAD GŁÓWNY: KSIĘGARNIA ŚW. WOJCIECHA - POZNAŃ

V7:309253  
22 2006827418

TEGO Ź A U T O R A :

1. Gimnastyka, cz. I. wyd. 4 . . . 2 zł 80 gr
2. „ cz. II. wyd. 2 . . . 10 zł
3. Gry i zabawy dla szkoły szkol-  
nej, wyd. 3 . . . . . 3 zł
4. Wychowanie fizyczne w szkole  
powszechnej . . . . . 3 zł 30 gr

Biblioteka Gł. AWF w Krakowie



1800062809

46302

WYCHOWANIE FIZYCZNE  
W SZKOLE POWSZECHNEJ



*Handwritten signature or initials in blue ink, possibly reading "Biblioteka" or similar.*

*Cena zł. 3.30*

---

CZCIONKAMI DRUKARNI PAŃSTWOWEJ W POZNANIU

WALERJAN SIKORSKI

---

# WYCHOWANIE FIZYCZNE W SZKOLE POWSZECHNEJ

(PODREČZNIK DLA NAUCZYCIELA)

---



POZNAŃ 1934.

SKŁAD GŁÓWNY: KSIĘGARNIA ŚW. WOJCIECHA. POZNAŃ.



843

[37.016: 796]: 373.3 (07)

## PRZEDMOWA.

Od czasu zapowiedzianego wydawnictwa III. części jako dalszego ciągu poprzednich dwu części „Gimnastyki“<sup>1)</sup> wyłoniła się z biegiem czasu pożądana zmiana w poglądach na wychowanie fizyczne w szkole wogóle, a zwłaszcza w szkole powszechnej. Poglądy te zostały zrealizowane w „Programach ćwiczeń cielesnych“, wydanych przez Min. Wyz. Rel. i Ośw. Publicznego, w których przyjęto jako zasadę, że w wychowaniu fizycznym w szkole powszechnej należy przede wszystkim posługiwać się zabawami, grami, sportami i wycieczkami łącznie z zabawami i grami polowemi. Nie znaczy to jednak wcale, że gimnastykę ze szkoły powszechnej zupełnie się usuwa. Przeciwnie, znajdzie ona pełne zastosowanie przez cały rok szkolny w ćwiczeniach dziesięciominutowych i śródlekcyjnych, a także w porze zimowej i dżdżystej nawet w szkołach, nie posiadających przyrządów gimnastycznych. Bardzo wiele bowiem ćwiczeń gimnastycznych wykonywa się bez przyrządów, a nawet przyborów i to z uwzględnieniem wzajemnego uzupełniania się pracy mięśniowej i narządów wegetatywnych, jakkolwiek podczas ćwiczeń w izbach szkolnych będą w tej mierze wyraźne luki. Trudniej również w takich warunkach o zainteresowanie, gdy powtarzalność dominuje. Wówczas odczuwa się potrzebę zmiany w doborze środków, któraby ożywiała i usamodzielniała. Tę pożądaną zmianę znajdziemy w ruchach w formie zabawowej i w umiejętnem wykorzystaniu przyborów (piłki, krążki z dykty, wywiadła, obręcze i t. p.), a przede wszystkim w traktowaniu zabaw, gier, sportów i gimnastyki „sezonowo“ t. j. w zastosowaniu do pór roku i pogody. To też w „Wychowaniu fizycznym w szkole powszechnej“ uwzględniłem zabawy i gry, sporty, wycieczki, zabawy i gry polowe oraz gimnastykę. Wszystkie te działy rozwinąłem w zastosowaniu do szkoły powszechnej,

<sup>1)</sup> Patrz „Gimnastyka część I. i II.“ nakładem Zakł. Narod. im. Ossolińskich we Lwowie.

przyczem uwzględniłem istniejącą literaturę. Tak n. p. opisałem tylko te zabawy i gry, których nie uwzględniła poprzednio wydany podręcznik.<sup>1)</sup> Ograniczyłem się w tym wypadku do powołania się na dotyczącą stronicę podręcznika. Opracowałem natomiast bardziej szczegółowo pływanie, narciarstwo, łyżwiarstwo, saneczkowanie, wycieczki, zabawy i gry polowe oraz gimnastykę w zakresie potrzebnym w szkole powszechnej.

Uwzględnione w podręczniku niniejszym pływanie i taniec ludowy opracowała p. Z. Nożyńska, zaś wycieczki, zabawy i gry polowe p. J. Jasiński. Za powyższą współpracę składam im serdeczne podziękowanie. Dziękuję również za zdjęcia fotograficzne pp. Eisbrennerowi, Firlikowi, Kulczakównie i M-rowi Langemu oraz za rysunki p. Königowi.

Oddając podręcznik ten do publicznego użytku, pragnę, aby błędy w nim zawarte, od których zresztą nie jest wolny żaden podręcznik, wyrównały się dzięki ogólnie znanej ambitnej i ofiarnej pracy nauczycielstwa szkół powszechnych.

A u t o r.

W Poznaniu, dnia 25. września 1934 r.

---

<sup>1)</sup> Tegoż autora: *Gry i zabawy dla szkoły*.



## Właściwości wieku dziecięcego w okresie przedszkolnym<sup>1)</sup>.

Dziecko można tylko wtedy skutecznie uczyć, kształcić i wychowywać, o ile się pozna jego właściwości w różnych fazach rozwoju, począwszy od urodzenia. Rodzi się ono niedołążne i potrzebuje stałej opieki. Opieka ta dotyczy początkowo wyłącznie strony higienicznej, gdyż ogranicza się do właściwego pożywienia, odpowiedniej temperatury, łagodnego światła, starannej czystości i ciągłego spokoju. O ile dziecko zetknie się szczęśliwie z powyższymi warunkami, wzrasta i dojrzewa oraz uczy się używać swych sił bez jakichkolwiek przeszkód. Na rozwój dziecka składa się wobec tego wzrost i dojrzewanie oraz uczenie się.<sup>2)</sup> Wzrost i dojrzewanie zależne są przede wszystkim od właściwości dziedzicznych, jednakże czynniki zewnętrzne jak n. p. powietrze, światło, odżywianie, ruch, dobry stosunek pomiędzy zabawą, odpoczynkiem i wypoczynkiem mogą wzrost i dojrzewanie przyspieszyć lub opóźnić. Równoległe ze wzrostem i dojrzewaniem odbywa się proces uczenia i używania swych sił fizycznych w przystosowaniu do życia. Wynik tych osobistych usiłowań zależny jest wprawdzie również od uzdolnień dziedzicznych i warunków, jednakże w wyższym stopniu od indywidualnych wysiłków. Tak więc obok rozwoju fizycznego, objawiającego się zewnętrznie w wzroście i dojrzewaniu, odbywa się rozwój duchowy i to dzięki trzem dziedzicznościom człowieka. Dziedzicznościami temi są: ruch, mowa, społeczność.

Życie dziecka wypełnia zabawa. Małe dziecko nie bawi się tylko wtedy, gdy śpi, je lub gdy jest chore. Początkowo zabawa ta polega na nieskoordynowanych ruchach rąk i nóg, którym towarzyszą również nieartykułowane dźwięki, a następnie gaworzenie. Wszystko to robi początkowo wrażenie bezcelowości. W rzeczywistości dziecko przygotowuje się w ten sposób do raczkowania, stania i chodzenia i przez gaworzenie do mówienia.

Umiejętność chodzenia i dzięki niej swobodna zmiana miejsca umożliwi dziecku doświadczenia drogą zabaw na własną rękę. Zabawy te są „nieświadomem ćwiczeniem” narządów czucia i ruchu. Równocześnie rozwijają one uwagę i spostrzegawczość, a z czasem również myślenie. Odbywa się to zwolna i stopniowo, gdyż narządy ciała i procesy psychiczne potrzebują czasu do swego rozwoju. Rozwój ich może się odbywać tylko ciągłym ćwiczeniem w działaniu. Początkowo chodzi wyłącznie

<sup>1)</sup> Prof. A. W. Zienkowski: Psychologia dzieciństwa. Książnica Atlas 1929.

<sup>2)</sup> Prof. B. Nawroczyński: Zasady nauczania.

o formę ruchu, a nigdy o treść i stąd pozorna bezcelowość w tej aktywności dziecka. W tym okresie dziecko zajęte wyłącznie ćwiczeniem się mało zwraca uwagi na świat zewnętrzny poza przedmiotami dostarczającymi materiału do ćwiczeń sił fizycznych i psychicznych (Ryc. 1), którym to przedmiotom przyznaje dzięki wrodzonej fantazji właściwości odmienne i zmienne.



Ryc. 1.

Jest to więc okres nieświadomego przygotowania do walki o byt drogą zabawy przy stałym współdziałaniu fantazji. Dziecko jest wówczas tak zupełnie pochłonięte zabawą, że obojętnie na inne wrażenia świata zewnętrznego. Tę właściwość małych dzieci nazywamy egocentryzmem. Dzięki tej właściwości może dziecko w ciągłości i skupieniu przygotować swe siły fizyczne i duchowe do walki o byt<sup>1)</sup>.

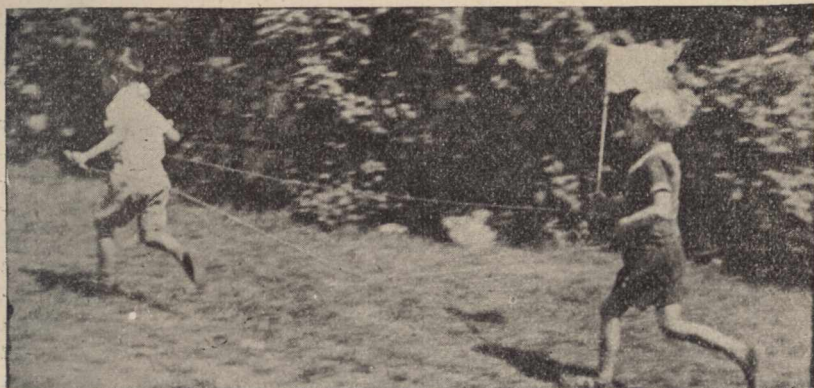
Zachodzi pytanie, dlaczego to przygotowanie do walki o byt odbywa się w zabawie i przy współdziałaniu fantazji? Otóż zabawa chroni dzieci przed niebezpieczeństwami, na jakie byłyby narażone z powodu braku doświadczenia i swej naiwności.

Dzięki fantazji dziecko przeobraża realny przedmiot, który przedstawia się mu jako „zespół właściwości realnych i wyobrażonych”. Tak n. p. dziecko bawiąc się w konia, zaprzęga drugie dziecko (Ryc. 2) lub wsiada w rozkroku na ławkę, która w jego pojęciu jest żywym koniem. Uczy się ono używać

<sup>1)</sup> „Do czego służy dziecięctwo” — pyta Claparède — i mówi: „Nie sądzę, by pedagogowie minionych czasów, albo wielu pedagogów współczesnych postawiło sobie kiedykolwiek pytanie to, które uważać możnaby za bezsensowne. Dziecięctwo — powiedzą niektórzy — eh — ależ to poprostu okres niedoświadczenia umysłowego, który oddziela narodzenie od wieku dojrzałego, niedoświadczenia, wynikającego z braku doświadczenia życiowego. — Jest to w pewnej mierze prawdą. Lecz to kwestja, czy dziecięctwo jest poprostu okolicznością przypadkową, wtórną, pewnego rodzaju nieszczęśliwym zdarzeniem, — jakim jest nasza starość — czy też posiada odpowiednią rolę. Innymi słowy, czy dziecko jest dzieckiem dlatego, że nie posiada doświadczenia życiowego, czy też jest dzieckiem po to, aby nabyć to doświadczenie. Czy dziecko jest małe dlatego, że nie jest dorosłym, czy też jest małe po to, aby zostać dorosłym”.

Powyższe twierdzenie Claparède'a pokrywa się w zupełności ze zdaniem Groosa; „Nie dlatego bawimy się, że jesteśmy dziećmi, ale właśnie dziecięctwo na to jest nam dane, ażebyśmy się bawili”, gdy się zważy, że dziecko nabywa potrzebnych doświadczeń przez zabawy.

swych sił, gdyż wykonywa szereg ruchów całego ciała i wyobraża sobie przytem czynności jeźdźca. W rzeczywistości ruchy te są pozbawione wszelkiej treści, gdyż chodzi tu wyłącznie o ćwiczenie fizyczne przy udziale fantazji, która jest jej siłą pobudzającą. Dzięki więc temu połączeniu ma dziecko



Ryc. 2.

możność „rozwijania się bez wchodzenia w bezpośrednią styczność z rzeczywistością, lecz jednocześnie nie oddalając się całkowicie od rzeczywistości”. Życie w świecie fantazji nie pozostaje bez wpływu na upodobanie dziecka. Lubi ono bajki i wierzy w prawdziwość urojonych zdarzeń, które są ich treścią. Jest to rzeczą zupełnie zrozumiałą, gdy się zważy, że dziecko mało interesuje się rzeczywistym światem i że częstokroć martwym przedmiotom przyznaje właściwości istot żywych. Bajki przedstawiają dla dzieci jeszcze dwie wartości w przygotowaniu do walki o byt. Dziecko opanowuje mowę oraz zaczyna interesować się — jakkolwiek jeszcze naiwnie — stosunkiem przedmiotów i osób. Tak n. p. dziecko niespełna trzyletnie, gdy ujrzało przez okno wieczorem mnóstwo świecących się latarni, określiło swoje wrażenie następująco: „Ludzie poszli spać i zapomnieli pogasić lampy”.

W tej początkowej fazie rozwoju wychowanie fizyczne powinno się ograniczyć do stwarzania dobrych warunków higienicznych. Dlatego dlatwa powinna w tym okresie nie tylko wiele przebywać, lecz również w dzień sypiać na wolnym powietrzu i to bez względu na porę roku.

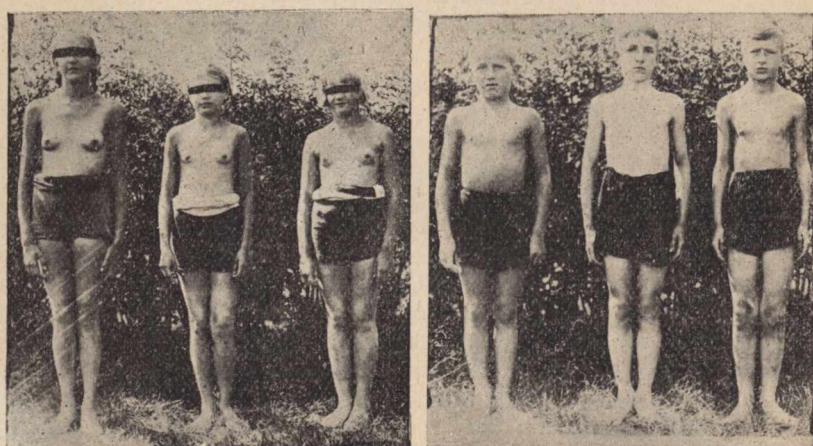
Dzieci aż do 3—5 roku życia najchętniej bawią się same, przyczem zabawy noszą cechy twórczości. To też nie należy im narzucać tematu do zabaw. Należy im raczej stwarzać warunki do samodzielnego nabywania w ich zabawach najprostszycy sprawności. Odmiennie przedstawia się sprawa po nabyciu tych sprawności. Dziecko czuje się dość sprawnem i silnem i zaczyna je zaciekawiać sprawność drugiego dziecka. To też w tym cza-

się zaczyna się samo już nudzić i chętnie bawi się w nielicznym towarzystwie, przyczem zachowuje się tak, jakby widziało wyłącznie rówieśnika najbliższego. Jest to okres przejściowy, jak gdyby wypoczynkowy, okres zbierania doświadczeń przed dalszym rozwojem, które są ważne z tego względu, że dziatwa przy końcu tego okresu rozpoczyna naukę szkolną.

## Fizyczny rozwój dziatwy w okresie szkolnym<sup>1)</sup>.

Rozwój fizyczny dziecka<sup>2)</sup>, aż do rozpoczęcia zmiany zębów (około 7 roku) oznacza się rozwojem mięśni i układu nerwowego, w szczególności rozwojem nerwów zmysłowych. Najlepszą kontrolą dalszego ogólnego rozwoju fizycznego jest badanie wzrostu i w związku z nim wagi.

Najenergiczniejszy rozwój fizyczny przypada na okres przedszkolny i pierwsze lata nauki szkolnej (do 9 roku). Działwa w latach 6 do 9-ciu rozwija się szybko i jednostajnie. Nieregularności w rozwoju rozpoczynają się dopiero w 9 roku życia, a mianowicie dziewczęta zaczynają się opóźniać w swym rozwoju, podczas gdy opóźnienie to u chłopców wystąpi dopiero w 11 roku życia (Ryc. 3 i 4). W ogólności dziewczęta są niższe



Ryc. 3 i 4. Dziewczęta i chłopcy po 12 roku życia.

od chłopców z wyjątkiem lat 6—8 i 12—15, w którym to okresie przewyższają chłopców wzrostem z powodu wcześniejszego dojrzewania. Z wagą przedstawia się sprawa nieco odmiennie.

<sup>1)</sup> Badania wykazały, że istnieje wyraźny antagonizm pomiędzy rozwojem fizycznym i duchowym. Okresy rozwoju fizycznego (7—9 roku i 13—15 roku) są zarazem okresami zahamowania rozwoju duchowego. Wiek 9—11 lat jest okresem równowagi fizycznej, dzięki czemu pozostała energia może być przetworzona w pracy intelektualnej.

<sup>2)</sup> Dr. Jan Bogdanowicz: Zarys rozwoju fizycznego dziecka.

Chłopcy są wogóle ciężsi od dziewcząt, z wyjątkiem wieku 12—15 lat, w którym to czasie jest widoczny największy przyrost wagi u dziewcząt, podczas gdy u chłopców występuje on znacznie później (16—17 lat). Badania spirometrem wykazały, że u chłopców pojemność płuc jest stale większa, niż u dziewcząt. Największy przyrost pojemności płuc występuje u dziewcząt pomiędzy 11 i 14, u chłopców zaś pomiędzy 13 i 15 rokiem życia.

Również przyrost siły jest u chłopców znacznie większy. Przyrost ten jest największy u chłopców około 16 lat, u dziewcząt natomiast około 14 lat<sup>1)</sup>.

Również wykazały badania, że wstąpienie do szkoły może opóźnić lub nawet wstrzymać rozwój fizyczny, o ile warunki higieniczne w szkole są niekorzystne. Ten ujemny skutek życia szkolnego najbardziej się odbija na dzieciach słabszych, których organizmy są mniej odporne. Jest on widoczny zewnętrznie w budowie dziecka oraz mniejszej swobodzie w ruchach, a także w mniejszej odporności organizmów. To też śmiertelność wśród dzieci zwiększa się w ciągu pierwszego roku nauki szkolnej.

Powyższe okoliczności wymagają bardziej szczegółowych wyjaśnień.

Podstawą szkieletu jest kręgosłup. Od jego wygięć zależy nie tylko układ klatki piersiowej, lecz całego tułowia. Wygięcia te mają swoje fizjologiczne uzasadnienie, gdyż przeciwdziałają wstrząsom, na jakie jest narażony mózg z ośrodkami nerwowymi. Nie są one początkowo stałe. Dopiero pomiędzy 6—8 rokiem życia ustala się wygięcie w kręgach szyjnych i piersiowych, a pomiędzy 8—12 rokiem wygięcie lędźwiowe. Z tego względu powinniśmy wpływać przez ćwiczenia na właściwe tworzenie się tych krzywizn już od pierwszego roku nauki szkolnej.

Podczas wzrostu kości odznaczają się bogactwem naczyń krwionośnych, a także miękkością i giętkością. Okoliczność pierwsza usposabia do zapaleń, lecz mniej do złamań. Mniej więcej do 20 roku życia kości powinny się rozwijać przede wszystkim w kierunku długości. Zbyt mało krytyczny dobór ćwiczeń może odegrać w tym względzie szkodliwą rolę.

Tak n. p. ćwiczenia siłowe wpływają na zwiększenie grubości dotyczących mięśni, te znowu potrzebują szerszych przyczepów na kościach, które rozwijają się wskutek tego wszereż zamiast wzdłuż t. j. przedwcześnie grubieją i przedwcześnie kostnieją.

Ruchy odbywają się w stawach i są powodowane skurczami i rozkurczami mięśni. Wadliwy układ ciała w ławie szkolnej powoduje nadmierne przykrócenie niektórych włókien mięsnych, jak n. p. mięśni piersiowych, karku i lędźwiowych a równo-

<sup>1)</sup> Robert R. Rusk: *Pedagogika eksperymentalna*.

częściej nadmierne wydłużenie mięśni zblizających łopatki i mięśni brzusznych, co odbija się nie tylko na postawie lecz także na ruchomości w stawach, a zwłaszcza w stawach, w których odbywa się czynność oddechowa<sup>1)</sup>.

Mięśnie dziecka mają tę właściwość, że szybciej się męczą i szybciej wypoczywają. Zmęczenie mięśnia jest w związku przyczynowym z utratą tlenu i nagromadzeniem się produktów spalania, wypoczynek zaś jest następstwem usunięcia tych produktów z organizmu i wprowadzenia wystarczającej ilości tlenu.

Wszelkie zatem ruchy wywoływane pracą mniejszych grup mięśni, zwłaszcza te, które się częściej bezpośrednio po sobie powtarzają (ruchy zlokalizowane), nie mają uzasadnienia aż do 9-go roku życia, ani ze stanowiska właściwości serca i układu nerwowego, ani też ze stanowiska upodobań dziatwy w tym wieku.

W tym etapie rozwoju pojemność serca jest mała w stosunku do przekroju wielkich pni naczyń krwionośnych, wobec czego ciśnienie krwi u dzieci jest mniejsze, niż u młodzieży, a ilość uderzeń tętna jest większa. Z tych względów serce nie potrzebuje przygotowania przed tak gwałtownymi ruchami jak bieg i skok. Ruchy te jednak mogą być tylko krótkotrwałe, gdyż serce szybko się nuży.

Mówiliśmy już o tem, że serce się nuży przy powtarzaniu ruchów zlokalizowanych, gdyż praca taka łączy się z żywszym procesem spalania i zarazem nagromadzania produktów tegoż. Lecz praca zlokalizowana łączy się prócz tego z danymi pod względem koordynacji, których dziatwa jeszcze nie posiada, gdyż drogi ruchu w układzie nerwowym nie są jeszcze dostatecznie utarte, jakkolwiek centralny układ nerwowy osiągnął już potrzebny rozwój.

Jest to pierwszy okres zetknięcia się z pracą umysłową. Dziecko, poruszające się dotychczas swobodnie, styka się nagle z przymusem szkolnym, wymagającym pracy w pozycjach nieruchomych i w skupieniu, co jest zupełnie sprzeczne z jego potrzebami fizjologicznymi i nastrojami duchowymi. To też okres ten jest bardzo ciężki, zwłaszcza dla dziatwy, której szkielet lub mięśnie nie posiadają wskutek przebytej lub istniejącej choroby (rachitis, niedokrewność, skrofuły) potrzebnej odporności. Na szczęście mamy dość środków, aby tej zmniejszonej odporności dać pomoc w walce z ujemnymi wpływami zewnętrznymi. To też, gdy poznamy właściwości fizyczne i duchowe dziatwy i do nich dostosujemy środki wychowawcze, zdołamy przeciwdziałać ujemnym wpływom życia szkolnego i ułatwimy przebycie tego trudnego i nieraz długiego „pomostu łączącego życie rodzinne z życiem szkolnym“.

Powyższe właściwości fizyczne ulegają zmianie w miarę fizycznego rozwoju dziecka. Szkielet i mięśnie nie tylko się wy-

<sup>1)</sup> Porówn. tegoż autora: *Gimnastyka*, cz. I., wyd. 4, str. 49—51.

dłużają, lecz również wzmacniają. Również wzmacniają się stawy, naczynia krwionośne i serce, które stopniowo zwiększa swoją objętość. Układ nerwowy doskonalą się stale dzięki ciągłemu posługiwaniu się zmysłami i doskonaleniu ruchów drogą doświadczeń. Dzieje się to w następujący sposób. Dziecko odziedzicza zdolność do wykonywania tak niezbędnych ruchów jak unoszenie głowy, siadanie, pełzanie, raczkowanie, stawanie i chodzenie, a także tak bardzo zlokalizowany ruch ust przy ssaniu. Wszystko to są reakcje odziedziczone, początkowo niezdarne, gdyż oblitujące w przyruchy, które dziecko na podstawie doświadczenia opuszcza, czyli upraszcza ruch odziedziczony i w ten sposób go doskonalą. W miarę poznawania świata zewnętrznego dziecko, chcąc się do niego dostosować, tworzy z ruchów odziedziczonych nowe ruchy, częstokroć do odziedziczonych niepodobne. Tak n. p. wstępowanie po drabinkach lub wspinięcie po linie skośnej mało jest podobne do raczkowania i chodu, chwyt piłki do otwierania i zamykania dłoni i t. p. Dzieje się to drogą uczenia się, co jest w związku z rozwojem duchowym dziatwy.<sup>1)</sup> To doskonalenie ruchu jest najintensywniejsze, a zarazem najłatwiejsze we wieku 9—12 lat. Jest to bowiem okres równowagi sił fizycznych i duchowych oraz wewnętrznego skupienia się, tak potrzebnego przed okresem następnym, w którym organizm zacznie się przygotowywać do wszystkich czynności biologicznych. Następny okres odznacza się nagłym zwiększeniem wzrostu i wagi. W związku z tem zwiększa się obwód klatki piersiowej. W stosunku do wzrostu serce zyskuje na pojemności, lecz ściany jego są stosunkowo słabe, naczynia krwionośne się wydłużają, ale przekrój ich pozostaje prawie niezmienny.

W związku z tem ciśnienie krwi jest większe, niż w poprzednim etapie rozwoju i serce pracuje w znacznie trudniejszych warunkach, wobec czego ulega łatwiej zmęczeniu.

Również jest widoczna mniejsza zdolność koordynacyjna, gdyż układ nerwowy nie miał jeszcze dość czasu na częstsze pokonywanie trudności koordynacyjnych w tych nowych warunkach.

W tym czasie występuje wyraźnie różnica pomiędzy budową chłopców i dziewcząt. U dziewcząt zaczyna się rozrastać miednica, przyczem tułów w stosunku do kończyn jest dłuższy. Ruchomość, a zwłaszcza ruchomość w stawach kręgowych jest duża. Natomiast siła mięśni u dziewcząt, a także szybkość i zdecydowanie w ruchach są mniejsze. Dziewczęta okazują więcej ambicji od chłopców przy mniejszej wytrzymałości organizmu. Stąd wszelkie zawody pomiędzy dziewczętami i chłopcami w tym i po tym okresie rozwoju są niedopuszczalne, co się łączy również ściśle z różnicami w rozwoju duchowym.

<sup>1)</sup> Prof. B. Nawroczyński: Zasady nauczania.

## Rozwój duchowy dziatwy we wieku 7—14 lat<sup>1)</sup>.

W miarę, gdy dziecko wchodzi w okres nauki szkolnej, zaczyna znikać z jego duszy „świat bajek i fantazyjnej złudy”, a miejsce to zajmuje pragnienie poznania świata rzeczywistego, które się objawia zainteresowaniem do opisów podróży i odkryć. Ta duchowa przemiana odbywa się stopniowo, tak dalece, że dziatwa klasy pierwszej, a niekiedy drugiej szkoły powszechnej chętniej jeszcze będzie słuchała bajek, niż opisu podróży: Obok tego jednak dziatwa w tym czasie dąży do poznania poszczególnych przedmiotów, zbiera je i gromadzi oraz dąży do poznania ich wzajemnego stosunku, jednakże stosunku wzajemnego pomiędzy przyrodą i człowiekiem, a także pomiędzy ludźmi jeszcze nie rozumie<sup>2)</sup>.

To też nie można mówić o formach logicznego myślenia u dziatwy siedmio, a nawet ośmioletniej. Natomiast musimy stwierdzić, że dziecko interesuje się w tym czasie przedmiotami rzeczywistymi i doświadczeniami zmysłowemi, przez co rozwija spostrzegawczość, pamięć i myślenie w odniesieniu do tych przedmiotów.

Ponieważ dziecko odrzuca stopniowo złudę i stara się poznać świat rzeczywisty, naraża się często nieświadomie na niebezpieczeństwa. Dlatego to stały nadzór nad dziatwą w tym czasie, zwłaszcza w sali gimnastycznej i na boisku, jest konieczny, tembardziej, że około 9 roku występuje już bardzo wyraźnie instynkt walki (u chłopców wyraźniej, niż u dziewcząt) (Ryc. 5). Dziecko w tym okresie łatwo daje się sobą powodować, a nawet odnosi się w stosunku do starszych z ufnością i szacunkiem, gdyż wierzy, że wszystko co widzi, „stworzył Bóg i człowiek”. Ta ufność do starszych znika w miarę, gdy dziecko poznaje dokładniej świat zewnętrzny i zaczyna do niego odnosić się krytycznie. Jest to jakgdyby okres rozczarowania, który jest tem przykrzejszy, że łączy się z początkiem ważnych przemian fizjologicznych w organiźmie<sup>3)</sup> (u dziewcząt około 12, u chłopców około 13 roku życia).

W tym czasie zaczynają się wydzielać z gruczołów dokrewnych hormony, które wywierają wpływ na cały organizm,

<sup>1)</sup> Według niemieckiego psychologa i pedagoga Tumlrira podział całego okresu rozwoju dziecka we wieku 7—14 lat obejmuje:

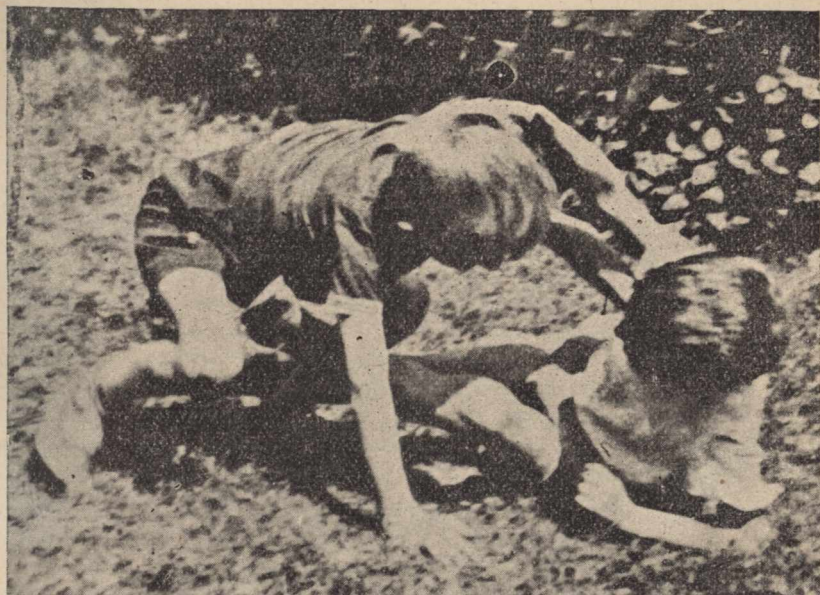
- a) czas od urodzenia do piątego roku życia t. j. wczesne dzieciństwo t. j. okres ćwiczenia się drogą zabaw,
- b) od 5—7 lat, okres pierwszego zastoju, w którym jest widoczna powolna zmiana zainteresowań dziecka oraz powolniejsze tempo rozwoju,
- c) od 7—11 lat, okres zmiany kierunku zainteresowań, a zarazem okres intensywniejszego rozwoju psychicznego (okres obiektywny),
- d) od 11—14 lat, okres drugiego zastoju (wiek przekory).

<sup>2)</sup> Prof. W. W. Zienkowski: Psychologja dziecięctwa. — Dr. M. Kreutz: Rozwój psychiczny młodzieży.

<sup>3)</sup> Dr. Jan Bogdanowicz: Zarys rozwoju fizycznego dziecka.



a zwłaszcza na układ nerwowy<sup>1)</sup>. To też dziewczęta w tym czasie są rozdrażnione i płaczą częstokroć bez przyczyny, chłopcy zaś są przeważnie opryskliwi, szorstcy, a niekiedy bru-



Ryc. 5.

talni. Okres ten wymaga wobec tego większej opieki ze strony lekarza szkolnego, a także zrozumienia i wyrozumiałości ze strony rodziców i wychowawców.

### Rozwój i wiek<sup>2)</sup>.

Powiedzieliśmy, że rozwój fizyczny objawia się zewnątrznie w wzroście i dojrzewaniu, rozwój duchowy w nabytych umiejętnościach i wiadomościach<sup>3)</sup>. Również mówiliśmy, że istnieje wyraźny antagonizm pomiędzy rozwojem fizycznym i duchowym, a mianowicie podczas wzrostu fizycznego daje się zauważyć zahamowanie rozwoju duchowego i, że wiek 9—11 lat jest okresem równowagi fizycznej i duchowej. Są to ogólne prawa rozwoju, któremu podlegają wszystkie jednostki. Obok tego występują indywidualne właściwości rozwojowe<sup>4)</sup> będące w związku z typem konstytucyjnym, warunkami społeczno-gospodarczymi,

<sup>1)</sup> *Stefan Baley*: Psychologia wieku dojrzewania.

<sup>2)</sup> *Alfred Binet*: Pojęcia nowoczesne o dzieciach.

<sup>3)</sup> *Bogdan Nawroczyński*: Zasady nauczania.

<sup>4)</sup> *Dr. Jan Bogdanowicz*: Zarys rozwoju fizycznego dziecka.

wpływami wojny i t. p. Wszystko to jest przyczyną, że dziecko niezawsze rozwija się równomiernie z wiekiem t. j., że jego wiek fizjologiczny nie zawsze jest w zgodzie z wiekiem chronologicznym (metrykalnym). To też istnieje pewien procent dziatwy o przyspieszonym rozwoju fizycznym, a opóźnionym psychicznym, a także przeciwnie przyspieszonym rozwoju psychicznym, a opóźnionym fizycznym.

Dr. Binet stwierdził na podstawie badań, pomiarów oraz porównań wieku ze stopniem wykształcenia 600 dzieci francuskich, że, „pomiędzy dziećmi przedwcześnie rozwiniętymi umysłowo jest 33% przedwcześnie rozwiniętych fizycznie, 45% prawidłowych i 21% spóźnionych”.

Z powyższych danych wysnuwa dr. Binet dwa wnioski:

1. „więcej jest dzieci rozwiniętych umysłowo wśród dzieci rozwiniętych przedwcześnie fizycznie, aniżeli wśród spóźnionych”, 2. „jest to reguła z licznymi bardzo wyjątkami, gdy znalazło się 21% uczni o świetnej inteligencji wśród cherlaków”. Nie ulega jednak wątpliwości, że tych 21% uczniów, gdyby przez dobre wychowanie fizyczne zyskało na zdrowiu, zyskałoby na odporności swych organizmów, estetyczniejszym wyglądzie zewnętrznym i na zadowoleniu wewnętrznym.

Nauczyciel szkoły powszechnej może tylko w bardzo sprzyjających warunkach uzyskać ściśle dane drogą badań i pomiarów, odnoszące się do rozwoju swych uczniów. W większości wypadków musi mu wystarczyć obserwacja, która — o ile jest staranna — jest zadowalająca, aby dziatwę słabszą ochronić przed przemęczeniem, przedwcześnie zaś rozwiniętej fizycznie dać więcej, niż średnim. Z powyższych względów nauczyciel dzieli podczas ćwiczeń gimnastycznych, zabaw i gier, pływania i wycieczek grupę klasową na dwie podgrupy, a mianowicie sprawniejszych i mniej sprawnych, głównie po to, aby chronić organizmy tych ostatnich przed przemęczeniem, czy to stwarzając dla nich wygodniejsze warunki, lub też dobierając łatwiejsze ćwiczenia, żądając krótszych i mniej intensywnych wysiłków itp. Chodzi tu przede wszystkim o pomoc w rozwoju organizmów.

## **Pomoc w rozwoju organizmu.**

Dziecko odczuwa przyjemność ruchu podświadomie, w stawach i mięśniach, a także w równomiernym i żywym krążeniu krwi.

Stopień przyjemności ruchu jest zależny od wielu czynników, a przede wszystkim od swobody, towarzystwa, otoczenia i warunków higienicznych. Zwłaszcza swoboda ma ważny wpływ

na stopień przyjemności w nastrojach dziatwy. Tak n. p. dziecko w okresie przedszkolnym odczuwa najwięcej przyjemności, gdy niekrępowane może wykonywać te ruchy, które w danej chwili najbardziej mu odpowiadają. Dzięki też swobodzie mają ruchy dzieci w okresie przedszkolnym tak wiele uroku, bo w nich odzwierciadla się niekrępowane życie łącznie z korzyściami duchowymi.

Mówiliśmy już o tem, że w okresie nauki szkolnej — wobec zmienionych warunków życia dziecka — powinniśmy przeciwdziałać ujemnym wpływom życia szkolnego, a równocześnie nieść pomoc w rozwoju organizmu. Są to wymagania słuszne, lecz zarazem nie tak łatwo osiągalne, gdy się zważy, że ujemne wpływy życia szkolnego działają na organizm stale, wpływ przeciwdziaławczy natomiast za pośrednictwem ruchu jest stosunkowo krótkotrwały. To też w wychowaniu fizycznym nie możemy się ograniczać wyłącznie do ruchu. Musimy przede wszystkim uwzględnić te warunki higieniczne, na które możemy mieć wpływ bezpośredni lub pośredni. Wpływ bezpośredni dotyczy czystości i temperatury w budynku szkolnym, przewietrzania izb szkolnych oraz ćwiczeń śródlekcyjnych. Prócz tego możemy pośrednio wpływać na życie higieniczne dziatwy przez stały kontakt z opieką domową. Chodzi tu mianowicie o czystość i właściwe ubieranie dzieci, ubranka do ćwiczeń gimnastycznych, zabaw i gier, pływania i wycieczek oraz o celowy rozkład dnia ucznia. Mimo to powyższe środki wspierające organizm w walce z ujemnymi wpływami życia codziennego mogą się okazać niewystarczające. Organizm posiada wprawdzie pewną ważną obronę wrodzoną t. j. odporność, jednakże jest ona u różnych osobników różna, a najmniejsza u tych, którzy jej najbardziej potrzebują t. j. u najsłabszych.

Z powyższych względów obok przestrzegania zasad higieny konieczne są także ćwiczenia ciała, któreby poprawiały funkcje fizjologiczne organizmu i stwarzały dobry nastrój, co ma dodatni wpływ na odporność organizmów. Równocześnie ćwiczenia te powinny doskonalić postawę i sprawność fizyczną, co wpływa na zmysł estetyczny i przeciwdziała nadmiernemu „poczuciu niepełnowartościowości”<sup>1)</sup>. To też w doborze ćwiczeń nauczyciel powinien się kierować:

- a) względami anatomo-fizjologicznymi,
- b) wychowawczymi,
- c) użyteczności życiowej.

---

<sup>1)</sup> Dr. Jan Kuchta: Pojęcie kompensacji w świetle pism Dra A. Adlera. (Chowanna zeszyt 1. 1930.)

## Dobór ćwiczeń.

W związku z rozwojem fizycznym i duchowym dziatwy szkoły powszechnej należy podkreślić, że jej właściwości we wieku 7—9 lat wymagają ruchu rozłożonego na wielkie masy mięśniowe. Ruch ten powinien być żywy, lecz krótkotrwały. Powinien on mieć wyraźny wpływ na normalne tworzenie się wygięć kręgosłupa, a w szczególności powinien on przeciwdziałać nadmiernej krzywiźnie lędźwiowej. Ujemny wpływ miałyby w tym okresie wszelkie ćwiczenia zlokalizowane, zwłaszcza te, które wymagają dokładności w wykonaniu, a także, i to najbardziej, ćwiczenia siłowe. Pod względem wychowawczym wysuwa się na pierwszy plan konieczność zainteresowania dziatwy obok częstych, jakkolwiek krótkotrwałych, skupień wewnętrznych.

Mówiliśmy już o tem, że w wychowaniu fizycznym nie możemy się ograniczać wyłącznie do ruchu, lecz również musimy uwzględnić te warunki higieniczne, na które możemy mieć wpływ bezpośredni lub pośredni. Musimy zatem uwzględnić warunki, wśród jakich dziecko pracuje, wychodząc z założenia, że im gorsze są warunki higieniczne w domu rodzicielskim, tem potrzebniejsze jest dobre wychowanie fizyczne w szkole. W szkole powszechnej wobec istniejących warunków na pierwszym miejscu postawimy zabawy i gry, następnie wycieczki i sporty (pływanie, łyżwiarstwo, narciarstwo), a w końcu gimnastykę. W rzeczywistości to zróżnicowanie wystąpi wyraźniej dopiero od klasy 3, gdyż w klasie 1 i 2 najpraktyczniej stosować między innymi powiatki ruchowe, w których można uwzględnić z powodzeniem zabawę i ruchy gimnastyczne w formie zabawowej, co nie może zresztą krępować nauczyciela w przeprowadzaniu lekcji boiskowych z przewagą zabaw, a zwłaszcza zabaw ze śpiewem. Najbardziej nadawałyby się dla tego wieku dobrze podpatrzone ruchy zwierząt n. p. chód i bieg na czworakach, lot ptaków, żabie i zajęcze skoki. Ćwiczenia te wzmocnią mięśnie, podtrzymujące poszczególne kręgi w ich położeniu i w ten sposób wpłyną na wytworzenie się właściwych krzywizn kręgosłupa, a tem samem na prawidłową postawę i ruchomość w stawach, a prócz tego zaostrzą spostrzegawczość dziecka odnośnie do świata zwierzęcego. Ćwiczenia te mają równocześnie dodatni wpływ na tworzenie się krwi, gdyż łączą się z ruchami wielkich mas mięśni.

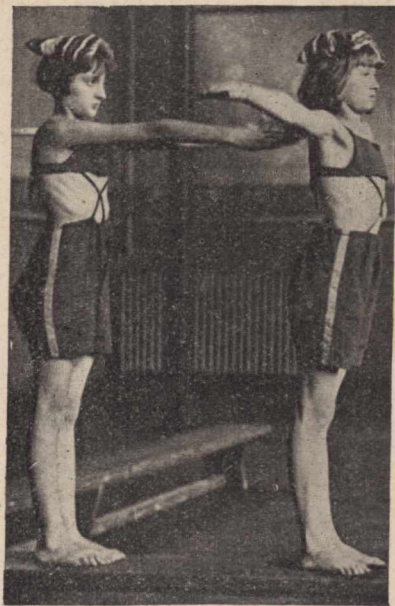
Mogą one być przytem krótkotrwałe, gdyż można je przerwać każdej chwili t. j. nawet po kilkakrotnem wykonaniu. Są one dla dziatwy w tym wieku łatwe i mało męczące, gdyż wynikają prawie bezpośrednio z ruchów dziedzicznych (n. p. chód i bieg na czworakach). Ponieważ dotyczą one przytem świata realnego, w którym dziatwa w tym okresie bezpośrednio żyje i stara się z nim zapoznać, są dla niej interesujące. To też mogą

być dobrym środkiem wychowawczym obok zabaw i gier ruchowych. Przez właściwy dobór zabaw i gier ruchowych (głównie na świeżym powietrzu) i żywy w nich współudział podtrzymamy i rozwiniemy u dziatwy dobry nastrój i wpłyniemy na jej wolę, a także na doskonalenie zmysłów. Łącząc z zabawą śpiew, a szczególnie uzewnętrzniając ruchem treść pieśni, wpłyniemy na rozwój jej wyobraźni twórczej, a zarazem na wzmocnienie głosu i dokładność w wymowie. Stwarzając pozorne niebezpieczeństwa i zestawiając środki ratunku, które dziecko powinno wykorzystać, by „uratować swe życie” (kładki i kamienie wystające, drabinki sznurowe i t. p.), zaprawiamy je do życia praktycznego. Tak będziemy postępowali z dziatwą pod względem fizycznym normalną.

Niestety, prócz niej istnieje dziatwa o wybitnie zapadłej klatce piersiowej, wyjątkowo słabych mięśniach grzbietu lub z nadmierną krzywizną kręgosłupa (boczną, szyjną, piersiową lub lędźwiową). Działwa ta wymaga osobnych zabiegów ortopedycznych i indywidualnych starań (Ryc. 6).

W miarę zbliżania się do okresu równowagi fizycznej i duchowej (9—12 lat) dziatwa traci na żywej wyobraźni, zyskuje natomiast na zdolności w ocenie swych sił, a zarazem na sprawności (zwiększona zdolność w koordynacji). Dziecko, uświadomiwszy sobie poczucie swej małowartościowości, stara się je zwalczać, porównując swe siły ze siłami swych rówieśników. Łączy się to z silnie występującym w tym okresie instynktem walki<sup>1)</sup> (Ryc. 5).

To też dziatwa w tym czasie, a zwłaszcza chłopcy, biją się między sobą bez jakiegokolwiek przyczyny t. j. wyłącznie dla wypróbowania swych sił. Podtrzymanie instynktu walki jest ważne ze względu na walkę o byt, a zwłaszcza ze względu na obronę granic Rzeczpospolitej. Należy to jednak robić z równoczesnym opanowaniem tego instynktu, a zarazem przeciwdziałaniem wszelkiej brutalności. Idealem naszych dążeń w tym kierunku powinien być mistrz w samoobronie i na-



Ryc. 6. Gimnastyka wyrównawcza, prowadzona w szkołach powszechnych w Poznaniu, pod kierunkiem dra Degi, docenta U. P.

<sup>1)</sup> *Bovet*: Instynkt walki.



tarciu, który jest łagodny i skromny, lecz zmuszony okolicznościami, walczy zwycięsko. Powyższą właściwość musimy rozwijać u naszej dziatwy konsekwentnie już od 9 roku życia, przeobrażając, a zarazem podtrzymując jej instynkt walki w grach i w formach przygotowawczych do walki wręcz, a także w łatwych walkach wręcz. Prócz tego wprowadzamy w tym okresie wiele pierwiastku współzawodnictwa do szybkich zbiórek, a nawet do niektórych ćwiczeń gimnastycznych, mianowicie tam, gdzie chodzi o szybkość w wykonaniu (n. p. przepłyty) lub dokładność w wykonaniu (n. p. ćwiczenia kształtujące ruch). Ćwiczenia gimnastyczne nie mają w początkach tego okresu cechy ćwiczeń kształtujących mięśnie, lecz raczej ćwiczeń kształtujących ruch, pod względem wyczucia położenia części ciała, a także całego ciała w stosunku do otaczających przedmiotów. To też, o ile początkowo dziatwa kontroluje położenie części swego ciała podczas ruchu wzrokiem, wykonywa je następnie bez pomocy wzroku, a także wypróbuje swą sprawność w różnej zmianie miejsc oraz w pokonywaniu łatwych przeszkód w sali i na boisku z zamkniętymi oczami. Chodzi tu w tym wypadku o rozwój orientacji bez pomocy wzroku, co się łączy z wewnętrznym skupieniem.

Na powyższe ćwiczenie należy wybierać tylko takie, któreby nie narażały dziatwy na niebezpieczeństwo i wykluczały możliwość nieszczęśliwego wypadku.

O ile w poprzedniej fazie rozwoju (w klasie 1 i 2) stosowaliśmy również podczas gimnastyki ruchy wyłącznie w formie zabawowej, mającej bezpośredni związek z życiem, jakkolwiek zabarwiony często fantazją, to obecnie (począwszy od 9 lat) stosujemy ruch w formie zabawowej w dalszym ciągu, lecz przede wszystkim taki, który przygotowuje już bardziej bezpośrednio do ściślej formy gimnastycznej (n. p. korkociąg, chód kruka, łódź na falach i t. p.). Prócz tego zaczynamy w tym czasie stosować już łatwe ćwiczenia gimnastyczne w formie ściślej, a przede wszystkim ćwiczenia poprawiające postawę, wykonywane w pozycjach izolowanych (w siadzie skrzyżnym lub o nogach ugiętych i w leżeniu przodem lub tyłem). Z zabaw i gier należy przygotować dziatwę do takich gier drużynowych jak kwadrant i palant, a równocześnie należy wyuczyć dziatwę w tym okresie pływania, jazdy na łyżwach, i, gdzie warunki na to zezwalają, również na nartach.

W miarę zbliżania się do okresu szybkiego wzrostu, a zarazem przekory (11 lat) powinna dziatwa opanować wszystkie ściśle formy najprostszych pozycji i ruchów gimnastycznych. Jest to konieczne nie tylko ze względu na możliwość częstego opanowywania się i przez to wpływ na wolę, lecz także z tego względu, że okres ten jest zarazem okresem „wydłużenia się”, wobec czego szybko wydłużone mięśnie wymagają ukształtowania i wzmocnienia. To też ściśłość w formie będzie dotyczyła

przedewszystkiem ćwiczeń kształtujących mięśnie pod względem ich właściwej długości. Równocześnie należy wdrożyć układ nerwowy oraz przyzwycząć płuca i serce do pracy w odmiennych warunkach. W tym celu należy wyjść z sprawności fizycznych nabytych w poprzedniej fazie rozwoju (chód, bieg, skok, pływanie, łyżwiarstwo, narciarstwo) i należy doskonalić poprzednio nabytą formę ruchu, dążąc do precyzji w wykonaniu.

W tym celu powinna dziatwa częściej widzieć ruch wykonany możliwie czysto i pięknie, co ma wpływ również na jej poczucie piękna. O ile ruch taki może wykonać sam nauczyciel, może to mieć dodatni wpływ na jego stosunek do dziatwy, która odnosi się w tej fazie rozwoju do starszych, a także do ich poleceń bardzo krytycznie. Działwa do lat 13, t. j. do klasy 7 szkoły powszechnej — tam gdzie warunki na to zezwalają — powinna umieć pływać, ślizgać się, jeździć na nartach i na rowerze, a oprócz tego powinna grać w kwadranta i palanta. Jest to okres, w którym dziecko przechodzi do gimnazjum lub 7 klasy szkoły powszechnej. Działwa w klasie 7-mej wymaga odmiennego doboru ćwiczeń, gdy się zważy, że większość jej po ukończeniu szkoły powszechnej zetknie się bezpośrednio z życiem praktycznym. To też działwa w tym czasie powinna nie tylko opanować dokładniej sprawności przewidziane dla klasy poprzedniej, lecz chłopcy powinni prócz tego uzyskać te sprawności, które są wymagane do P. O. S. po 14 roku życia w zupełności, dziewczęta zaś częściowo.

Prócz tego powinno się w tym czasie uświadomić działwę płci obojga o znaczeniu P. O. S. oraz o ujemnym wpływie z nadmierne lub jednostronne ćwiczenia organizmu. — Streszczając się, należy podkreślić, że od 5 do 7 lat stosujemy ruch w formie zabawowej, tkwiący w fantazji dziecka. W następnej fazie rozwoju (do 9 lat) stosujemy w dalszym ciągu ruch w formie zabawowej, mający jednak bezpośrednią łączność ze światem rzeczywistym. Chodzi tu mianowicie o jak najkorzystniejsze posługiwanie się zmysłami i sprawnością w zwykłych warunkach życiowych.

To też działwa w tym wieku powinna nie tylko rozróżniać barwy, do czego w rzeczywistości jest zdolna na długo przed okresem nauki szkolnej, lecz powinna wykazać umiejętność w samodzielnem orjentowaniu się w świetlnych sygnałach kolejowych (tj. wolny wjazd lub wstrzymanie pociągu) i wogóle powinna poznać powszechnie stosowane sygnały na kolejach i ulicach.

W tym okresie nie wprowadzamy jeszcze pierwiastku współzawodnictwa poza łatwymi grami ruchowymi. Stanie się to natomiast w okresie równowagi fizycznej i duchowej, który to czas wykorzystamy prócz tego należycie na opanowanie podstawowych sprawności fizycznych w użyteczności życiowej, t. j. prócz biegu, rzutu i skoku, pływania, jazdy na łyżwach, rowerze i nartach.

W każdym razie dziatwa, opuszczając 7 klasę szkoły powszechnej, powinna być wdrożona do życia higienicznego, odznaczać się dobrą budową oraz podstawową lecz wszechstronną sprawnością fizyczną. Począwszy od klasy 3 powinna się dziatwa zapoznawać stopniowo z alfabetem Morsego i semaforami tak, aby w klasie 7 mogła już porozumiewać się ze sobą na odległość podczas zabaw i gier polowych z pomocą chorągiewek lub światła. Ma to donieść znaczenie wychowawcze, bo zwiększa jej użyteczność życiową. Prócz tego powinna być ona tak uświadomiona, aby mogła się w przyszłości usportować w duchu społeczno-wychowawczym.

### Wskazówki metodyczne.

Wskazówki metodyczne zawarte w I. części „Gimnastyki” obejmują tylko częściowo szkołę powszechną, w której dziatwa wymaga odmiennego doboru ćwiczeń, niż w szkole średniej, a także odmiennego ich stosowania w lekcjach zabaw i gier, gimnastyki i pływania oraz jazdy na łyżwach i na nartach. Bez względu na warunki, w jakich lekcje te się odbywają (w sali, na boisku, w polu, w górach czy też w wodzie), rozpoczynają się one ćwiczeniami wstępnymi, na które wydziela się zasadniczo  $\frac{1}{4}$  z czasu przeznaczanego na daną lekcję<sup>1)</sup>. W ćwiczeniach tych nie tylko chodzi o rozruszanie wszystkich stawów i mięśni, pobudzanie krwi do równomiernego krążenia oraz przygotowanie płuc i serca do większych wysiłków, t. j. nie tylko o stronę fizjologiczną, lecz również o stronę wychowawczą przez stwarzanie dobrego nastroju obok karności oraz korzystnego nastawienia do dokładnej pracy nie tylko ruchów w formie ścisłej lecz także zabawowej. Prócz tego dziatwa przygotowuje się w ćwiczeniach wstępnych również pod „względem technicznym”. Gdy n. p. w ćwiczeniach głównych ma być zastosowany bieg na czworakach lub pełzanie, w ćwiczeniach wstępnych należy ćwiczenia te przygotować chodem na czworakach.

Skoki ponad jakąkolwiek przeszkodę, które ma się zastosować w ćwiczeniach głównych, wymagają również technicznego przygotowania w ćwiczeniach wstępnych przez skoki bez użycia przeszkód w miejscu i z miejsca, przyczem zwraca się uwagę na szczegóły najbardziej istotne t. j. w tym wypadku na doskok. Ćwiczenia wstępne nie stanowią wobec tego odrębnej całości, lecz wiążą się ściśle z ćwiczeniami głównymi

<sup>1)</sup> Każda lekcja składa się z ćwiczeń wstępnych, głównych i końcowych. Gdy na ćwiczenia wstępne wydzielamy  $\frac{1}{4}$  z czasu przeznaczanego na daną lekcję, wówczas  $\frac{3}{4}$  czasu zajmą prawie w całości ćwiczenia główne, gdyż na ćwiczenia końcowe wystarczy zupełnie 2—3 minuty. W ćwiczeniach końcowych bowiem chodzi o częściowe uspokojenie organizmów oraz krótki przegląd postaw dzieci.



i to nie tylko pod względem technicznym lecz również fizjologicznym i wychowawczym t. j. praca mięśni, nerwów i organów wewnętrznych powinna się wzajemnie uzupełniać czyli powinno się niejako „przepracować“ w ciągu lekcji wszystkie mięśnie, nerwy i organa wewnętrzne. To też układ lekcji musi być ściśle dostosowany do właściwości nie tylko fizycznych, lecz również duchowych dziatwy w danej fazie rozwoju, a prócz tego do odrębnych właściwości danej grupy (dziatwa w mieście, na wsi, środowiskach przemysłowych i t. p.), a także do nastroju dziatwy w danym dniu. Nastrój ten można wyczuć, badając uważnie wyraz twarzy dziatwy podczas ćwiczeń. Nauczyciel, który wyczytuje podczas lekcji przygotowane ćwiczenia z kartki, zamiast „wyczytywać“ z wyrazów twarzy wpływ tych ćwiczeń na organizm dzieci, błądzi, gdyż pozbawia się możliwości wglądu nie tylko w nastrój duchowy w danym momencie, lecz również w wartość procesów fizjologicznych, wywołanych przez dane ćwiczenie. Gdy bowiem wyrazy twarzy są obojętne lub też wyrażają przygnębienie, należy bezzwłocznie dobrać inne ćwiczenia lub zmienić swój sposób odnoszenia się do dziatwy albo też w jakikolwiek inny sposób poprawić nastrój, gdyż znużenie łączy się z najgorszym rodzajem znużenia, bo znużenia nerwowego. Rozradowane wyrazy twarzy obok posłuchu i skupienia świadczą o zainteresowaniu, wywołanem takim doborem ćwiczeń, które dziatwie odpowiadają pod względem duchowym. W takim nastroju nawet większe stosunkowo wysiłki fizyczne nie przemęczają dziatwy, gdyż dobry nastrój ułatwia wypoczynek.

Nie tylko dobór ćwiczeń, lecz również układ osnów lekcyjnych<sup>1)</sup> jest zależny od różnic rozwojowych dziatwy, od jej sprawności i t. p. W każdym razie osnowy lekcyjne powinny być układane w związku z całokształtem życia i pracy w szkole t. j. w układzie ich powinno się uwzględniać nie tylko ruch dla poprawy postawy i dla wywołania zmian w funkcjach fizjologicznych oraz dla doskonalenia sprawności fizycznej, lecz również powinno się go wykorzystać dla zaostrenia spostrzegawczości. Jest to jednak cel uboczny, który w żadnym wypadku nie może mieć wpływu na zmniejszenie zainteresowania, lecz raczej przeciwnie.

Powyzsze uwagi metodyczne, a także wiele innych dotychczas niewyjaśnionych, wystąpią wyraźniej w „Przykładach osnów lekcyjnych“.

<sup>1)</sup> Osnową lekcyjną nazywamy zestawienie ćwiczeń na jedną lekcję. Przeprowadzenie tych zgóry przygotowanych i spisanych ćwiczeń w jednej jednostce czasu (w ciągu 30—45 minut) nazywamy lekcją. Osnowa lekcyjna nie jest programem, który należy ściśle wykonać, lecz jest „programem z zastrzeżeniem zmian“, które mogą być zależne od takich okoliczności, jak nagła zmiana temperatury w sali lub na boisku, gorszy nastrój dziatwy, konieczność skrócenia lekcji i t. p.

## Przykłady osnów lekcyjnych dla szkoły powszechnej.

K l a s a 1.

*Lekcje w sali lub na boisku.<sup>1)</sup>*

O s n o w a 1.

(Krasnoludki.)

### A. Ćwiczenia wstępne.

1. Działwa siada na ziemi lub podłodze w półkołu, w środku zaś półkoła nauczyciel i opowiada bajkę o krasnoludkach. „W środku wielkiego lasu mieszkają bardzo mali ludzie, taki mały lud, ubrany pięknie t. j., jak mówią w niektórych wsiach, ubrani krasno. Stąd nazywają ich krasnoludkami. Mieszkają oni pod wielkimi grzybami. Na głowach swych noszą czapki czerwone, niebieskie, żółte i zielone. Te czapki są znakiem, po których się krasnoludki poznają z daleka w gęstej trawie. W dzień się rozchodzą i szukają mrówek, któremi się żywią i które bardzo lubią. Wieczorem zwołują się trąbką. Mrówki boją się ich bardzo i bardzo ich nie lubią. Lecz lubią ich kwiaty, z którymi krasnoludki żyją w wielkiej przyjaźni. Najbardziej lubi krasnoludki mały niebieski kwiatek, który nazywa się niezabudką. Dlatego to niezabudka płacze, gdy kto krasnoludka skrzywdzi.

2. Dzieci, jesteście krasnoludkami w lesie. Ta grupa to krasnoludki czerwone, ta krasnoludki niebieskie, ta żółte, a ta zielone. (Rozdaje każdej grupie odpowiednią ilość czapecek kolorowych.)

3. Krasnoludki według czterech znaków rozbiegają się w cztery różne strony. (Nauczyciel wskaże miejsce dobiegu dla każdej grupy.)

4. Na kłaśnięcie krasnoludki wracają do swego króla, (Królem jest nauczyciel lub jedno z dzieci, które ma na głowie białą czapeczkę ze złotym brzegiem.)

5. Na rozkaz króla znowu rozbiegają się grupy w cztery różne strony, przyczem król zmienia miejsca dobiegu dla poszczególnych grup. Te powroty do króla i dobiegi do oznaczonych miejsc powtarzają się przez cztery razy (aż do wyczerpania wszystkich czterech stron).

### B. Ćwiczenia główne.

1. Po ostatnim powrocie król pozwala krasnoludkom udać się na połów mrówek również według znaków (barw) w cztery różne strony. Krasnoludki rozchodzą się na czworakach, aby tem łatwiej mogły dojrzeć na ziemi mrówkę. Podczas połowu

<sup>1)</sup> Osnowy od 1—3 są przykładami na pierwsze 6 tygodni nauki szkolnej.

mrówek każda grupa krasnoludków wystawia straż t. j. jednego krasnoludka, który staje na podwyższeniu i rozgląda się, czy się nie zbliża jedyny wróg krasnoludków — krasnoludki powietrzne, które latają w małych latawcach, podglądają z góry krasnoludków ziemnych, opuszczają się na dół spadochronami i porywają zajętych łowami. Gdy król zatrąbi (małą trąbką), krasnoludki zwracają głowę w stronę króla, który bezpośrednio po sygnale okazuje barwną tarczę lub zaświeci latarkę elektryczną, osłoniętą barwnym szkiełkiem. Na ten znak przybiega do króla jak najspieszniej ta grupa krasnoludków (czerwona, niebieska, żółta, lub zielona), którą znak dotyczy.

To samo dzieje się kolejno z innymi grupami.

2. Król oznajmia dzieciom, że połów się ukończył i że się zabawią.

Krasnoludki bawią się w „Ptaszka“.

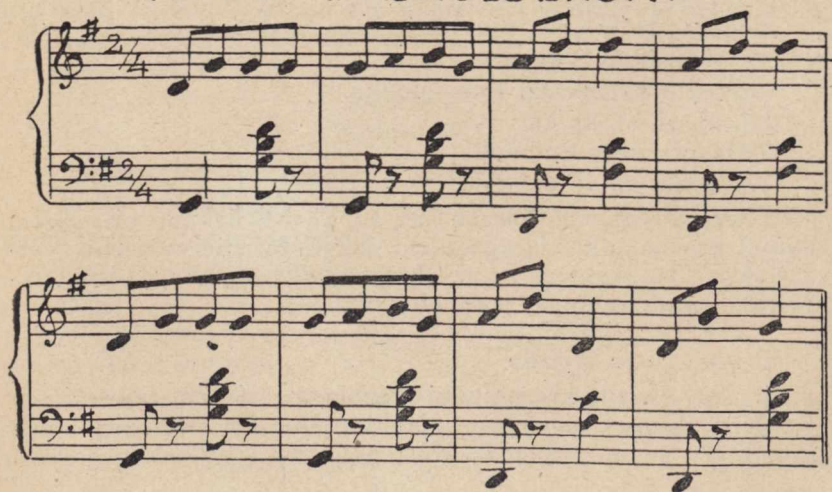
### C. Ćwiczenia końcowe.

Dzieci wyuczają się następującego marszu krasnoludków:

1. My jesteśmy krasnoludki,  
Hopsa — sa, hopsa — sa.  
Pod grzybami nasze budki  
Hopsa — sa, hop — sa — sa.
2. Jemy mrówek smaczne łapki,  
Oj tak — tak, oj tak — tak.  
A na głowach krasne czapki,  
To nasz znak, to nasz znak,
3. Gdy kto zbłądzi, to trąbimy,  
Tru — ru — ru, tru — ru — ru,  
Gdy kto senny — to uspiemy  
Lu, lu — lu, lu, lu — lu.



## MARSZ KRASNOLUDKÓW.



## O s n o w a 2.

(Krasnoludki.)

*A. Ćwiczenia wstępne.*

Dziatwa maszeruje i śpiewa „Marsz Krasnoludków“. Podczas słów „hopsa — sa“ wykonywa podskoki.

W drugiej zwrotce, śpiewając „jemy mrówek“ idą na czworakach, a na słowa „Oj tak — tak“ kiwiają głowami (ciągle jeszcze na czworakach). W trzeciej zrywają się z czworaków, idą dalej i naśladują trąbienie, a przy słowach „lu — lu — lu i t. d.“ kładą się na ziemi, jak do spania i śpiewają w dalszym ciągu dwie zwrotki wyłącznie słowami „lu — lu — lu i t. d.“.

Na odgłos trąbki zrywają się równocześnie i śpiewają w dalszym ciągu:

Rankiem trąbka się odzywa

Tra, ra, ra — Tra, ra, ra,

To król nas do siebie wzywa

Tra, ra, ra — Tra, ra, ra.

Śpiewając „tra, ra, ra i t. d.“, zwijają ręce w trąbki, a przytykając je do ust, naśladują rzeczywiste trąbienie i maszerują dalej.

Kwiaty rosą są pokryte

Co za cud, co za cud,

Wszystkie czysto z pyłu zmyte

Lubi to krasny lud.

Podczas słów „co za cud“ idą na palcach i wznoszą ramiona w górę wyciągnięte i patrzą w niebo.

Zrywać kwiatów on nie lubi

Nie, nie, nie, nie, nie, nie,

Innych za to też wyczubi

Tak, tak, tak, tak, tak, tak.

Podczas słów „nie, nie, nie“ grożą, a słowa „tak, tak, tak“ wypowiadają z tupaniem nóżkami.

Gdy kto skrzywdzi krasnoludka,

Aj, aj, aj, aj, aj, aj,

To zapłacze niezabudka,

Aj, aj, aj, aj, aj, aj.

Przy pierwszych słowach „aj, aj, aj, i t. d.“ (po pierwszym zdaniu) krasnoludki idą zgnębieni, jakgdyby skrzywdzeni, podczas słów „To zapłacze i t. d.“ krasnoludki zamykają oczy i zakrywają twarz rękoma, jakgdyby płakali.

*B. Ćwiczenia główne.*

1. Na gwizd krasnoludki rozbiegają się na czworakach w cztery strony bez oznaczenia kierunku dla poszczególnych grup, które same pomiędzy sobą powinny kierunek uzgodnić.

Król pomaga im tylko wtedy, gdy krasnoludki okażą się jeszcze mało zaradne.

W dalszym ciągu jak w osnowie pierwszej.

2. Po zbiorce krasnoludki rozbiegają się na czworakach w cztery kierunki, poczem na odgłos trąbki następuje zmiana miejsc w stronę wskazaną przez króla.

3. Na krótkie po sobie następujące sygnały trąbką (grożące niebezpieczeństwo) krasnoludki chowają się i powracają do króla na sygnały (jeden sygnał — czerwoni, dwa sygnały — niebiescy i t. d.).

4. Krasnoludki bawią się piłkami. Każdy krasnoludek ma piłkę, którą rzuca i chwyta oburącz.

5. Na sygnał króla krasnoludki rozbiegają się grupami z piłkami w czterech kierunkach. Grupy ustawiają się naprzeciw siebie w szeregach (jeden krasnoludek obok drugiego w odstępnie jednego kroku) i na sygnał wyznaczone dwie grupy, stojące naprzeciw siebie, toczą piłki ku sobie po ziemi (rzuty jak kulami na kręgielni) równocześnie bacząc, aby toczenie się piłki było celne. Na następny sygnał to samo wykonują następne dwie grupy.

6. Podczas zabawy słyszy się odgłos strzału i w powietrzu ukazuje się spadochron krasnoludków powietrznych. (Wystrzelony z pukawki.) Krasnoludki leśne szybko dzielą się na czwórki i tworzą czwórkami małe kółka, trzymając się popod łokcie. Ma to stanowić ochronę przed porwaniem przez krasnoludka powietrznego.

### C. Ćwiczenia końcowe.

Krasnoludki, maszerując grupami w szyku luźnym, śpiewają zwrotkę: „Gdy kto zbłądzi to trąbimy“, a przy słowach: „Gdy kto senny...“ kładą się do snu i śpiewają w dalszym ciągu dwie zwrotki wylącznie słowami: „lu, lu, lu“.

### O s n o w a 3.

(Krasnoludki.)

Według osnowy drugiej z następującymi dodatkami:

1. W ćwiczeniach wstępnych krasnoludki śpiewają jeszcze jedną zwrotkę, a mianowicie:

Lubi tańczyć, wiązać koło  
Hop — sa — sa, hop — sa — sa.  
Biegać, skakać na wesoło  
Do lasa, do lasa.

Krasnoludki podają sobie ręce i wiążąc koło, posuwają się cwałem obok, a następnie podskokami przy zwartych nogach, odbijają się obunóż jednocześnie.

2. W ćwiczeniach głównych ad 1, krasnoludki biegną na czworakach po kładce nad strumieniem (ławka wzdłuż) a następnie skaczą z kamienia na kamień (kółeczka narysowane na ziemi), omijają duże głębokie kałuże (dwa duże koła), przebiegając wąską ścieżką pomiędzy nimi, i dopiero wtedy dzielą się na cztery grupy (jak w osnowie 1 i 2).

3. Spadochron ukazuje się ad 3, a oprócz tego ad 6, przyczem krasnoludki zachowują się w obu wypadkach, jak to opisano ad 6.

Zresztą jak w osnowie drugiej.

## O s n o w a 4.

(Pies.)

### A. Ćwiczenia wstępne.

1. Działwa chodzi na czworakach i udaje szczekanie. Szczekanie ma być urywane t. j. w dłuższych przestankach i ma wyrażać, że „pies czegoś żąda”.

2. Na gwizd „psy” siadają na ogonie (siad klęczny podparty na rękach), patrzą na swego pana (na nauczyciela), przebiegają niecierpliwie nogami (nieznaczne wznosy i opusty rąk z uderzeniem dłońmi o podłogę) i gdy „pan” okaże kawałek cukru, wyciągają głowę w górę, skręcają ją i przekrzywiają, spoglądając jednocześnie na cukier. Gdy „pan” cukier schowa, powtarza się wędrówka i szczekanie. Po 2—3-krotnem zwodzeniu „pan” podrzuca cukier w górę, a wówczas wszystkie „psy” skaczą z czworaków w górę, jakgdyby w zamiarze schwywania „paszcza” cukru, poczem bezpośrednio opadają na czworaki. Rzut cukru można również powtarzać 2—3 razy.

### B. Ćwiczenia główne.

1. Psy warują (siad klęczny). Na rozkaz „waruj” — „psy” kładą się na brzuchu i układają pyski na przednich łapach (siad klęczny, skłon wprzód z podporem na ugiętych ramionach, wsparcie głowy na rękach). Na rozkaz „do nogi” psy posuwają się bez zmiany pozycji do „pana”. Działwa posuwa się wprzód na kolanach i rękach, przyczem skręca głowę w lewo i w prawo naprzemian.

Na gwizd „pana” psy się zrywają na czworaki i rozbiegają się (bez szczekania) na wszystkie strony. Bieg na czworakach trwa aż do chwili, gdy psy usłyszą dwa gwizdy. Oznaczają one zawołanie (uwagę). Na ten sygnał psy się zatrzymują i nasłuchują. Na rozkaz „łapaj ogon” psy, chcąc pochwycić własny ogon, kręcą się na (czworakach) wkoło. Znowu dwa gwizdy, psy się zatrzymują, nasłuchują i znowu pada rozkaz: „w przeciwną stronę łapaj ogon” i znowu psy kręcą się na czworakach w pogoni za ogonem w przeciwną stronę.

Dwukrotny gwizd, a potem rozkaz: „służyć”. Pieski siadają na tylnych nogach, podczas gdy przednie są wiotko ugięte i uniesione wprzód (łapki spadają wiotko). „Pieski na tylnych łapkach do mnie marsz.” Działwa z klęku bez pomocy rąk przychodzi do stania o nogach lekko ugiętych (przednie łapki bez zmiany) i posuwa się krótkimi krokami „do pana”, który w pewnym momencie woła: „pieski dziękują za naukę”. Pieski wykonują trzy krótkie, głośne i wesołe szczeknięcia, poczem stają się zpowrotem dziećmi.

Pan pyta: „Jak się psy kręciły za ogonem?” (Stara się uzyskać odpowiedź, że w kółko lub w koło).

„Jaki pies kręci się w małe kółko, a jaki w duże koło?” (Mały pies t. j. piesek, duży pies.).

Dzieci wyrysują na podłodze (kredą na podłodze, kamykiem lub patykiem na boisku) małe kółko . . . . . A teraz dookoła siebie duże koło . . . . . W powietrzu lewą ręką<sup>1)</sup> zakresła kółko . . . . . To samo ręką prawą . . . . . Ręką lewą zakresła kółko . . . . . Kółko nogą prawą . . . . . Koło nogą lewą . . . . . Koło nogą prawą. (Jedna noga na pięcie w miejscu, druga zakresła duże koło, jakgdyby cyrklem.)

Dzieci skaczą na nodze lewej w k ó ł k o . . . . . To samo na nodze prawej . . . . .

Dzieci skaczą w k o ł o na nodze lewej . . . . . To samo na nodze prawej . . . . .

### C. Ćwiczenia końcowe.

Działwa wyucza się pieśni lub wiersza o psie.

### O s n o w a 5.

Jak osnowa 4. lecz z następującymi zmianami:

1. Lekcja rozpoczyna się wierszem lub tą pieśnią „o psie”, której działwa wyuczyła się na poprzedniej lekcji i powtórzyła podczas nauki szkolnej.

2. W ćwiczeniach głównych ad 1. psy nie zrywają się na gwizd, lecz czekają cierpliwie na odpowiedni moment w „przemówieniu pana” do psów, a mianowicie:

„Przyszła wrona do psiego ogona, a pies śpi.

Przyszła mucha do psiego ucha, a pies śpi.

Przyszła sroka do psiego oka, a pies śpi.

Przyszła osa do psiego nosa, a pies śpi.

Przyszedł lis, a pies chyc!”

<sup>1)</sup> Działwa nie orjentuje się jeszcze w stronach i kierunkach i tego należy ją wyuczyć i to w sposób praktyczny. Na rozkaz n. p. „lewą nogą tupnij”, „prawą ręką uderz o podłogę”, działwa wykonywa żądane ruchy początkowo bez należytej orientacji, lecz pouczana i częściej w ten sposób ćwiczona, przestaje błądzić lub też błądzi rzadziej.

Wówczas psy się zrywają i starają pochwycić lisa. (Bieg jest na czworakach, przyczem co drugie dziecko jest lisem, poczem role się zmieniają.)

3. Kreślenie kółek i kół odbywa się wyłącznie w powietrzu ręką i nogą naprzemian i to w stronę lewą i prawą.

### O s n o w a 6.

Według osnowy 1. z tą różnicą, że jedno dziecko jest dziewczynką czy też „panem”, drugie zaś jest psem, poczem role się zmieniają. Kreślenie kółek w tym wypadku odpada, a pozostanie wspólny śpiew przy końcu lekcji.

#### *Uwagi metodyczne, odnoszące się do osnów 1—6.*

Ponieważ dziatwa we wieku 7 lat nie wyzbyła się jeszcze nastrojów złudy i lubi bajki, jest rzeczą wskazaną, aby w pierwszych tygodniach nauki szkolnej zastosować powiastkę ruchową. Powinna ona zainteresować dziatwę swą fantastyczną treścią, z którą winien też być sharmonizowany sam sposób zachowania się nauczyciela oraz prowadzenia lekcji. Powinien on, jak dobry aktor, przeżywać z dziatwą jej nastroje. To też sala gimnastyczna czy też izba szkolna lub boisko są dla niego w danym momencie, podobnie jak dla dziatwy, łąką czy też lasem, ławka jest kładką rzuconą ponad przepaścią — t. j. przejmującą złudą w zaczarowanej duszy.

To też lekcja taka powinna przede wszystkim interesować nauczyciela i to nietylko ze względu na dążność do wspólnych przeżyć z dziatwą. Nauczyciel powinien być prócz tego zainteresowany w obserwacji dziatwy. Wszak ma poznać jej indywidualne właściwości, aby mógł ją tem skuteczniej uczyć, kształcić i wychowywać. Najłatwiej to uzyska, podpatrując ją w zabawie, kiedy jest swobodna, tem bardziej, że jeszcze nie zna hamulców szkoły i życia. W tym celu wpleci w zabawę takie momenty, któreby mu ułatwiły nie tylko poznanie jej sprawności fizycznej ogólnej, lecz także jej właściwości w reakcji wzrokowej, słuchowej, węchowej, a także dotykowej, a oprócz tego, jak dziecko orientuje się bez pomocy wzroku. W tym celu powinien nauczyciel rozporządzać takimi przyborami jak barwne krążki, piłki i kostki oraz latarka elektryczna z barwnymi szkiełkami, chorągiewki do oznaczania miejsca zabawy, gwizdek, trąbka, wywiadło sznurowe i t. p.

Z chwilą, gdy dziecko zaczyna się interesować przedmiotami rzeczywistymi, należy u niego rozwijać spostrzegawczość, niezbędną w poznaniu właściwości i wartości tych przedmiotów. Spostrzegawczość łączy się ściśle z uwagą, wymagającą skupienia duchowego na danym przedmiocie. Dłuższe skupienie duchowe na jednym przedmiocie nie jest zgodne z właściwościami dziatwy, u której częste załamane uwagi podczas pracy umysłowej są pożądanymi kłapami bezpieczeństwa przed znuże-



niem. Z drugiej znowu strony „skakanie” z przedmiotu na przedmiot rozprasza uwagę i rozwija roztargnienie. To też osnowy lekcyjne, w których przedmiot stale się zmienia, nie mają uzasadnionych podstaw pedagogicznych. Podobnie jak w opisach, a nawet dyktatach powinna być jedność w opisie przedmiotu lub akcji, tak lekcje z wychowania fizycznego powinny odznaczać się jednolitością. Ta jednolitość odnosi się zarówno do treści jak i do formy ruchów. Bo jakkolwiek treść się w osnowach zmienia i z nią, zmienia się również forma ruchów, to jednak ruchy muszą być tak zestawione, aby w swej sumie miały jednolity wpływ na całość organizmu. Ta kwestja jest ogólnie uznana i nie budzi wątpliwości. Inaczej jest z pierwszą kwestją, dotychczas w wychowaniu fizycznym nie rozważaną i w praktyce rzadko kiedy uwzględnianą. Dlatego przykłady osnow lekcyjnych 4—6, a także następnych zmierzają do podkreślenia tej konieczności, co daje możność głębszego wpływu na spostrzegawczość. Tak n. p. nauczyciel, biorąc jako podstawę treści ruchy psa, zwróci uwagę na wszystkie najważniejsze ruchy psa i w związku z niemi na zachowanie się psa w różnych okolicznościach życiowych.

Ponieważ jednak ten sposób prowadzenia byłby dla dziatwy nużący, gdyż byłby poniekąd dalszym ciągiem pracy w uwadze dowolnej z tą różnicą, że dziatwa byłaby w ruchu, należy wykorzystać właściwości sugestywne dziatwy, które pomiędzy 7—9 rokiem życia są silnie u niej rozwinięte. To też dziatwa nie powinna być nastawiona w podobnych lekcjach w ten sposób, że n. p. bawi się w psa lub, że psa „naśladuje czy też udaje” lecz, że jest psem.

Lecz równocześnie nauczyciel powinien o tem pamiętać, że dziatwa, wierząc w swoją chwilową przemianę, będzie się starała w zupełności zachować tak, jak dana rola w szczegółach tego wymaga, a nawet przejęcie się rolą może być posunięte niekiedy do niebezpiecznej skrajności. To też nie należy w podobnych wypadkach wprowadzać takich ćwiczeń jak walki pomiędzy sobą, gdyż nie jest rzeczą wykluczoną, że jedno dziecko może drugie nawet dotkliwie ukąsić. Nauczyciel powinien pamiętać, że za podobne przewinienie nie może odpowiadać dziecko, lecz on osobiście z powodu niezrozumienia jego chwilowych przeżyć.

## O s n o w a 7.

(Pan i pies.)

### A. Ćwiczenia wstępne.

1. Dzieci maszerują po sali w luźnym szyku.
2. Na dwa sygnały dzieci łączą się podczas marszu w dwójki, na jeden sygnał rozchodzą się w różne strony i maszerują w dalszym ciągu. Ćwiczenie to należy powtórzyć 2—3 razy.

3. Gdy dzieci idą dwójkami, nauczyciel zapowiada, że dziecko po lewej stronie jest panem, po prawej zaś psem. W tej chwili dzieci po prawej stronie powinny iść już dalej na czworakach. Za chwilę znowu zapowiada: „Po prawej pan, po lewej pies” i role się zmieniają.

### B. Ćwiczenia główne.

1. Pan i pies przyszli nad jezioro (rzekę lub staw) i widzą kołyszącą się łódkę. Działwa kładzie się przodem na ziemię, układa ręce wzdłuż ciała i kołysze się wprzód i wtył, jakby łódź na wodzie (uwypuklenie klatki piersiowej).

2. Przechodzą po kładce nad strumykiem (pan idzie po ławce, pies za nim na czworakach).

3. Widzą czaplę stojącą na jednej nodze. (Działwa staje na jednej nodze, opierając stopę powyżej kolana nogi postawnej). Na widok psa czapla wlatuje. (Działwa okazuje ciężki i powolny wzlot czapli, a następnie jej lot).

4. Pies zaszczekał i pobiegł za czaplą, a pan za psem.

5. Na gwizd „pana” (sygnał nauczyciela) pies się zatrzymuje, waruje i patrzy wysoko za odlatującą czaplą. (Skręca głowę w lewo i prawo).

6, 7, 8, 9, 10. Role się zmieniają — t. j. pan staje się psem i przeciwnie, poczem wykonywują ponownie czynności wymienione od 2—5.

### C. Ćwiczenia końcowe.

Dzieci maszerują i śpiewają pieśni o „czapli”.

## O s n o w a 8.

(Chłopczyk (dziewczynka), pies, tato, las. Pies wabi się As.)

### A. Ćwiczenia wstępne.

1. Działwa maszeruje po sali w szyku luźnym i łączy się podczas marszu na dwa sygnały w dwójki, poczem na jeden sygnał maszeruje w dalszym ciągu w szyku luźnym. Następują trzy sygnały, działwa łączy się wówczas w trójki.

2. Nauczyciel zatrzymuje działwę i mówi: „Chłopczyk (dziewczynka), pies i tato idą do lasu.” Środkowy to pies, chłopczyk idzie po stronie lewej, tato po stronie prawej. Idziemy już do lasu. Pies idzie na czworakach, chłopczyk zwyczajnie, tato na palcach (aby był wyższy). Podczas drogi zmieniają się trzy razy.

3. Widzą na skraju lasu krzaki a za nimi wysokie drzewa. Wszyscy okazują krzaki (przysiadają nisko) i bezpośrednio potem wysokie drzewa. (Wspięcie z wyprostem ramion wwyż).

### B. Ćwiczenia główne.

1. Zrywa się wiatr i zaczyna chwiać wierzchołkami drzew wprzód i wtył. (Dziatewa skłania się wprzód i wtył, jakby wierzchołki drzew).

2. Chwieją się również wprzód i wtył cienkie drzewka. (Dziatewa staje na jednej nodze, opierając drugą stopę powyżej kolana nogi postawnej i skłania się lekko wprzód i wtył).

3. Z lasu wyskakują dwa psy i przysiadają, warując w pewnej odległości (5—6 kroków) na wprost Asa. As skoczył kilkakrotnie ku psom i zaszczekał. Psy się zerwały na czworaki i zaszczekały, a w tym momencie As przysiadł i zawarował. Powtarza się to 3—4 razy.

4. Słysząc odgłos grzmotu. Dziatewa tupie nóżkami o podłogę, początkowo powoli i ciszej, następnie coraz szybciej i głośniejsze, a przy końcu podskakuje do góry i zeskakuje na stopy. Czynnościami temi dyryguje nauczyciel, na którego dziatewa patrzy.

5. Tato, chłopczyk i pies uciekają przed deszczem do domu, przyczem role ich podczas ucieczki się zmieniają.

### C. Ćwiczenia końcowe.

W domu śpiewają pieśń „o lesie”.

## O s n o w a 9.

(Tato, chłopczyk (dziewczynka), pies (wabi się As), las i lis.)

### A. Ćwiczenia wstępne.

1. Dziatewa maszeruje, jak z początkiem lekcji poprzednich i zależnie od sygnału łączy się w dwójki, trójki i czwórki. Prócz łączenia się na gwizdy, można polecić dziatewie łączenie się w dwójki, trójki i czwórki na okazanie dużych liczb, wypisanych na kartonach lub deseczkach.

2. Dziatewa idzie do lasu i śpiewa pieśń o lesie.

3. W lesie wieje wiatr z boku. Drzewa się chwieją w jedną stronę kilkakrotnie, poczem prostują. Nauczyciel dyryguje wiatrem, podkreślając pewne zgłoski w słowach: „wie—je, wie—je, puszcza . . . . .”, poczem każe dziatewie wykonać wtył zwrot i wianie wiatru powtarza się z tej samej strony.

4. Tato, chłopczyk oraz As przeskakują rów leśny. Równoległe kreski na podłodze w odległości 50—60 cm, przyczem As przeskakuje na czworakach.

### B. Ćwiczenia główne.

1. Widzą zdaleka, że jakieś zwierzę leży i podnosi i opuszcza głowę, jakby węszyło. Dzieci kładą się przodem i podnoszą głowę, węsząc, następnie ją opuszczają.

2. Jest to lis, który zwęszywszy ludzi i psa zrywa się i ucieka, a As go goni.

3. Równocześnie tato i chłopczyk wskakują na pień drzewa (ławka), stają na palce, by lepiej widzieć, czy As dogoni lisa.

4. As wraca smutny, bo lis uciekł, a lis tymczasem biegnie wesoło.

5. Role wymienione w 4 ćwiczeniu wstępnym i 2—4 w ćwiczeniach głównych zmieniają się.

### C. Ćwiczenia końcowe.

Dziatwa wraca z lasu i śpiewa pieśń „o lisie”.

#### *Uwagi metodyczne odnoszące się do osnów 7—9.*

Dziatwa szkoły powszechnej, a zwłaszcza w klasie pierwszej może się wiele uczyć podczas ruchu. Należy jednak w myśl dawnej zasady dydaktycznej postępować z nią w ten sposób, by ucząc się „wychodziła od rzeczy znanych i przechodziła do nieznanych i od pojedynczych do złożonych i t. d.”

Dlatego to w osnowie 7-mej występuje tylko pan i pies, dzieci maszerują dwójkami i akcja jest prosta, podczas gdy w osnowie 8-mej występuje prócz chłopca i psa tato, a w osnowie 9-tej oprócz nich lis. Zwiększa się również ilość sygnałów tak dalece, że w osnowie 9-tej reakcje wymagają już dłuższego zastanowienia się przed postanowieniem. O ile więc w osnowie 7-mej występuje orientacja w obrębie dwójki, to w osnowie 8-mej w obrębie trójki, a w osnowie 9-tej w obrębie czwórki. Prócz tego w ostatniej osnowie żąda się od dziatwy orientacji nie tylko na sygnały akustyczne (gwizdy, odgłos trąbki), lecz również optyczne (duże liczby na kartonie). Równocześnie jest widoczna stopniowa dążność do wyrobienia u dziatwy orientacji i samodzielności w działaniu zespołowym.

W dotychczasowym toku lekcyjnym zarysowała się zaledwie odrębność ćwiczeń wstępnych, głównych i końcowych. Odrębność ta występuje obecnie znacznie wyraźniej, a oprócz tego zaczynają się zarysowywać — jakkolwiek nie dość znacznie jeszcze — takie rodzaje ćwiczeń, jak ćwiczenia tułowia, równoważne, biegi i skoki. To stopniowe przeobrażanie potrwa jeszcze długo, zanim wyłoni się lekcja z wyraźnymi odrębnościami poszczególnych rodzajów ćwiczeń.

Sposób prowadzenia lekcji nie ulega zmianie i nie wielkiej też ulegnie aż do 9 roku życia.

## O s n o w a 10.

(Dziecko i koty.)

### A. Ćwiczenia wstępne.

1. Kot siedzi i myje się łapką. Siad klęczny ręką wspartą, podczas gdy druga ręka wykonywa ruchy kota podczas

mycia się, który ślini swą łapkę i następnie przesuwa ją po głowie daleko na kark. Działwa „łapek” wprowadzie nie ślini, lecz przesuwa je jak najdalej na kark i to lewą i prawą naprzemian.

2. Na ziemi pojawia się dużo toczących się piłek. Koty porzucają swoją toaletę i biegną za piłkami, potracając je łapkami tak, jakgdyby chwyciły uciekającą mysz.

3. Koty skaczą na piłkę na wszystkich czterech łapach, jakgdyby na swą zdobycz.

### B. Ćwiczenia główne.

1. Koty leżą na grzbiecie i bronią się pazurkami przed atakującym przeciwnikiem. Działwa ustawia się parami naprost siebie, poczem „koty” kładą się na plecy, a przeciwnicy zamiast się rzucić osobiście, rzucają lekką piłkę tak, aby ta z góry padała na nich jakgdyby atakujący przeciwnik. Wówczas „koty” broniąc się odbijają ją „łapkami przednimi lub tylnymi”. Po kilkakrotnym ćwiczeniu role kotów i atakujących się zmieniają. Na wołanie nauczyciela „kici — kici” koty przewracają się na brzuch, podnoszą głowy, oglądają się na wszystkie strony, kto je woła (uwypuklanie piersi), następnie wstają na czworaki, wyciągają lewą łapkę daleko wprzód, a prawą równocześnie wtył, a potem przeciwnie.

2. Po takim „wyciągnięciu się” po smacznym śnie, robią dla pełnego rozruszania się „koci garb” i biegną do dziecka, które woła ich: „kici — kici”.

3. Dziecko idzie po kamyczkach (kółka na ziemi), a następnie po kładce (ławka).

4. Dalej koty za niem iść nie chcą. Pozostają w miejscu i bawią się, kręcąc się za ogonem w jedną i drugą stronę, poczem goniają się.

5. Skaczą przez rów (2 kreski równoległe w odległości 50 cm). Obecnie powtarza się zabawa w punktach 1—5, przy czem role dziecka i kota się zmieniają.

### C. Ćwiczenie końcowe.

Działwa maszeruje i mówi rytmicznie lub śpiewa:

Ma wąsiki, pazury

Łowi myszy i szczury

Lubi mleko słodziutkie

Ma kocięta malutkie. (Co to jest?)

O s n o w a 11.

(Ala, lalki i kotki.)

### A. Ćwiczenia wstępne.

1. Po luźnym marszu działwa formuje naprzemian dwójki, trójki, czwórki a wreszcie piątki podczas marszu. Gdy się

utworzą piątki, nauczyciel poleca dzieciom w każdej piątce po-  
dać sobie ręce i utworzyć z czwórek małe koła, gdyż jedno  
dziecko pozostaje poza kołem. Jest to Ala. Koła posuwają się  
obok w rytmie tupnięć nóżkami, poczem dzieci mówią w rytmie:

Czary, czary  
My do pary  
Dwie laleczki  
Dwa koteczki.

Jednocześnie Ala uderza po plecach jedno dziecko, a na-  
stępnie mówi: „lalka”. Podobnie postępuje, zamieniając dzieci  
w kotki t. j. uderza następnie dwoje dzieci po plecach i woła:  
„kotek”.

2. Ala idzie naprzód, dwie laleczki biegną za nią drobne-  
mi sztywnymi krokami. (Nogi w kolanach proste, a ręce w łok-  
ciach ugięte), a na końcu biegną kotki, igrając ze sobą wesoło.

3. Sygnał trąbką „odczarowuje” dzieci, które wracają do  
swych kółek, poczem z Alą zostaje inne dziecko, a zabawa  
powtarza się jeszcze czterokrotnie ze zmianą Ali.

#### *B. Ćwiczenia główne.*

1. Lalki leżą z zamkniętymi oczami sztywne na plecach,  
a Ala stara się je przewrócić na brzuch, podczas gdy kotki  
igrają, wybijając sobie wzajemnie łapką, toczącą się piłkę.

2. Role zmieniają się czterokrotnie.

3. a) Ala usiłuje skoczyć na jednej nodze z jednego kółka  
w drugie, podczas gdy

b) lalki przechodzą drobnymi i sztywnymi ruchami po  
kładce (wzdłuż ławki),

c) a koty za nimi biegną drobnymi kroczkami na czwo-  
rakach poczem

4. role zmieniają się czterokrotnie.

#### *C. Ćwiczenia końcowe.*

Znowu sygnał trąbką odczarowujący dziatwę, która wraca  
do swoich kółek. Z kilku kółek (zależnie od ilości dzieci 3—6)  
utworzą dzieci duże koło, podczas gdy dwa małe kółka (po pię-  
cioro dziatwy w każdym kółku) pozostają w środku koła. Na  
sygnał kółka posuwają się w lewo, a koło w prawo, przyczem  
dziatwa mówi rytmicznie:

Czary, czary  
My do pary  
Dwa koteczki  
Dwie laleczki  
Piąta Ala  
To nie lala.

*Uwagi metodyczne odnoszące się do osnów 9—11.*

We wszystkich osnowach należy zwrócić uwagę na:

a) dobór ćwiczeń, będący w związku z postawą i sprawnością fizyczną, a także z nabytymi umiejętnościami i wiadomościami ze świata rzeczywistego, w szczególności o najbliższych przedmiotach, ich kształtach, barwach i właściwościach.

b) sposób przeprowadzenia ćwiczeń, który aż do 9 roku życia łączy się stale z sugestją, od 9—14 wyjątkowo i to prawie wyłącznie podczas ćwiczeń w formie zabawowej, rzadziej zaś w formie ścisłej.

W każdej osnowie obok celu ogólnego, omówionego już poprzednio, występuje cel specjalny. Tak n. p. specjalnym celem w osnowach 9—11 jest szybka orientacja dziatwy w obrębie piątki, opanowanie swojego ciała (sztywne ruchy lalki), dalsza orientacja w formach (kółko, koło) oraz w odróżnianiu koła mniejszego od większego, co jest wstępem do określenia wartości. Każda z osnów 9—11 powtarza się z pewnemi zmianami 3—4 razy. Zmiany te mogą polegać na zmianie niektórych ćwiczeń lub dodatku niektórych zabaw albo też pieśni.

O s n o w a 12.

(Pociąg.)

*A. Ćwiczenia wstępne.*

1. Działwa bawi się w parowóz w szyku luźnym t. j. każde dziecko jest dla siebie parowozem. (Dwa posunięcia stopami i bezpośrednio dwa tupnięcia naprzemian.)

2. Na odgłos trąbki do jednego parowozu dochodzi jeden wagon i pociąg jedzie dalej. Na gwizd wagon się odczepia, poczem na dwa odgłosy trąbki dochodzą do parowozu dwa wagony, znowu gwizd i wagony się odczepiają i t. d., aż wreszcie gdy do parowozu dojdzie pięć wagonów (dzieci jedno za drugim wspierają ręce na barkach poprzedniego), jeżdżą pociągi, wymieniając się stale wprawo, przyczem działwa śpiewa lub mówi rytmicznie:

Bacność, dzieci,  
Strzeżcie głowy,  
Pędzi, leci  
Wóz parowy.  
Ogniem błyska,  
Iskry ciska,  
Para bucha, fu, fu, fu,  
Już przyjechał, już jest tu.

Równocześnie ze słowami „już jest tu” działwa się zatrzymuje, jakgdyby przed stacją.

3. Dzieci wyskakują z wagonów. (Skoki z ławeczki do przysiadu na czworaki).

*B. Ćwiczenia główne.*

1. Pociąg rusza z miejsca: Obroty kół parowozu.

Dziewucha w siadzie skrzyżnym wyciąga ramiona wprzód i wykonywa daleki skłon najpierw wprzód, a potem opad wtył z równoczesnym podciągnięciem ramion wtył, jakgdyby tłoków parowozu.

2. Konduktor idzie bokiem po stopniach wagonów. (Ławki wzdłuż ścian, lub drabinach przyściennych.)

3. „Proszę o bilety.”

O ile ławki można ustawić wzdłuż drabinek przyściennych, dziewczyna wracając tą samą drogą (bokiem po ławce), wstępuje po kilku szczeblach i trzymając się jedną ręką za szczebel, odchyła się w bok i mówi: „Proszę o bilety”.

4. Dziewucha widzi z okna wagonu umykającego zajęcia. (Skoki zajęcia.)

5. Pociąg zwiększa swą chyżość.

6. Zatrzymanie pociągu sygnałem (tarczą o kolorze czerwonym), wzniesieniem ramienia w bok.

7. Z powodu uszkodzenia mostu, pociąg nie może przejechać, więc podróżni wyskakują z wagonów i idą przez strumyk, skacząc z kamienia na kamień (narysowane na ziemi kółka w różnej odległości).

*C. Ćwiczenia końcowe.*

Droga wolna: Ramię wzwyż wskos, tarcza zielona.

Po drugiej stronie mostu dziewczyna widzi w oddali drugi pociąg, który nadjeżdża, aby zabrać podróżnych. Tworzą się więc pociągi na nowo i dziewczyna śpiewa lub mówi rytmicznie:

Baczność dzieci

Strzeżcie głowy,

Pędzi, leci

Wóz parowy i t. d.

posuwając się równocześnie jak wyżej t. j. dwa pierwsze kroki posunięciami, dwa następne tupnięciami.

*O s n o w a 13.*

(Dzieci wracają wieczorem do domu.)

*A. Ćwiczenia wstępne.*

1. Ala i Janek wracają wieczorem wesoło z pola do domu. (Dzieci idą, skacząc z nogę na nogę naprzemian.)

2. Robi się ciemno i czarnieją krzaczki (dzieci wykonują przysiady) i wysokie drzewa (wspięcia, ramiona wzwyż).

3. Coraz ciemniej (dzieci zamykają oczy i idą z zamkniętymi oczyma).



4. Nagle z za lasu okazuje się jasna tarcza księżycy. (Dziatwa zatrzymuje się i okazuje 4—6 razy w powietrzu oburącz jak największą okrągłą tarczę księżycy.)

5. Dzieci już widzą. Dobrze, że się księżyc okazał, gdyż byłyby się przewróciły przez kłodę leżącą wpoprzek ścieżki. Dzieci stawiają nogę na kłodzie i przeskakują ją (ławeczki wpoprzek sali).

### *B. Ćwiczenia główne.*

1. Dzieci się boją, gdyż coś się w oddali podnosi i chowa. (Dziatwa kładzie się przodem na ziemię, podnosi głowę i unosi klatkę piersiową, poczem się opuszcza.)

2. Dzieci zbliżają się i widzą, że jest to koń, który się pasie za pagórkiem. Dlatego to głowa jego co pewien czas unosi się i chowa naprzemian. Koń jest spętany i posuwając się wprzód, skacze.

(Dziatwa okazuje skoki spętanego konia i skacze wprzód, odbijając się obunóż.)

3. Znowu się ściemniło, gdyż księżyc schował się za chmury. (Dziatwa idzie w dalszym ciągu z zamkniętymi oczyma i rękami wzniesionymi wprzód i skrzyżowanymi w nadgarstkach, dłonie wprzód, aby nie uderzyć głową lub nosem o jakiś twardy przedmiot.)

4. I znowu się ukazuje księżyc, jaśniejszy niż przedtem, lecz okrągła tarcza jego jest już mniejsza. (Dziatwa okazuje oburącz 6—8 razy okrągłą i mniejszą tarczę księżycy, zakreślając oburącz półłuki z góry nadół i z dołu do góry.)

5. Dzieci idą pod górę wąską ścieżką nad jarem i następnie schodzą wdół. (Dwie ławki ustawione skośnie równolegle. Po jednej dziatwa wchodzi, po drugiej schodzi.)

6. Na spotkanie dzieci wypadł pies, który radość swą objawił w podskokach i głośnym szczekaniu. (Dziatwa wyprawia „psie skoki” i wesoło szczeka.)

7. Dzieci przełazą przez płot. (Dwa równoległe tramy nisko ustawione lub też kraty.)

### *C. Ćwiczenia końcowe.*

W oknie pojawiło się światło. (Światło latarki elektrycznej.) Dzieci idą na palcach, by nie zbudzić małej siostrzyczki.

## O s n o w a 14.

(Chłopiec, dziewczynka, pociąg i samolot.)

Ala i Janek mieszkają w pobliżu miasta i jeżdżą pociągiem do szkoły.

### A. Ćwiczenia wstępne.

1. Ala i Janek są już po modlitwie. Teraz myją się i czyszczą zęby. (Dziewucha okazuje mycie twarzy bez dotykania rękami, uszu, rąk i piersi. Następnie dokładnie okazuje palcem sposób czyszczenia zębów t. j. nie tylko w poprzek, lecz przede wszystkim z góry w dół i znowu do góry. Nauczyciel kontroluje sposób mycia zębów i poucza dziewczynkę o potrzebie czystości.)

2. Ala i Janek idą szybko na dworzec.

3. Dziewucha widzą dym ciągnący się za kominem. (Dziewucha pochyla się w przód, wznosi ramiona w górę i idzie w tył krokiem ciągłym i równym.)

4. Słysząc turkot kół pociągu. (Dziewucha idzie jedno za drugim naprzemian dwoma posunięciami stop i dwoma krokami z tupnięciem), tworzy długi rząd wagonów, wspierając jedną ręką na bark poprzednika, a drugą zataczając koło w takt rytmu słów:

Jedzie pociąg z daleka,  
Małą chwilę zaczeka,  
Weźmie Alę i Janka,  
Jadą oni co ranka.

### B. Ćwiczenia główne.

1. Jasiak zobaczył przez okno unoszący się do góry i naprzemian opadający samolot. (Dziewucha kładzie się na ziemię, wyprostowuje ramiona w bok i wydając odgłos motoru i śmigła, unosi klatkę piersiową wysoko do góry i opuszcza naprzemian w dół. Jest to ćwiczenie wypuklające klatkę piersiową).

2. Samolot leci wzdłuż pociągu i dzieci są ciekawe, kto prędzej będzie w mieście, samolot czy też pociąg. Rozstrzyga to sama dziewczyna, dzieląc się na dwie grupy większe i dwie małe. Grupy większe (10—15 dzieci) to pociągi, grupy małe (2—3 dzieci) to samoloty. Pociągi i samoloty ustawiają się na jednej wysokości. Na sygnał wyjeżdżają pociągi i wylatują samoloty. Pociągi jadą jak wyżej, samoloty zaś płyną lekko w powietrzu. (Pierwsze dziecko ramiona w bok, inne za niem trzymają poprzednich w wysokości bioder. Wszyscy naśladują turkot motoru i furczenie śmigła, biegnąc szybko i lekko na palcach, poczem role zmieniają się kilkakrotnie).

3. Następnie widzą dzieci przez okno pociągu na wzgórzu wiatrak, którego skrzydła obracają się.

(Dziewucha staje w rozkroku i krąży ramionami przodem do góry i w tył.)

4. Pociąg zatrzymuje się przed stacją, gdyż nie ma wjazdu. Dziewucha uczy się rozróżniać sygnały semaforów i „robi semafor” t. j. staje na jednej nodze (słup semaforu) i układa odpo-

wiednio ramiona na zapowiedź nauczyciela: „Niema wjazdu” — „Wolny wjazd.”<sup>1)</sup>)

5. Wreszcie pociąg uzyskał „wolny wjazd”, więc jedzie wolno dalej, zatrzymuje się na stacji i dzieci wysiadają z wagonu. Działwa zachowuje się jak w ćwiczeniach wstępnych pod 4, lecz ruchy wykonywa w takt rytmu następujących słów:

Baczność dzieci,  
Strzeżcie głowy,  
Pędzi, leci  
Wóz parowy  
Para bucha fu, fu, fu.  
Już przypędził, już jest tu.

6. Działwa idzie wpoprzek ulicy, gdy wtem jedzie na nich samochód. (Nauczyciel rzuca na ziemię piłkę, która się toczy w ich kierunku. Działwa unika zderzenia się z piłką a równocześnie unika wzajemnego potracania.)

### C. Ćwiczenia końcowe.

Dzieci maszerują i śpiewają jedną ze znanych sobie pieśni o „koleji lub parowozie”.

### *Uwagi metodyczne do osnów 12—14.*

Obok dalszego wpływu na szybkość orientacji podczas zbiórek i przez to również na porządek i dyscyplinę widoczne są dalsze starania o dobrą postawę (klatka piersiowa) oraz o doskonalenie ruchów już nietylko odziedziczonych (ruch tłoka u parowozu). Również chodzi tu o wpływ na wycucie rytmu.

Nauczyciel prowadząc ćwiczenia nie posługuje się rozkazami, lecz zapowiedziami, starając się o wywołanie u działwy wyobrażenia rzeczywistości i w związku z tem przeżyć rzeczywistych. Ta okoliczność nie powinna mu zbyt przeszkadzać w najniezbędniejszych wyjaśnieniach, odnoszących się do odtworzonych przedmiotów, zwierząt lub osób. Konieczne są zwłaszcza te wyjaśnienia, które mają większe znaczenie w codziennem życiu jak n. p. wymienić jedną z najbliższych i najważniejszych stacyj kolejowych, co trzeba zrobić, aby zjechać do tych miejscowości kolejną i t. p.

### K l a s a 2.

#### a) Przykłady osnów lekcyjnych w sali lub na boisku.

### O s n o w a 1.

(Jesień.)

A. 1. Działwa tworzy trójki, maszeruje i mówi rytmicznie lub śpiewa pieśń o „jesieni”.

<sup>1)</sup> Stój = czerwona barwa. Linja zajęta = ramię semaforu prostopadle do masztu (ramię wbok). Wolna droga = barwa zielona, ramię semaforu pod 45° skośnie wwyż.

2. Konie jadą w pole wozem, na którym jest pług i są brony. Dwoje dzieci bierze się „popod ręce“, podczas gdy do ich zewnętrznych ramion są uwiązane końce wywiadła.

Jest to cała uprząż pary koni, którymi kieruje „woźnica“ jadący z tyłu na wozie. Konie jadą początkowo stępem, a następnie kłusem.

3. W polu rozpoczyna się ciężka dla koni orka. Postępują one wolno i stąpają ciężko. Działwa postępuje ociężałymi krokami i długimi wypadami.

U w a g a. Ćwiczenie 2 i 3 należy powtórzyć jeszcze dwukrotnie ze zmianami jednego konia z woźnicą.

4. Brózdami zoranej ziemi kroczą i skaczą wrony i wydziobują odkryte robaki. Działwa przysiada, chwytając się od tyłu rękami za kostki nóg, wykonywa w takiej pozycji trzy kroki, a następnie trzy skoki.

5. Działwa wraca do domu i śpiewa drugą zwrotkę pieśni o „Jesieni“.

B. 1. Na ścieżce działwa spostrzegła ślimaka. Jedno z dzieci bierze ślimaka do rąk i mówi:

Ślimak, ślimak wystaw rogi

Dam ci grosik na pierogi.

Ślimak wystawia rogi i rozgląda się dokoła, a bezpośrednio potem obojętnie je chowa, jakby mówił do dzieci:

Ślimak domek na sobie nosi

Ślimak nikogo o nic nie prosi.

Działwa kładzie się przodem na ziemi i gdy usłyszy słowa: „Ślimak, ślimak wystaw rogi i t. d.“ podnosi głowę i klatkę piersiową, a równocześnie okazuje na głowie palcami wskazującymi rogi, podczas gdy łokcie są w powietrzu. Na słowa:

Ślimak domek na sobie nosi

Ślimak nikogo o nic nie prosi

działwa opuszcza głowę i „chowa rogi“, a następnie

2. posuwa się, naciskając dłońmi w dół i odbijając się palcami stóp jakby ślimak w przód.

3 i 4. Działwa idzie dalej i spostrzega zbierające się do odlotu bociany. Niektóre z nich stoją już na ziemi przeważnie na jednej nodze, inne lecą w powietrzu, zataczając łuk i „ładując“.

Działwa stoi na jednej nodze, ma ręce lekko ugięte i łokcie przyciśnięte do boków. Stojąc w tej pozycji, od czasu do czasu prostuje „skrzydła“ w bok i znowu je składa na barkach. Następnie działwa wykonywa loty na „długich skrzydłach bocianich“ (powolne ruchy, ramionami wyprostowanymi, poczem wytrzymanie ramion i podczas łuku skierowanie ramion wskos w kierunku łuku).

5. Żaby uciekają przed bocianami. Działwa wykonywa żabie skoki.

6. Działwa bawi się w „bociana i żabki“ w kilku grupach w kwadratach narysowanych na ziemi. Kwadraty powinny być dokładnie wyrysowane i równe. Bocian kroczy na dwu nogach, żabki przed nim uciekają, skacząc na czworakach. Którą bocian dzióbem dotknie (ręką uderzy), jest schwytana (idzie poza kwadrat). Co pewien czas role się zmieniają.

C. Działwa wraca do domu i śpiewa po drodze pieśń o „Jesieni“.

## O s n o w a 2.

(Późna jesień.)

A. 1. Ala i Janek są w lesie. Połowa działwy to drzewa, które stoją w miejscu, mają wzniesione ręce jakby korony i opuszczają co pewien czas po jednym liściu na ziemię. (Działwa przyniosła sama już poprzednio do szkoły z polecenia nauczyciela po kilka żółkłych, większych liści jak n. p. z klonu, orzecha, kasztanu i t. p.) Inne dzieci maszerują pomiędzy drzewami i śpiewają pieśń „o żółkłych spadających liściach“ poczem bawią się dwójkami w chowanego poza drzewami. Następnie role się zmieniają.

2. Przed zmianą i po zmianie działwa zbiera liście do wózka. (Do pudła, do którego umocowany jest sznurek.)

3. Zrywa się silny wicher i zaczyna kręcić drzewami na wszystkie strony. Działwa podaje sobie ręce, pochyla się wprzód i wykonywa krótki lecz gwałtowny bieg wprzód, naśladując równocześnie głosem szum wiatru (szszszum), poczem staje w miejscu i wykonywa skręty tułowia z luźnym wymachem ramion w jedną i drugą stronę naprzemian.

4. Zaczynają padać duże krople. Działwa podskakuje i zeskakuje na czworaki więcej razy i bezpośrednio po sobie.

B. 1. Działwa umyka z lasu i chroni się w pobliskiej kuźni.

2. W kuźni kowal kuje kawałek żelaza. Działwa kładzie się na ziemi z ramionami wbok wyprostowanymi i po uniesieniu głowy, klatki piersiowej i ramion (dłonie wdół) opuszcza się gwałtownie wdół, uderzając dłońmi o podłogę.

3. Tymczasem kowal zakrzywił żelazo i działwa domyśla się już, że z tego będzie podkowa, którą ma się podkuć konia, stojącego przy płocie. Wreszcie podkowa skończona, lecz koń nie da się podkuć, gdyż wierzga wtył obiema nogami.

Działwa wykonywa przysiad podparty i naśladuje wierzganie konia.

4. Koń się wierzganiem zmęczył, nogę mu przytrzymał i podkuto.

Dziewucha staje na jednej nodze, chwytając się jedną ręką poniżej kolana, a drugą bijąc pięścią w piętę. Powyższe ćwiczenie należy wykonać w jedną i drugą stronę.

5. Grzmi i uderza piorun.

Dziewucha siada na ziemi o nogach ugiętych, podpira się z boku rękami i uderza stopami naprzemian, podnosząc je i opuszczając. Gdy nauczyciel tupnie o ziemię nogą, dziewczyna uderza również oboma stopami o ziemię równocześnie. Oznacza to uderzenie pioruna.

6. Wicher dmie gwałtownie.

Dziewucha zachowuje się jak w 3. ćwiczeniu wstępnym, lecz powtarza biegi kilkakrotnie z krótkimi wypoczynkami.

7. Drzewa pochylają się pod podmuchem wiatru w jedną stronę. Kilkakrotne skłony w jedną stronę z wniesionymi ramiarami, jakby konarami, poczem wtył zwrot i skłon w tę samą stronę, gdyż kierunek wiatru tak szybko się nie zmienia, a naprzemianstronność ruchu ze względu na harmonijny rozwój organizmu jest niezbędną.

8. Ciężkie krople deszczu znowu padają i są coraz częstsze.

Dziewucha zachowuje się jak w 4. wstępnym ćwiczeniu, lecz wykonywa więcej skoków, a następnie

9. siada po turecku (siad skrzyżny) i uderza końcami palców rąk nierównomiernie o podłogę.

C. Wreszcie deszcz nieco ustał. Dziewucha wraca do domu. Na szczęście ma ze sobą parasole. (Dziewucha trzyma krążki nad głową i mówi rytmicznie lub śpiewa):

Choć mi wiatr w oczy wieje

Ja się tylko z tego śmieję,

Choć mi deszcz za kołnierz leje,

Ja się tylko z tego śmieję.

### O s n o w a 3.

(Zima.)

A. 1. Dziewucha wykonywa z luźnego marszu zbiórki na zapowiedzi i sygnały naprzemian w kolumnie dwójkowej, trójkowej, czwórkowej, piątkowej i szóstkowej, poczem

2. tworzy półkole i śpiewa pieśń o zimie, przyczem ilustruje słowa pieśni, przytupuje nóżkami i rozgrzewa ręce, uderzając niemi z wymachu skrzyżnym o barki („zabija ręce”).

3. Następnie brodzi w głębokim śniegu, wysoko kurcząc nogi.

4. Dziewucha robi piłki ze śniegu, podrzuca je i chwytając. (Rzuty i chwytaki małych piłek.)

B. 1. Działwa chce ulepić „bałwana ze śniegu”, więc toczy śnieg. (Jedno dziecko kładzie się na ziemi, drugie je toczy. Toczenie należy wykonać w obie strony.)

2 i 3. Dzieci stawiają bałwana. Dwoje w klęku podpartym, a trzecie wchodzi na nich, stawiając stopy na łopatkach. Stojące dziecko wskazuje palcem na ustach. (Ma to oznaczać fajkę lub papierosa) i stoi bez ruchu, patrząc prosto przed siebie.

4. Inne dzieci zjeżdżają z pagórka na sankach. (Ławka ustawiona skośnie przy drabinkach lub tramie, działwa wchodzi po czworakach, siada na ławce i zjeżdża w dół).

5. Inne znowu jeżdżą na łyżwach.

a) Posuwanie się długimi krokami wprzód.

b) Obroty w miejscu na jednej nodze, druga wprzód skurczona (kolano wzniesione).

6. Starsze dzieci próbują skoków na nartach. Działwa staje na ławce, odbija się obunóż i skacze wprzód na obie nogi.

7. Dwie grupy dzieci rzucają na siebie śnieżkami. Dwa szeregi naprost, następnie jeden szereg się odwraca a drugi stara się poprzedników trafić piłką, poczem role się zmieniają.

C. Działwa maszeruje i śpiewa pieśń o zimie.

#### O s n o w a 4.

(Zima, Noc Wigilijna.)

A. 1. Działwa stoi w półkolu i śpiewa pierwszą zwrotkę: „W dzień Bożego Narodzenia”.

2. Tato wchodzi i mówi: „Dzieci, pojedziecie sańmi do babci i dziadzia na Wilje”. Działwa poskakuje radośnie i cieszy się.

3. Działwa jedzie sańmi. Tworzy trójki, środkowe przyśiada na krążku wygładzonym i podaje ręce dzieciom z boku stojącym, które je ciągną.

4. Droga prowadzi przez ciemny las. Działwa zamyka oczy, podczas gdy jazda trwa dalej.

B. 1 i 2. Za sańmi biegną trzy wilki i kłapią zębami. Za każdymi „sańmi” biegną „trzy wilki” na czworakach, kłapiąc zębami, poczem role się zmieniają.

3. Sanie umknęły przed wilkami. Działwa przybywa do dziadków. Powitanie i radość. Działwa kłania się, poczem skacze wesoło.

4. Drzewko już ubrane, brak tylko świeczek. Działwa je rozmieszcza. Wchodzi na drabinki, trzyma się jedną ręką, podczas gdy drugą „umocowuje świeczkę na drzewku”.

5. Drzewko jest tak urządzone, że potrącone łatwo się obraca. Działwa staje na jednej nodze, podnosi ręce w bok i usiłuje obracać się bez podskoków w jedną i drugą stronę.

6. Na drzewku jest kula na gumie, która pociągnięta podskakuje. Działwa wykonywa podskoki kuli.

7. Jest również pajac, który pociągnięty za sznurek, rozkłada i składa nogi i ręce. Działwa wykonywa ruchy pajaca.

C. Działwa śpiewa pierwszą i ostatnią zwrotkę „W dzień Bożego Narodzenia“.

### O s n o w a 5.

(Wiosna.)

A. 1. Działwa maszeruje i śpiewa pieśń „O wiosnie“.

2. Jest w polu. Skowronek śpiewa.

Działwa wykonywa bieg w miejscu i trzepie szybko krótkimi skrzydłami (Ręce w łokciach ugięte) poczem śpiewa pieśń „O skowronku“.

3. Rolnik orze jednym koniem.

Dzieci dobierają się dwójkami. Pierwsze dziecko stąpa wprzód powoli i ciężko, gdy drugie trzyma ztyłu za ręce i lekko pociąga go wtył.

4. Młodziutkie jagniątko skaczą wesoło.

Działwa na czworakach okazuje podskoki jagniąt.

B. 1. Działwa przyszła nad staw (jezioro, rzekę). U brzegu jest przymocowana łódź, do której działwa wchodzi. Łódź kołysze się najpierw wprzód i wtył, a następnie w bok w jedną i drugą stronę.

Działwa kładzie się przodem na ziemię i wykonywa kołysanie się najpierw wprzód i wtył, a następnie w bok.

2. Obok przy brzegu stoją gęsie, które piją wodę.

Przysiad z uchwytem nóg za kostki od tyłu, poczem skłony wdół jak najniżej i wtył naprzemian, ruszając ustami (dziobem). Równocześnie gęsi zmieniają miejsce krokiem kołyszącym.

3. Niektóre z nich stoją na jednej nodze, a drugie mają schowane w pierze, jakgdyby je grzały.

Działwa staje na jednej nodze, drugą zaś podkurcza jak najwyżej.

4. W powietrzu pojawia się gromadka dzikich kaczek i nagle zapada. Dzieci starały się je policzyć, lecz nie mogą się zgodzić co do liczby.

Nauczyciel dzieli dzieci na dwie grupy i ustawia je nawprost siebie w odległości 10 do 15 kroków. Następnie wybiera z jednej grupy gromadkę dzieci (początkowo troje do pięcioro) i każe przebiec jej szybko (lotem kaczek) do gromadki przeciwnej, która równocześnie liczy „lecające kaczki“. Eksperyment ten powtarza cztery do sześciu razy, wybierając dzieci raz z jednej, raz z drugiej grupy, przyczem wysyła gromadki różnej wielkości, starając się o to, by za każdym razem biegły inne dzieci i by nie biegły w skupieniu.



5 i 6. Znowu zerwała się jedna kaczka.

Nauczyciel puszcza „papierową strzałę”.

Myśliwy strzelił, a kaczka „skoziółkowała”.

Dziatewa najpierw przyklęka na jedno kolano, wyprostowuje jedną rękę, jakgdyby strzelała i woła „pif”, poczem koziołkuje.

7. Dziatewa wracając do domu, przechodzi przez bagno, z którego wystają kamienie w różnej odległości. Skoki z jednego kółka w drugie lub z krążka na krążek.

C. Dziatewa śpiewa pieśń o wiosnie.

### O s n o w a 6.

(Wiosna — Wielkanoc.)

A. 1. Pieśń „O wiosnie”.

2. Puszczenie bąka.

Dzieci kręcą się w miejscu najpierw w jedną, a następnie w drugą stronę i huczą jak bąki.

3. Inne dzieci „jeżdżą na rowerze”.

Kładą się tyłem na ziemi i silnie kurczą i prostują nogę naprzemian.

4. Jeszcze inne bawią się „w skakankę”.

Dziatewa grupami po dwoje lub troje rysuje na ziemi prostokąt, dzieli go na sześć równych pól i rozpoczyna zabawę t. j. skacze obunóż w poszczególne pola, starając się o to, by nie przekroczyć ich granic.

B. 1. W kuchni przygotowuje się ciasto na bułki i trze mak na placki.

Dziatewa siada skrzyżnie na ziemię, podnosi ramiona jaknajwyżej, a następnie szybko je opuszcza i uderza dłońmi o podłogę (bicie ciasta), poczem w tej samej pozycji wykonywa obszerne i energiczne ruchy, jakgdyby w misie tarła wałkiem mak.

2. Służąca zawiesza firany.

Dziatewa staje na ławkę, wspina się jaknajwyżej ze wzniesionymi wzwyczaj ramionami, a palce opiera o tram albo szczeble drabinek przyściennych.

3. W sąsiednim pokoju robią jeszcze porządki. Wstępowanie na drabinki i ruchy jedną wyprostowaną ręką, jakby się zmiało sufit lub ściany.

4 i 5. Dziatewa przeskadza w porządkowaniu. Na dworze pogoda, więc polecono jej pójść do ogrodu, gdzie się zabawia w dalszym ciągu w bąka, a następnie w skakankę:

a) skoki jak w czwartym ćwiczeniu wstępnym,

b) jak wyżej, lecz skoki na jednej nodze, t. j. raz na lewej, drugi raz na prawej.

6. Po skakanke następują rzuty i chwytty piłek dwójkami.

7. Podczas zabawy na sąsiednim podwórzu wyskoczył kogut na leżący pień, uderzył kilkakrotnie skrzydłami i zapiał: „kukurykuuu uuu”, poczem skręcił głowę w lewo, następnie w prawo, jakby chciał się przekonać, czy dziatwa na jego śpiew zwróciła uwagę i zeskoczył. Działwa wyskakuje na ławkę, uderza się kilkakrotnie rękami po bokach, naśladuje pianie koguta i zeskakuje na obie nogi równocześnie.

C. Działwa śpiewa pieśń o wiośnie.

### O s n o w a 7.

(Na ulicy.)

A. 1. Ćwiczenia w szybkim formowaniu rzędów trójkami, czwórkami, piątkami, szóstkami i t. d. aż do dziesiątek.

2. Auta.

Rzędy trójkami, zaplechni wspierają ręce na biodrach poprzedników i biegną krótkimi, szybkimi krokami, wymieniając się na prawo. Pierwszy z trójki jest szoferem. Rolę szofera obejmuje następnie drugi, a w końcu trzeci.

B. 1. Cyklista.

Leżenie tyłem i silne skurcze i zupełne wyprosty nogi naprzemian.

2. Cyklista pomiędzy autami.

Nauczyciel puszcza obręcz, która się toczy pomiędzy autami. Szoferzy starają się wymijać „cyklistę”, a równocześnie baczą, by nie zawadzili o sąsiednie „auto”.

3. Jak pod 1., lecz zamiast leżenia stanie i silne skurcze i wyprosty nóg, przychem ramiona są skierowane wprzód wskos, jakby wsparte na kierownicy.

4. Tramwaj.

Działwa w rzędach grupami po 12—15 (grupy możliwie równe, z rękami wspartymi na barkach poprzedników. Pierwszy jest motorowym, ostatni konduktorem.

5. Proszę o bilety.

Wejście na 3—5 szczebla drabinki, odchylenie się w bok z chwytem jednorącz za szczebel i: „Proszę o bilety” — zwraca się do jadących, którzy stoją tymczasem i chwieją się na wszystkie strony (jak w wozie tramwajowym, gdy się stoi i z traca się równowagę).

6. Wóz.

Działwa grupuje się trójkami. Dwaj pierwsi to konie (podają sobie wewnętrzne ręce, a zewnętrzne „woźnicy”). Trzeci z tyłu to woźnica. Konie biegną silnie, kurcząc i prostując nogę naprzemian z głową wzniesioną do góry.

7. Łódź na wozie.

Leżenie przodem, ramiona wzdłuż ciała i skłon w tył.

8. Policjant.

Wozy jadą w dalszym ciągu w różnych kierunkach, gdy nagle daje się słyszeć gwizd i „policjant” (nauczyciel lub uczeń) wznosi rękę do góry, którym to znakiem utrzymuje ruch uliczny. Na następny gwizd i wskazanie kierunku ręką, jadą wozy w dalszym ciągu, lecz w podanym kierunku.

C. Działwa wyszła za miasto i śpiewa (jedną ze znanych sobie pieśni).

#### O s n o w a 8.

Jak osnowa 7, tylko z tą różnicą, że:

a) w ćwiczeniach głównych równocześnie jadą auta, tramwaje, cyklista, wóz z łodzią, poczem role się zmieniają,

b) są również piesi, którzy idą chodnikiem (ulica powinna być wyrysowana na podłodze z uwzględnieniem skrzyżowania ulic),

c) działwa uczy się prawidłowego chodzenia po ulicach i prawidłowego przechodzenia na drugą stronę bez zatrzymywania ruchu ulicznego i

d) zachowania się pieszych podczas zatrzymywania ruchu ulicznego.

#### O s n o w a 9.

(Lato — wycieczka.)

A. 1. Działwa ustawia się w półkolu i śpiewa pieśń „O słończku”.

2. Kwiaty zwilżone nocną rosą rozprostowują się i otwierają swe płatki.

3. Działwa wstaje z łóżka i wybiera się na wycieczkę.

a) Porównać i pouczyć, w jakim układzie śpią: kwiat, zwierzęta, dzieci,

b) przerobić szybkie ubieranie i rozbieranie się,

c) pouczyć, jak działwa powinna być ubrana na wycieczkę, a przede wszystkim zwrócić uwagę na czystość nóg i stan skarpetek lub pończoch oraz wygodne obuwie.

B. 1. Działwa przychodzi do szkoły; a) kłania się nauczycielowi na boisku czapką, b) bez czapki.

2. Ustawia się dwójkami, dobierając się według upodobania. Co drugie dziecko zabiera ze sobą na wycieczkę jedną piłkę i co drugie jedno krótkie wywijadło.

3. Działwa idzie i śpiewa jedną zwrotkę pieśni „O kwiatach, łące lub słończku”.

4. Wchodzi na skoszoną łąkę i robi z radości „kociołki”.

5. Następnie ustawia się dwójkami nawprost siebie i rzuca i chwyta piłkę poczem

6. każde bawi się oddzielnie t. j. jedno rzuca i chwyta piłkę, starając się o coraz wyższe rzuty.

7. Drugie równocześnie uczy się skoków ponad krążącą linewką, poczem czynności ich się zmieniają.

8. Na łączce walczą dwa kozły, splótszy się rogami. Działwa staje dwójkami nawprost, opuszcza się na czworaki, wspiera się barkami i przepycha się jak kozły.

### C. Powrót ze śpiewem.

#### O s n o w a 1 0.

(Lato, kąpiel.)

A. 1. Działwa jest nad stawem, jeziorem lub rzeką i śpiewa pieśń „O rybce“.

2. Uczy się ruchów pływackich stojąc: 1. ramiona w bok, 2. skurczyć i zrobić z rąk „krótki klin“, 3. ramiona wprzód, dłonie złączone czyli „długi klin“, a następnie

3. ruchów pływackich nóg, leżąc na plecach (raz skurcz nóg, 2. kopnięcie w bok nazewnątrz z wyprostem nóg, 3. łączenie nóg).

4. Wskakuje z brzegu do płytkiej wody i zanurza się w wodzie kilkukrotnymi podskokami.

B. 1. Nurkowanie w wodzie.

Działwa zamyka oczy, wciąga powietrze, przysiada i wstrzymuje oddech, poczem nagle prostuje się, otwiera oczy i robi wydech.

2. „Strzałka“.

Działwa kładzie się przodem, ramiona wyprostowuje wprzód i ręce składa w „długi klin“.

3. W leżeniu przodem ruchy pływackie ramion.

Jak 2. ćwiczenie wstępne, lecz w leżeniu przodem ze skłonem wtył.

4. Działwa bawi się w nurkujące kaczki. Siada skrzyżnie (ręce wsparte na kolanach) w kole. Na zawołanie „kaczki nurka“, działwa schyla głowę jak najniżej, trwa przez chwilę w tej pozycji z wstrzymanym oddechem, a następnie prostuje się gwałtownym rzutem w górę i wtył z równoczesnym wdechem.

5. Młynek.

Dzieci dzielą się na grupy po 8, 10, 12 i większe (zależnie od ilości dzieci). Dwa współśrodkowe koła (jedno małe, drugie większe) kręcą się w dwu różnych kierunkach, a następnie działwa określa wielkość kół i uzasadnia swój sąd.

6. Skoki do wody.

Skoki włąb z ławeczki lub innej nieznaczej wysokości.

C. Wyjście z wody, kilka ćwiczeń rozruszających całe ciało i ubieranie się.

b) Przykłady osnów lekcyjnych na boisku (z zabaw<sup>1)</sup>).

O s n o w a 1.

A. 1. Ćwiczenia w szybkim formowaniu małych kółek (grupami po 8) i dużego koła naprzemian.

2. Dwójkami nawprost, rzuty i chwytty piłki palantowej oburącz. Ta dwójka, która zdołała chwycić piłkę z odległości 3 m., trzy razy zrzędu wykonywa krótki krok wtył.

B. 1. Koty (str. 40).

2. Ptaszek (str. 25 i 26).

3. Bieg strażacki (str. 41).

4. Rzuty i chwytty piłki jednorącz (każdy dla siebie str. 46).

C. Młyn (str. 30).

O s n o w a 2.

A. 1. Ćwiczenia w szybkim grupowaniu się dziatwy przy czterech chorągiewkach (chorągiewki wbite w ziemię w czterech rogach boiska lub na podstawach w sali). Grupowanie powinno się odbywać bez pomocy nauczyciela, a grupy powinny być różne.

2. Dwójkami naprost i rzuty i chwytty piłki palantowej jednorącz (najpierw lewą, a następnie prawą) jak w 3. ćwicz. wstęp. osnowy 11.

B. 1. Zajaczki (str. 42).

2. Ojciec Wirgiljusz (str. 27).

3. Król i jego dzieci (str. 60).

4. Szczur.

C. Stoi różyczka (str. 31).

O s n o w a 3.

A. 1. Działwę dzieli się na cztery równe grupy czerwonych, niebieskich, żółtych, zielonych. Każda grupa oznaczona jest czapką z bibułki lub płócienną szarfą swej barwy. Nauczyciel zapowiada n. p. „Barwami koła” lub „Barwy do swych chorągiewek”, poczem następuje gwizd, na który działwa wykonywa zapowiedziane polecenie. Odmiana: zamiast gwizdu może nauczyciel zapowiedzieć n. p. „Koło” i okazać barwną tarczę, na znak której grupy dotyczy polecenie i t. p.

2. Król (str. 99).

B. 1. Brytany (str. 40).

2. Berek (str. 59)).

3. Zgadnij kogo niema (str. 34).

4. Piłka przemytnik (str. 110).

C. Każde dziecko nosek ma (str. 37).

<sup>1)</sup> Tegoż autora: Gry i zabawy ruchowe działwy szkolnej. Wydanie trzecie. Nakładem Księgarni Św. Wojciecha.

## O s n o w a 4.

A. 1. Podział na cztery barwne grupy jak w osnowie 13. Na zapowiedź, gwizdy lub sygnały formuje nauczyciel czwórki i ósemki, w skład których wchodziłby jeden czerwony, niebieski, żółty i zielony (względnie dwu czerwonych, niebieskich, żółtych i zielonych).

2. Dwójkami nawprost, rzuty i chwytły piłki oburącz z kłęką na jednym kolanie.

B. 1. Baran (str. 65).

2. Niedźwiedź (str. 68).

3. Pogoń barw (str. 70).

4. Koszenie trawy (str. 43).

C. Pierścień (str. 36).

*Wskazówki metodyczne odnoszące się do prowadzenia lekcji w klasie drugiej w sali i na boisku.*

Działka w klasie drugiej powinna być wdrożona do postępowania według podstawowych zasad higienicznych (jak n. p. utrzymywanie rąk w czystości, mycie zębów oraz uczesanie się), a także do porządku w sali i na boisku. Jakkolwiek przez ćwiczenie w zbiorce w formie zabawowej w najprostszyc formach zyskała działka na orientacji, to jednak reaguje ona w dalszym ciągu naogół powoli i orientuje się w grupie dość ciężko. To też są pożądane dalsze ćwiczenia w tym kierunku, lecz stale w formie zabawowej i bez przesady t. j. na ten cel należy przeznaczyć nie więcej jak 1—3 minuty. Ćwiczenia te w żadnym wypadku nie mogą mieć cechy ćwiczeń z musztry formalnej. W klasie 1. zabaw oddzielnie prawie się nie stosuje, lecz wplata się je w opowieść ruchową, w klasie drugiej natomiast zdarza się często, że zabawy śpiewne, bieżne i rzutne, a także skoczne wypełniają całą osnowę t. j. stosuje się je w ćwiczeniach wstępnych, głównych i końcowych. Jest rzeczą bardzo pożądaną, by nauczyciel w zabawach tych sam brał udział. O ile w klasie 1. stosowano najprostsze ćwiczenia, mające wpływ na sprawność ogólną t. j. w chodzie, biegach, skokach, utrzymaniu się na wąskich podstawach i wstępowaniu, a także rzutach i chwytach piłki, to w klasie drugiej powinniśmy już zwrócić uwagę na przygotowanie do pływania, narazie w suchem pływaniu i to w formie zabawowej, pamiętając jednak, że forma zabawowa wymaga dokładności również, gdyż ruch wykonany niedokładnie nie ma pożądanego wpływu na organizm i nie przedstawia wartości ze względu na użyteczność życiową.

---

## Zabawy i gry po 9 roku życia.

Na str. 17. powiedzieliśmy, że dziecko, uświadomiwszy sobie poczucie swej małowartościowości, stara się je zwalczać, porównywując swe siły ze siłami swych rówieśników, co się łączy z wyraźnie występującym w tym okresie instynktem walki. To też należy już w 3-ciej klasie szkoły powszechnej obok zabaw wprowadzać również najprostsze gry, a to ze względu na konieczność przeobrażania instynktu walki.

Zabawy i gry należy dobierać i zestawiać w ten sposób, aby zabawy przygotowywały do najprostszych gier, najprostsze gry natomiast do gier drużynowych. Zestawiając zabawy i gry w osnowie lekcyjnej odrębnie, należy pamiętać, że na ćwiczenia wstępne i końcowe powinny się złożyć zabawy łatwe, mniej męczące, n. p. ze śpiewem. Również w ćwiczeniach głównych należy gry w ten sposób zestawiać, aby po grach intensywniejszych następowały gry łatwiejsze, prócz tego zabawy te i gry powinny się — podobnie jak ćwiczenia gimnastyczne w tej samej osnowie lekcyjnej — wzajemnie uzupełniać t. j. obok zabaw ze śpiewem, powinny być uwzględnione zabawy rzutne, skoczne i bieżne. Do powyższej zasady łatwiej się dostosować w klasie 3 i 4, gdzie się uwzględnia jeszcze zabawy i gry proste, więc krótkotrwałe. W klasach bowiem 5, 6 i 7 przygotowujemy już bezpośrednio do gier drużynowych, jak do palanta, kwadranta i siatkówki, wymagających specjalizacji. Lecz i w tym wypadku będziemy się starali odpowiedzieć zasadzie wszechstronności przez odpowiedni dobór zabaw w ćwiczeniach wstępnych i końcowych. Tak n. p. chcąc przeprowadzić w ćwiczeniach głównych palanta, zastosujemy w ćwiczeniach wstępnych szereg zabaw, w których przećwiczymy podbijanie piłki, kucie oraz jedną krótkotrwałą zabawę bieżną, a w ćwiczeniach końcowych kilka ćwiczeń poprawiających postawę i śpiew t. j. dziatwa na zakończenie odśpiewa jedną lub dwie pieśni o niewątpliwej wartości moralnej.

Lekcje, na które składają się zabawy i gry, prowadzimy z zasady na boisku, gdyż ono specjalnie się do tego nadaje, podobnie jak sala gimnastyczna nadaje się głównie do prowadzenia ćwiczeń gimnastycznych.

Wszystko to, cośmy dotychczas powiedzieli o stosowaniu zabaw i gier dla dziatwy szkoły powszechnej, uwzględniono w następujących „Przykładach osnów lekcyjnych”.

## Lekcje z zabaw i gier. <sup>1)</sup>

Klasa 3.

Osnowa 1.

A. 1. Formowanie trzech kół współśrodkowych. Środkowe i zewnętrzne koło obraca się w lewo, średnie zaś koło w prawo i przeciwnie.

2. Ciuciubabka. (Str. 32.)

3. Dwójkami nawprost i podbijanie piłki dłonią. Dwójki ustawiają się nawprost siebie. Podczas podbijania piłki podbijający ustawia się bokiem, podrzuca piłkę jedną ręką powyżej czoła, poczem podbija otwartą dłonią ręki drugiej od dołu ku górze wskos, bacząc, by podbicie było celne. Należy rozpocząć podbijanie ręką lewą. Początkowa odległość pomiędzy dwójkami

5—8 m. Odległość tę zwiększa się w miarę nabywania wprawy.

B. 1. Zawody brytanów. Zawody w biegu na czworakach na przestrzeni 5—8 m.

2. Dwójkami nawprost — rzuty i chwyt piłki jednorącz. Dwójka, która zdołała schwy-



Ryc. 7.

ty z rzędu, wykonywa krok wtył. Wygrywa dwójka, która po pewnym czasie (3—5 minut) rzuca z większej odległości.

3. Zawody w biegu strażackim. Jak bieg strażacki (str. 4), lecz we formie współzawodnictwa w dwu kolumnach jednakowych pod względem ilości i zbliżonej sprawności fizycznej.

4. Skoki z odbicia jednonóż ponad krótkie wywiadło, wirujące do przodu.

C. Młyn (str. 30) lub

<sup>1)</sup> Zabawy i gry wzięto z podręcznika, opracowanego przez tegoż autora p. t.: „Gry i zabawy ruchowe dla szkoły”, wyd. trzecie. Księgarnia Św. Wojciecha.



Skrzyżny siad (ręce oparte palcami (Ryc. 7) z boku) — skłon wprzód (Ryc. 8) i wyprost z uwypukleniem piersi <sup>1)</sup>.



Ryc. 8.

#### O s n o w a 2.

A. 1. Kot i mysz w dwu kołach współśrodkowych (str. 62 lecz w dwu kołach współśrodkowych), z których jedno podczas śpiewu obraca się w lewo a drugie w prawo, poczem zmieniają kierunek obrotu.

2. Dwójkami naprost, siad skrzyżny i rzuty i chwytty piłki oburącz.

3. Skoczek.

B. 1. Wyścig kotów po ławkach.

Ustawia się cztery ławki równolegle, przed którymi staje dziatwa w czterech równych kolumnach. Na dany sygnał rozpoczyna się bieg na czworakach po ławkach. Zwycięża kolumna, której dziatwa skończyła bieg przed innymi kolumnami.

2. Podrywka podawana (str. 100).

3. Berek ranny (str. 60).

4. Skakanka I.

Dwójkami naprost w odstępach dwu kroków. Każda dwójka rysuje dla siebie na ziemi prostokąt 2 m długości i 1 m szerokości i dzieli go na 8 równych kwadratów, przyczem stara się o wyraźne ich granice. Następnie jedno dziecko rzuca z odległości dwu kroków kamyczek do pierwszego kwadratu. Gdy mu to się uda, rozpoczyna skoki obunóż w pierwszy kwadrat,

<sup>1)</sup> Siad i leżenie wykonywa się wyłącznie na podłożu czystym. Unikać należy podłoża zimnego. Klęków na podłożu twardym (beton, żwir) nie powinno się wykonywać.

następnie w drugi i t. d., aż do ósmego, bacząc, by nie dotknąć stopą granic kwadratu, gdyż skoki się wówczas nie liczą i rzut kamykiem oraz skoki należy powtórzyć.

C. Każde dziecko nosek ma (str. 37) lub

Siad o nogach ugiętych, ramiona wtył wskos i bezwładne opady naprzemian z wyprostem i uwypuklaniem piersi.

### O s n o w a 3.

A. 1. Pytka (str. 33).

2. Dwójkami naprost — i podbijanie piłki palantowej ręką lewą i prawą naprzemian i chwytów oburącz.

B. 1. Wyścig żab.

Dziewięć ustawia się w dwu szeregach naprost w odległości 5—8 m i na zapowiedź „gotowi” wykonywa przysiad podparty, a na krótki gwizd skacze jak żabka naprost siebie, wymija się w prawą stronę, poczem „każda żabka” stara się jaknajszybciej zająć miejsce swej współzawodniczki. Który szereg pierwszy zmieni w ten sposób swe miejsce t. j. z którego szeregu żabki pierwsze zdołają zająć miejsca swych współzawodniczek, te żabki względnie ten szereg zwycięża.

2. Niedźwiedź (str. 68).

3. Podrywka rzucana (str. 101).

4. Skoki z odbiciem jednonóż ponad krążące wywijadło wtył.

C. Zgadnij, kogo niema (str. 34) lub



Ryc. 9.

Siad skrzyżny, skurcz ramion (Ryc. 9) i krążenie barkami wzwyż, wtył i wdół.

## O s n o w a 4.

A. 1. Myśliwy, jastrząb i pszczoła (str. 81).

2. Rzuty i chwytaki piłki palantowej jednorącz z odbijaniem piłki od ściany z odległości 5—8 m (str. 48). Rzuty i chwytaki wykonywa działwa oddzielnie t. j. każde dziecko dla siebie.

B. 1. Bieg psów z kotami. Dwa szeregi w odległości  $1\frac{1}{2}$  m jeden za drugim na czworakach. W pierwszym szeregu koty, w drugim są psy. Na zapowiedź „kot“, koty uciekają do przeciwległej ściany lub granicy boiska, a psy ich gonią. Schwytany jest ten kot, którego pies dotknie „łapą“.

2. Król (str. 99).

3. Lis i gęsi (str. 76).

4. Skakanka II.

Jak skakanka I. (osnowa 2), lecz działwa wykonywa równocześnie ze skokiem zwrot raz w lewo, drugi raz w prawo.

C. 1. Pierścień (str. 36).

2. Każde dziecko nosek ma (str. 37) lub

Siad skrzyżny — i skłon w dół z wyciągnięciem ramion w przód, poczem wyprost ze skurczem ramion.

## O s n o w a 5.

A. 1. Niedźwiedź (str. 68).

2. Dwójkami naprost — podbijanie piłki dłonią, lewą i prawą naprzemian, drudzy chwytają jednorącz również lewą i prawą naprzemian.

3. Szczur.

B. 1. Wyścig zajęcy (str. 42).

Jak wyścig żabek, lecz skokami zajęczemi.

2. Strachy (str. 53).

3. Baran (str. 5).

4. Dzień i noc (str. 69).

C. Poczta (str. 111) lub

Siad skrzyżny — skłon w przód z uderzeniem końcami palców o ziemię, poczem wyprost ze skurczem ramion.

## K l a s a 4.

## O s n o w a 1.

A. 1. Niedźwiedź (str. 68).

2. a) Dwójkami naprost w odległości 10—12 m i podbijanie piłki palantem ręką lewą i prawą naprzemian (jedyneki podbijają, dwójki podają piłki, a po 2—3 minutach zmiana).

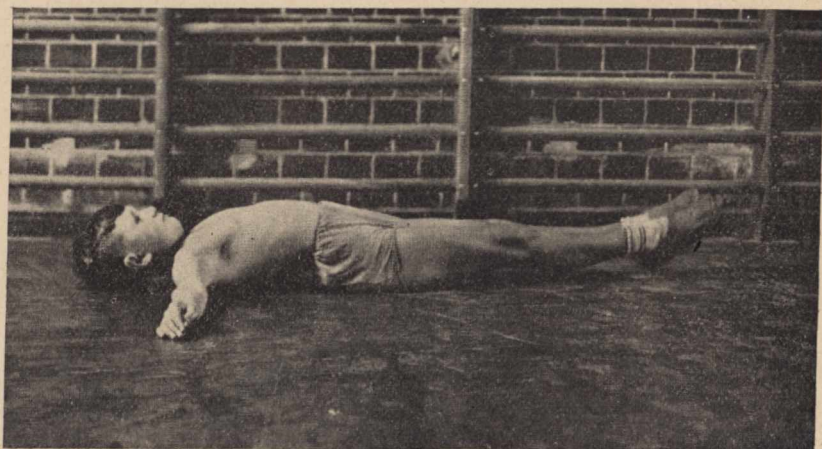
b) Dwójkami naprost w odległości 12—15 m i rzuty i chwytaki piłki jednorącz.

Nauczyciel dzieli uczniów na dwie grupy a) i b), które po pewnym czasie zmieniają się.

B. 1. Wyzywanka (odmiana str. 91).

2. Skoczek (str. 107).

3. Zgadywany (str. 108. Odmiana 1 z tem, że nauczyciel dzieli wszystkich uczniów na małe zastępy t. j. 5—8).

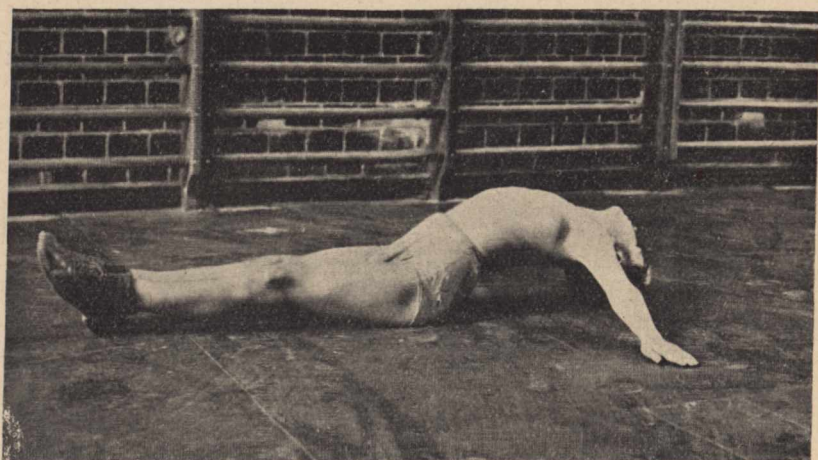


Ryc. 10 a.

4. Bieg rozstawny (Odmiana 1 str. 83).

C. Pierścień (str. 36) lub

Leżenie tyłem, ramiona w bok (Ryc. 10 a) — i uwypuklenie piersi (Ryc. 10 b).



Ryc. 10 b.

## O s n o w a 2.

- A. 1. Wyścig piłek w kole (str. 104).  
 2. Labirynt (str. 69).  
 3. Podrywka ścigana (Kozak str. 79).  
 B. 1. Rybak (str. 79).  
 2. Zgadywany (Odmiana II, str. 109).  
 3. Murzyn (str. 61).  
 4. Król (str. 100 z uwzględnieniem uwagi 2).  
 C. Poczta (Odmiana 1, str. 112) lub  
 Leżenie przodem, ramiona w bok — i start aeroplanu.

## O s n o w a 3.

- A. 1. Wyścig piłek w dwuszeregach (str. 102).  
 2. Myśliwy (str. 87).  
 B. 1. Dwójkami nawprost (odległość 15 m) — i podbijanie piłki palantem.  
 2. Strzelec (str. 110).  
 3. Kucie z odbicia od ściany.

Nauczyciel dzieli działkę na kilka grup, z których każda otrzymuje piłkę palantową i ustawia się naprzeciw ściany. Jeden z graczy rzuca piłkę ku ścianie, a gdy ta się odbije, wszyscy starają się ją pochwycić z powietrza lub ziemi. Ten, któremu to się uda, stara się trafić (skuć) jednego ze współgraczy, którzy tymczasem rozbiegają się na wszystkie strony. Skuty rzuca piłkę o ścianę.

C. Poczta (Odmiana II, str. 112) lub jedno z poprzednich ćwiczeń poprawiających postawę.

## O s n o w a 4.

- A. 1. Pacanka (str. 121).  
 2. Poczta (odmiana 11, str. 112).  
 B. 1. Piłka przemytnik (str. 110).  
 2. Szranki.

Boisko  $20 \times 20$  m. Dwie równe drużyny, z których jedna posiada krótkie przypięte wstążeczki, druga zaś palantową piłkę. Gra polega na kuciu piłką w obrębie boiska, przyczem skuty oddaje wstążeczkę temu, który go skuł. Trafionego wynoszą „paziowie” (skuci poprzednio, którzy byli zmuszeni opuścić „szranki”) poza obręb boiska.

C. Pacanka lub siad skrzyżny ze skurczem ramion — i krążenie barkami wwyż, wtył i wdół.

## O s n o w a 5.

- A. 1. Dwójkami nawprost, odległość 15 m i podbijanie piłki palantem i chwytty jednorącz.  
 2. Kto prędzej dokoła (str. 74).  
 B. Kwadrant.



C. Zgadywany (odmiana 111, str. 109) lub Siad skrzyżny. Skłon wdół z wyciągnięciem ramion wprzód, poczem wyprost ze wznosem ramion wwyż i rytmiczne odchylenie ramion wtył (Ryc. 11).

### Klasa 5.

#### Osnowa 1.

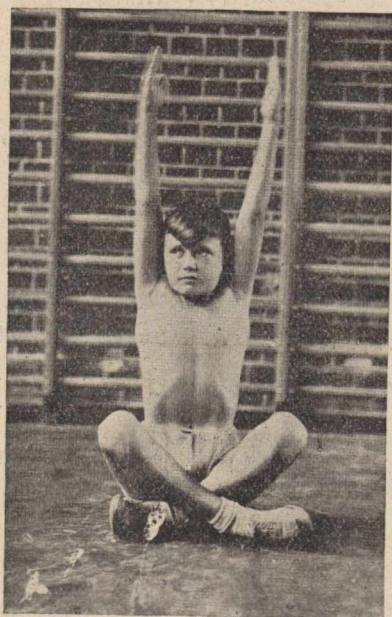
A. 1. Podział na trójki. Działwa maszeruje po boisku w szyku luźnym — i na gwizd łączy się w trójki i maszeruje w dalszym ciągu trójkami (trójki wymijają się w prawo), które na odgłos trąbki rozchodzą się w szyk luźny.

2. a) Dwójkami naprost w odległości 15 m — i podbijanie lewą ręką dłonią i prawą palantem.

b) Dwójkami naprost w odległości 15—20 m — i rzuty i chwytły piłki jednorącz.

B. Kwadrant.

C. Jedno z ćwiczeń poprawiających postawę: n. p. ukłon japoński (Ryc. 12).



Ryc. 11.

#### Osnowa 2.

A. 1. Formowanie kół. Marsz w szyku luźnym i na gwizd formowanie kół szóstkami, a na odgłos trąbki marsz w szyku luźnym. Związane koła obracają się przy pierwszym sformowaniu w lewo, przy drugim w prawo.

2. Oblężenie wieży (str. 102).

3. Wyścig piłek w rzędach z półobrotami (str. 105).

B. Piłka graniczna.

C. 1. Ćwiczenia poprawiające postawę w pozycji izolowanej, n. p. Siad skrzyżny, ramiona wbok — i krążenie ramion wwyż — wtył i wprzód.

2. Śpiew.

#### Osnowa 3.

A. 1. Pięć grup przy pięciu chorągiewkach.

Na gwizd działwa się rozbiega i zbiera się w pięciu różnych grupach przy pięciu chorągiewkach, rozmieszczonych w pięciu różnych miejscach boiska.

2. Dwójkami naprost w odległości 15 m — podbijanie i chwyt piłki.

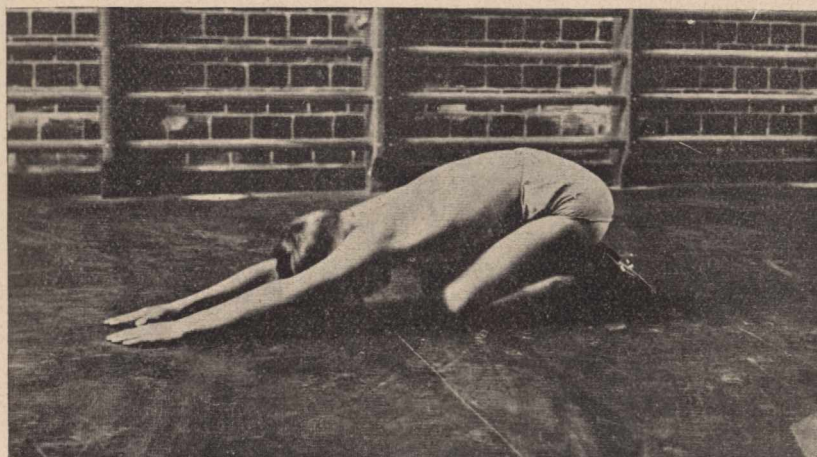
3. Podrywka rzucona (str. 101).

B. 1. Piłka graniczna.

2. Kwadrant.

C. 1. Ćwiczenia poprawiające postawę w pozycjach izolowanych: n. p. ukłon japoński — i wznosy i uderzanie dłonią o ziemię lewą i prawą ręką naprzemian.

2. Śpiew.



Ryc. 12.

#### O s n o w a 4.

A. 1. Na gwizd szybkie ustawienie się do kwadranta. (Należy powtórzyć 2—3 razy.)

2. Pacanka (str. 121).

3. Dwójkami naprost, odległość 15—20 m i podbijanie piłki dłonią lewą i prawą naprzemian.

B. 1. Kwadrant.

2. Strzelec (str. 110).

C. 1. Ćwiczenia poprawiające postawę w pozycji izolowanej n. p. Siad płaski ze skłonem wprzód i naprzemian wyprost ze skrzyżowaniem nóg.

2. Śpiew.

#### O s n o w a 5.

A. 1. Na gwizd szybkie ustawianie się do gry „w dwa ognie”. (Należy powtórzyć 2—3 razy.)

2. Poczta (str. 112, odmiana 1).

3. Piłka do kosza (odmiana 1, str. 54).

- B. 1. Podaj dalej (str. 117).
- 2. W dwa ognie.
- C. 1. Ćwiczenia poprawiające postawę w pozycji izolowanej n. p. Siad skrzyżny ramion w bok — i odchylenie ramion w tył.
- 2. Śpiew.

## Klasa 6.

## O s n o w a 1.

A. 1. Szybkie ustawianie się do palanta i szybka zmiana na sygnały. (Powtórzyć 2—3 razy.)

2. Dwójkami naprost w odległości 15—20 m — i podbijanie piłki palantem i chwytanie jednorącz.

B. Palant.

C. 1. Ćwiczenia poprawiające postawę w pozycjach izolowanych n. p. Siad skrzyżny, ramiona w bok — i przenos ramion przodem wzwyż i przodem w bok.

2. Śpiew.

## O s n o w a 2.

A. 1. Szybkie ustawianie się do gry „Podaj dalej”.  
(Powtórzyć 2—3 razy ze zmianą kół.)

2. Poczta (odmiana 11, str. 112).

B. 1. Podaj dalej (str. 120, odmiana).

2. Strzelec (str. 110).

C. Jak w osnowie 1.

## O s n o w a 3.

A. 1. Szybkie ustawienie się do palanta.  
(Powtórzyć 2—4 razy.)

2. Dwójkami naprost w odległości 15—20 m — podbijanie i chwytanie piłki.

3. Strzelec (str. 110).

Gra trwa tylko 2—3 minuty.

B. Palant.

C. Jak w osnowach poprzednich.

## O s n o w a 4.

A. 1. Szybkie ustawianie się do „Pikiet” (str. 127).  
(Powtórzyć 2—4 razy.)

2. Dwójkami naprost w odległości 15—20 m — podbijanie piłki z galeniem. (Jeden ustawia się z boku na odległość wyprostowanego ramienia do końca palanta, podrzuca piłkę prostopadle w górę, a drugi ją podbija płaskim i krótkim palantem.)

B. Pikiety (str. 127) lub palant.

C. Jak w osnowach poprzednich.



## O s n o w a 5.

- A. 1. Szybkie tworzenie kół po 12 uczniów.  
 2. Pacanka (str. 121).  
 3. Dwójkami naprost — i podbijanie piłki dłonią ręką lewą i prawą naprzemian oraz chwytły jednorącz.
- B. 1. Siatkówka.  
 2. Palant.
- C. Jak w osnowach poprzednich.

## K l a s a 7.

## O s n o w a 1.

(Dla chłopców i dziewcząt.)

- A. 1. Ćwiczenia w szybkich zbiórkach podczas marszu w kolumnie dwójkowej.  
 2. Pacanka (str. 121) z tem, że piłkę odbija się („bierze się”) dłońmi od dołu.  
 3. Wyścig piłek w kolumnie dwójkowej ponad głową.
- B. 1. Siatkówka.  
 2. a) Harce (dla chłopców, str. 94).  
 b) Wyzywanka (dla dziewcząt, str. 90).
- C. Wymach ramion przodem wwyż, przodem wbok i przodem wwyż.

## O s n o w a 2.

(Wyłącznie dla chłopców.)

- A. 1. a) Ćwiczenia w szybkich podziałach na 2—3 drużyny w rzędach i szeregach (bez pomocy nauczyciela, a więc samodzielnie na sygnały).  
 b) Szybkie ustawianie się do piłki „uszatej”.  
 Powtórzyć 2—3 razy.
2. Ćwiczenia w rzucie piłką uszată ręką lewą i prawą naprzemian (str. 50 i 116).  
 Podział grupy klasowej na 4 drużyny, które ustawivszy się ćwiczą się w rzutach.
- B. 1. Piłka uszata (str. 115).  
 2. Kozak (str. 79).
- C. Siad skrzyżny, ramiona wbok — i po dwu odchyleniach wtył, przenos przodem wwyż i przodem wbok.

## O s n o w a 3.

(Przedewszystkiem dla dziewcząt.)

- A. 1. Wyścig piłek w dwurzędach (odmiana 111, str. 107).  
 2. Poczta (odmiana 11, str. 112).  
 3. Piłka do kosza (odmiana 11, str. 54).
- B. 1. Podaj dalej (odmiana str. 120).  
 2. Piłka graniczna (str. 112).
- C. Ciuciubabka (str. 3) lub jedno z poprzednich ćwiczeń poprawiających postawę.

## O s n o w a 4.

(Dla chłopców i dziewcząt.)

A. 1. Ćwiczenia w szybkich zbiórkach w kolumnie trójkowej podczas marszu.

2. Ćwiczenia w podbijaniu piłki z galeniem, ustawivszy się z boku na odległość wyprostowanego ramienia licząc do końca palanta. (Jeden podrzuca piłkę prostopadle w górę, a drugi podbija ją od dołu palantem długim, okrągłym, oburącz. — Dziewczęta natomiast podbija ją palantem płaskim i krótkim jednorącz.) Trzeci ustawia się w odległości 15—20 m i stara się pochwycić piłkę jednorącz. Po kilkakrotnych próbach role zmieniają się.

B. 1. Palant (według zasad zatwierdzonych przez Min. W. R. i O. P.).

2. Jastrząb i gęsi.

Dziatwa stoi na kole w promieniu około 6 m. W środku koła w rzędzie są gęsie (4—6) schowane za gąsiorem (zapleczny wspiera ręce na barki poprzednika). Jastrzębiem jest duża piłka dęta, którą dziatwa, stojąc na kole, stara się tak manewrować (jastrząb krąży zboków i zgóry), by w odpowiednim momencie spaść na gąskę. To też gąsior ma się na baczności (skucie gąsiora nie liczy się, gdyż gąsior da radę jastrzębowi) i patrzy dobrze, gdzie jest w danym momencie jastrząb, by swą pierśią zasłonić gąsięta t. j. obraca się stale za piłką. Po skuciu (pochwyceniu) jednej, dwu lub trzech gęsi według umowy następuje zmiana gąsiora i gąsek, skuta gąska idzie do koła.

C. 1. Dla dziewcząt: Stoi różyczka (str. 31).

2. Dla chłopców: Dwójkami nawprost — rzuty poziome piłki palantowej i chwytty jednorącz (str. 48) lub

Leżenie tyłem, ramiona w bok i uwypuklenie piersi (Ryc. 10a i b).

## O s n o w a 5.

(Dla chłopców i dziewcząt.)

A. 1. Pacanka w kole z podawaniem, odbiciem górnym i dolnym.

Środkowa podbija piłkę do stojącej na kole, ta odbija do sąsiadki, a wreszcie sąsiadka do środkowej. Odbicia uskutecznią się najpierw odbiciami górnymi (nachwytem), następnie dolnym (podchwytem), a wkońcu naprzemian raz górnymi, drugi raz dolnymi, lecz zawsze oburącz.

2. Podbijanka.

Boisko  $8 \times 16$  m. Przybory: piłka do siatkówki. Dwie drużyny (A i B) ustawiają się nawprost siebie. Po każdej stronie jest 8—12 graczy. Los rozstrzygnął, że drużyna A rozpoczyna grę. Jeden z graczy drużyny A podbija z rogu swego boiska piłkę na pole drużyny B. O ile piłka upadnie w obręb boiska drużyny B, a żaden z graczy drużyny B nie zdołał po-

chwycić piłki z powietrza, liczy sobie drużyna A jeden punkt. W ten sposób podbija raz drużyna A, a drugi raz drużyna B. Zwycięża drużyna, która pierwsza zdołała zdobyć w ten sposób 10 punktów.

B. 1. Siatkówka.

2. Dzień i noc (odmiana IV, str. 70).

3. Myśliwy (str. 87).

4. Bieg rozstawny (odmiana II lub III, IV, V, VI lub VII albo też VIII. Do wyboru i zmiany, str. 82—87).

C. Wyciąg piłek w dwurzędach (str. 106—107, odmiana III) lub Siad płaski ze skłonem wprzód i naprzemian siad skrzyżny, ramiona w bok — i odchylenie ramion wtył.

### *Wskazówki metodyczne, dotyczące prowadzenia zabaw i gier ruchowych.*

Lekcje, na które składają się zabawy i gry ruchowe, są zupełnie różne od lekcji gimnastycznych i to tak dalece, że nie każdy nauczyciel poprowadzi oba rodzaje lekcji z równym zainteresowaniem. Podczas prowadzenia zabaw należy zwrócić uwagę na następujące najważniejsze szczegóły<sup>1)</sup>:

1. W zabawach ze śpiewem wyucza się najpierw słów pieśni chóralnie i rytmicznie, następnie śpiewa się z dziatwą, a w końcu przeprowadza się zabawy łącznie ze śpiewem, bawiąc się z dziatwą.

2. Nietylko dziatwa lecz także dorośli powinni czuć zupełną swobodę duchową, co się objawia zewnętrznie w swobodzie ruchów. W miejsce więc napomnień należy zwiększyć stopień zainteresowania (n. p. wybór z zamkniętymi oczami t. j. przypadkowy, założenie przy „Ciuciubabce” na głowę czapkę z rysunkiem twarzy ztyłu i włosów z przodu, zastosowanie barwnych piłek i t. p.).

3. Nie należy zaniedbywać zabaw ćwiczących zmysły.

4. Należy stale przeciwdziałać zmęczeniu przez zmianę zabaw i gier bardziej wyczerpujących na łagodniejsze. Z powyższych względów należy rozpoczynać i kończyć lekcję łatwiejszymi zabawami, a dla dziatwy starszej łączyć zabawy z grami t. j. zabawy powinny przygotowywać do danej gry w tej samej lekcji względnie w szeregu postępujących po sobie lekcjach.

Zestawiając zabawy i gry zyskujemy:

a) Ożywienie drogą urozmaicenia pracy,

b) stopniowanie ruchów ze stanowiska koordynacji i wysiłków,

<sup>1)</sup> Wskazówki metodyczne są podane w sposób bardziej wyczerpujący w podręczniku metodycznym tegoż autora p. t.: „Gry i zabawy ruchowe dziatwy szkolnej”, wydanie trzecie.

c) odpoczynek przez zmianę ruchu gwałtowniejszego na spokojniejszy i przeciwnie,

d) wprawę w ruchach, składających się na gry trudniejsze.

5. W każdej lekcji powinno się uwzględnić przynajmniej jedną zabawę lub grę rzutną, gdyż:

a) wyrabiają one oko i rękę,

b) mają wpływ na równowagę duchową. Łączą się one bowiem z chwilowymi skupieniami wewnętrznymi, występującymi w momencie rzutu.

Z powyższych względów najpożyteczniejsze są te zabawy i gry rzutne, w czasie których wymaga się rzutów częstych i zarazem celnych.

6. Taką samą wartością odznaczają się gry z podbijaniem piłki, które należy przygotowywać przez zabawy. Działwa podbija początkowo piłkę otwartą dłonią ręką lewą i prawą, następnie palantem krótkim i płaskim, a w końcu palantem okrągłym. Dziewczęta mogą początkowo podbijać rakieta. Z chwilą, gdy działwa rozpoczyna podbijać piłkę rakieta, powinno się w ćwiczeniach wstępnych stosować w formie zabawowej podbijanie piłki lewą ręką, chociażby tylko dłonią otwartą (u leworęcznych prawą), a to ze względu na harmonijny rozwój ciała.

7. Działwa chętnie ćwiczy się w podbijaniu, a nie mając pod ręką potrzebnych przyborów, podbija częstokroć kijem kamyki, co może spowodować nieszczęśliwe wypadki. Z tego względu każdy uczeń powinien mieć ze sobą piłkę, by ćwiczyć oko i rękę, a zarazem wzmacniać swój układ nerwowy bez jakiegokolwiek niebezpieczeństwa dla otoczenia.

8. Ćwiczenia poprawiające postawę powinny być wykonane bardzo dokładnie, co sprawdza nauczyciel, ustawiając się z boku lub z tyłu kolumny ćwiczebnej.

## Sporty.

Mówić o sportach dziatwy szkolnej wydaje się rzeczą niekONSEKwentną i nielogiczną. Wszak występujemy zdecydowanie przeciwko bezmyślnym, bo szkodliwym zawodom narciarskim małej dziatwy. W rzeczywistości usportowienie dziatwy i młodzieży nie powinno polegać na zawodach, lecz na stopniowym przyswajaniu wszechstronnych sprawności fizycznych, począwszy od 7 roku życia, przez takie sporty, jak *pływanie, narciarstwo, łyżwiarstwo i saneczkowanie*.

### Pływanie

jest jednym z najzdrowszych i dla dziatwy najodpowiedniejszych sportów. Odbywa się ono bowiem, o ile tylko woda nie zawiera składników chorobotwórczych<sup>1)</sup>, w idealnych warunkach higienicznych, gdyż na wolnym powietrzu, wolnym od pyłu i najczęściej w słońcu. Pływali zamkniętych nie możemy brać w tym wypadku pod uwagę, gdyż szkoła powszechna korzysta z takich pływali tylko w wyjątkowych wypadkach. W każdym razie na pierwszym miejscu należy postawić pływalnie otwarte, nie tylko z tego względu, że są tańsze, ale także przeważnie higieniczniejsze<sup>2)</sup>. Obok znaczenia zdrowotnego, ma pływanie dużą użyteczność życiową, a także wartość wychowawczą, zwłaszcza wtedy, gdy się je łączy z ratowaniem tonących. To też zasada, że „każde dziecko po ukończeniu szkoły powszechnej powinno umieć przynajmniej pisać, czytać, rachować i pływać“, powinna znaleźć swe praktyczne rozwiązanie przy współudziale wszystkich czynników, z których najważniejszym jest i będzie zawsze nauczyciel szkoły powszechnej.

Rozróżniamy wiele sposobów pływania, z których powinniśmy wybrać dla szkoły powszechnej najzdrowszy i najbardziej użyteczny, odkładając wyuczanie innych sposobów na czas późniejszy, gdyż każdy z nich posiada pewne właściwe sobie zalety, lecz również pewne braki. Tak więc pływanie piersiowe jest najłatwiejszym sposobem pływania ze względu na zgodną naogół koordynację ramion i nóg i łatwość oddechu oraz umo-

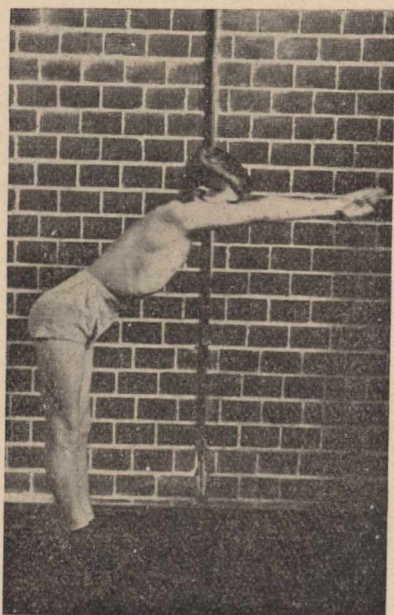
<sup>1)</sup> W razie jakiegokolwiek wątpliwości co do zdrowotności wody, konieczne są badania bakterjologiczne.

<sup>2)</sup> Na rwących lub głębokich wodach urządza się pływalnie otwarte w ten sposób, że zbija się podłogę i boki pływali z desek, pozostawiając pomiędzy nimi szpary 3—4 cm, lub też podłogę i boki wyplata się z wikliny, co się następnie zatapia do głębokości 1—1,5 m i przytwierdza do pali wbitych na brzegu. Pływalnie takie mogą być o różnych wymiarach, a mianowicie od 3 × 10 m do 10 × 30 m.

zliwia dalekie pole widzenia na powierzchni wody, a także jest użytecznym przy ratowaniu tonących. Pływanie piersiowe ma jednak ujemną stronę: mniej się nadaje do szybkiego pokonywania przestrzeni. Znacznie szybszym sposobem pływania jest pływanie bokiem i jest bardzo pożytecznym przy ratowaniu tonących, jakkolwiek daje małe pole widzenia; umożliwia natomiast wypoczynek, gdyż czynność oddechowa w tem położeniu jest łatwa. Pływanie czałkiem (czytaj kraulem) zarówno piersiowe i grzbietowe jest sposobem najszybszym lecz bezużytecznym przy ratowaniu tonących, a zarazem najtrudniejszym, głównie ze względu na oddech. Wobec powyższych zalet i braków różnych sposobów pływania, młodzież nasza powinna opanować stopniowo wszystkie sposoby, z których dla szkoły powszechnej i niższych klas gimnazjalnych należy przeznaczyć pływanie piersiowe i grzbietowe.

### 1. Pływanie piersiowe (żabką).

Każdy styl pływacki wymaga opanowania i zmechanizowania poprawnych ruchów ramion i nóg w „suchem pływaniu” oraz



Ryc. 13.



Ryc. 14.

umiejętności spokojnego, głębokiego i równomiernego oddychania, gdyż praca mięśni, płuc i serca przy pokonywaniu oporu wody jest bardzo intensywna, zwłaszcza u początkujących,

u których ruchy są jeszcze nieekonomiczne. Prócz tego muszą oni równocześnie walczyć z trudnością w utrzymywaniu ciała w równowadze, wobec czego zapominają o oddechu.

Ćwiczenia pływackie ramion wykonywa się w postawie stojącej. W pozycji wyjściowej wznosi się ramiona wprzód, przyczem palce wskazujące się stykają, a dłonie są nieco odwrócone nazewnątrz (Ryc. 13 — klin długi). Mięśnie ramion i rąk nie powinny być napięte.

Z pozycji tej przenosi się ramiona nazewnątrz w bok (1) do wysokości barków dłońmi skierowanymi wtył (Ryc. 14), poczem ugina się je (2) i łączy ręce, krzyżując końce palców wskazujących (Ryc. 15 — klin krótki), a wkońcu prostuje się do pozycji wyjściowej (3). O ile ruchy ramion wykonywa się w suchym pływaniu z ruchami nóg, następuje równocześnie ze skurczem ramion również skurcz nóg, przyczem kolana są skierowane zupełnie nazewnątrz, palce stóp są wzniesione w kierunku kolan, a pięty są złączone (Ryc. 16). Na trzecie tempo prostuje się ramiona do pozycji wyjściowej (klin długi), zaś nogi równocześnie jaknajdalej w bok nazewnątrz (Ryc. 17), palce stóp opuszcza się wdół (odepchnięcie od wody) (3), poczem łączy się je tak, by pięty się zetknęły (4). Początkowo wyucza się ruchów ramion i nóg oddzielnie. Przy wyuczaniu ruchów ramion należy na „cztery” wytrzymać ramiona w pozycji wyjściowej, przy ruchach nóg zaś, wytrzymać pozycję wyjściową na „raz”. Prócz tego dwa ostatnie tempa powinny następować bezpośrednio po sobie. Przy ćwiczeniu na liczenie wypadnie to następująco: „raaz, dwa-trzy, cztery”. Podczas suchego pływania należy zwrócić uwagę na:

- a) czystość i zgodność poszczególnych ruchów,
- b) swobodę w wykonaniu, wobec czego usuwać należy wszelką sztywność, będącą najczęściej następstwem niepotrzebnego „napięcia” mięśni.

Ruchów ramion i rąk do pływania piersiowego najlepiej wyuczać w leżeniu przodem na ławce, zaś w braku ławki w siodle na ziemi. Oddychania w wodzie wyucza się dziatwę w swobodnej postawie zasadniczej w ten sposób, że poleca się



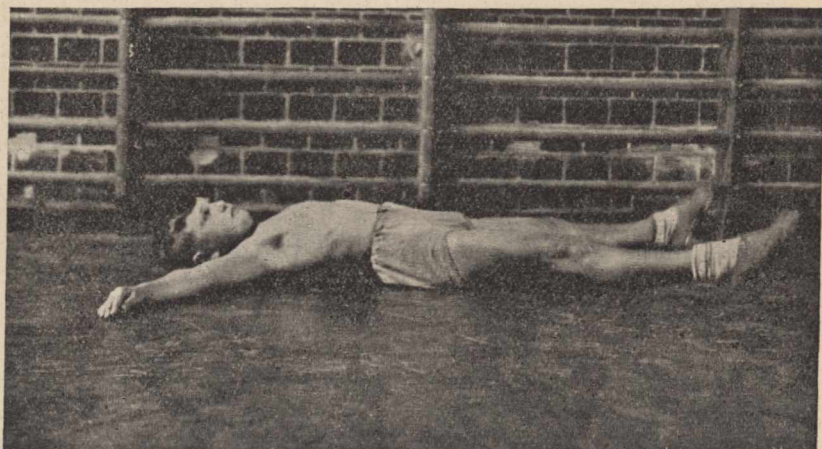
Ryc. 15.

jej wciągać powietrze do płuc przez nos, poczem następuje wydech ustami. W następnych ćwiczeniach każe się jej zatrzymać powietrze w płucach po wdechu stopniowo przez 5 do



Ryc. 16.

20 sekund, poczem wypuszcza się je gwałtownie ustami. Ćwiczeń tych nie należy powtarzać zbyt długo bezpośrednio po sobie (najwyżej przez trzy minuty), gdyż przemęczają płuca,



Ryc. 17.

a w szczególności mogą mieć ujemny wpływ na pęcherzyki płucne. Są one jednak nie tylko konieczne ze względu na pływanie, lecz także starty, skoki do wody (Ryc. 18) i nurkowanie.



## 2. Pływanie grzbietowe.

Rozróżniamy trzy sposoby pływania grzbietowego: elementarny, równostronny i crawl. O ile opanowało się pływanie piersiowe, grzbietowe pływanie elementarne nie nastęrcza już żadnych trudności, gdyż w leżeniu tyłem — jak już mówiliśmy — czynność oddychania jest łatwiejsza, tak dalece, że pozycję tę możemy uważać na wodzie jako pozycję wypoczynkową. Grzbietowe pływanie elementarne wymaga również wstępnych ćwiczeń „suchego pływania”, a mianowicie w leżeniu tyłem na trzy tempa:

1. skurcz nóg (kolana na zewnątrz, stopa wzniesiona w kierunku kolan), ramiona ugięte, ręce dłońmi wdół,
2. kopnięcie w bok do szerokiego rozkroku, stopa wdół, ramiona w bok, dłonie ku przodowi (jak gdyby wiosła, mające odgarnąć wodę),
3. zupełne złączenie nóg i przyciśnięcie ramion do boków ciała.



Ryc. 18.

### Wskazówki metodyczne.

Do pływania w wodzie należy przystąpić po dłuższym oswajaniu dziatwy z wodą przez odpowiednie zabawy w wodzie, w których dziatwa nabywa zarazem sprawności, składające się na umiejętność pływania, a więc pokonywanie oporu wody, oddychanie i nurkowanie oraz utrzymywanie równowagi w leżeniu na wodzie i posuwanie się wprzód pod wodą (strzałka). Przykłady tych zabaw są następujące:

#### a) Woda do wysokości kolan.

1. Bocian chodzi po płytkiej wodzie (wznosząc wysoko kolana).
2. Żabki skaczą w płytkiej wodzie (skoki wprzód na czworakach).
3. Kaczka szuka w wodzie pożywienia (zanurzanie głowy do wody początkowo z zamkniętymi przez cały czas oczami, a następnie otwieranie oczu w wodzie).

4. Młynek obraca się w jedną i drugą stronę (działwa podając sobie ręce, tworzy koło i skacze w płytkiej wodzie cwałem w bok, wobec czego koło obraca się w jedną, a następnie drugą stronę).

5. Śruba okrętowa. Działwa podpira się rękami, wyprostowuje wtył nogi i bijąc niemi po wodzie, wywołuje odgłos śruby okrętowej.

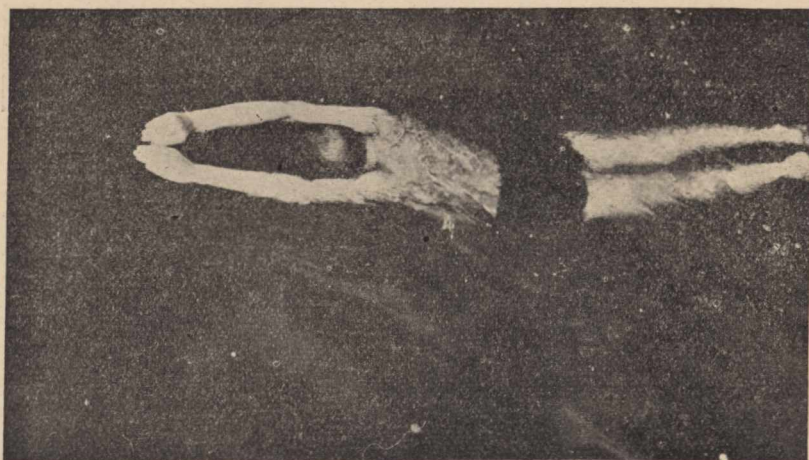
6. Taczki. Jedno dziecko w podporze podaje drugiemu wtył jedną, a następnie drugą nogę, poczem obaj kroczą wprzód t. j. zapleczny idzie za poprzednikiem, jakgdyby za taczkami, trzymając jego stopy oddzielnie i przyciskając do boków swych ud.

#### b) Woda do wysokości pasa.

1. Podbijanie baloników głową. Dzieci podbijają głową baloniki gumowe, pływające na wodzie.

2. Wyciąganie palcami stóp kamyczków z dna wody. Działwa wymacuje stopą kamyczki lub inne przedmioty leżące na dnie, chwytając je palcami stopy i unosi ponad powierzchnię wody, poczem chwytając je ręką.

3. Natarcie. Dzieci ustawiają się nawprost siebie w odległości 4—8 kroków, na gwizd biegną nawprost siebie z okrzy-



Ryc. 19.

kiem „aaa!” — a gdy się spotkają, uderzają dłoń prawą o prawą dłoń przeciwnika, następnie lewą i oboma, poczem zmieniają swe miejsca.

4. Holownik. Jedno dziecko kroczy wprzód, wznosząc wysoko kolana i ciągnie za sobą za ręce drugie, które leżą przodem na wodzie.

5. **Nurek.** Na omówiony sygnał „nurka”, dziatwa zanurza się i utrzymuje się pod wodą 2 do 10 sekund. Powyższe ćwiczenie należy powtarzać, zwiększając bardzo stopniowo czas nurkowania.

6. **Strzała.** Działwa ustawia się w szeregu i w małym od siebie odstępie (około jednego kroku) wzdłuż brzegu. Jedną nogę unosi ugiętą wtył i wspiera stopę o ścianę pływalni lub o brzeg. Następnie unosi złączone ręce wprzód (długi klin) i pochyla się wprzód, poczem zanurzywszy się, odbija się równocześnie silnie nogą wspartą od ściany i szybuje pod wodą bez ruchu, jakby strzała (Ryc. 19).

**Odmiany:**

- a) przepływanie strzałą przez obręcz zanurzoną w wodzie,
- b) przez okienko (złączone ręce dwu nawprost stojących współuczniów),
- c) popod kłodą lub drągiem, leżącym na wodzie,
- d) popod kajakiem lub łodzią i t. p.

7. **Torpeda** jest jedną z najlepszych zabaw, gdyż prowadzi bezpośrednio do pływania. Uczy bowiem opanowania ciała, opanowania równowagi i orientacji pod wodą.

Zabawa ta polega na nurkowaniu wprzód z pozycji wyprostowanej bez jakichkolwiek ruchów. Sposób wykonania: Działwa staje na niskim brzegu lub drugim stopniu schodków (10—30 cm ponad powierzchnią wody), składa ręce w „długi klin”, pochyla ręce i tułów wprzód, ugina nogi w kolanach, poczem odbija się nogami, jakgdyby do skoku wdał z miejsca, a równocześnie pochyla tułów w stawach biodrowych jeszcze bardziej wprzód i z opuszczoną głową i wyciągniętymi wprzód ramionami i rękami wpada do wody i płynie pod wodą strzałą, jakgdyby torpeda.

8. **Koziołek.** Działwa podskakuje, pochyla gwałtownie głowę i tułów wprzód i koziołkuje w wodzie.

9. **Nurkowanie.** Działwa stoi jedną nogą na kamyku lub innym przedmiocie, który wyczuwa stopą na dnie pływalni. Na sygnał znika szybko pod wodą i wyjmuje ów przedmiot.

Powyższe i podobne zabawy przeciwicza się z działwą w wodzie z klasami 1, 2, 3, a nawet 4, zanim wreszcie przystąpi się do nauki właściwego pływania, do czego najbardziej nadaje się wiek 10—14 lat, t. j. okres nauki szkolnej w klasach 5—7 szkoły powszechnej.

10. **Koło młyńskie.** Działwa, podając sobie ręce, tworzy koło. Liczba dzieci w kole ma być parzysta. Po odliczeniu do dwu i oznaczeniu, że jedyński są kołem młyńskim, a dwójki spokojną wodą, koło obraca się w dowolną stronę, poczem na gwizd jedyński unoszą obie nogi wprzód, wyprostowują i leżą bezwładnie, jakby koło młyńskie, dwójki natomiast, jako spadająca woda, biegną w dalszym ciągu cwałem w bok i obracają

„młyńskie koło” (Ryc. 20). Następnie role jędynek i dwójek się zmieniają. Powyższa zabawa jest dobrem przygotowaniem do pływania grzbietowego.



Ryc. 20.

Naukę właściwego pływania rozpoczyna się w wodzie temi samymi ćwiczeniami i w tym samym porządku, jak w suchym pływaniu. Najpierw przećwicza się ruchy ramion, następnie nóg, a wreszcie ramion łącznie z nogami.

Ćwiczenia te wykonywa się z dziatwą szkolną masowo, a mianowicie ćwiczenia ramion w miejscu w kolumnie ćwiczebnej lub z miejsca w szeregach po sobie następujących, ćwiczenia nóg zaś w miejscu z chwytem rękami o poręcz, przymocowaną wzdłuż brzegu pływalni. Podczas ćwiczeń ramion, całe ciało aż po szyję powinno być w wodzie, podczas ćwiczeń nóg ramiona i całe ciało powinno być w pozycji wyjściowej wyprostowane i powinno leżeć spokojnie i swobodnie w wodzie. Po oddzielnym przećwiczeniu ruchów ramion i ruchów nóg, przystępujemy do łączenia ruchów nóg z ruchami rąk, co rozpoczynamy ćwiczeniem w spokojnym leżeniu na wodzie w pozycji wyjściowej, t. j. całe ciało wyprostowane z ramionami wprzód wyciągniętymi (klin długi), lecz bez jakiegokolwiek napięcia mięśni. Wszystkie te ćwiczenia należy wykonywać w wodzie po pas tak, by pomoc była możliwa i łatwa. W tym celu dzielimy dziatwę na dwójki, które ustawiają się w kolumnie ćwiczebnej lub szeregu i podczas ćwiczeń naprzemian się podtrzymują, kładąc

jedną rękę pod brzuch, a drugą pod klatkę piersiową. Nauka pływania na wędce daje możność starannej poprawy błędów, lecz utrudnia oddech. W nauczaniu masowem można ją zastosować tylko częściowo, a mianowicie dla najstańszych. O ile jednak dziatwa była w poprzednich latach należycie oswojona z wodą, ćwiczenia na wędce okażą się dla niej zbędne.

Mówiliśmy już o tem, że najważniejszym warunkiem umiejętnego pływania są poprawne ruchy ramion i nóg oraz spokojny i równomierny oddech. Nauczyciel przestrzega wobec tego od początku stale i konsekwentnie dokładności w wykonaniu poszczególnych ruchów, zanim zezwoli na samodzielne pływanie. Lecz jest to dopiero początek nauki. Okazuje się bowiem, że dziatwa, o ile nie jest należycie kontrolowana, w dalszym ciągu zatracą poprawność ruchów w samodzielnem pływaniu i w wynikach nie postępuje. Nauczyciel nie powinien się wówczas ograniczać do zwrócenia uwagi na pojawiające się błędy, lecz powinien wrócić do ćwiczeń poprzednich, a prócz tego powinien sam okazać poprawny sposób wykonania.

Najczęstszymi błędami w ruchach ramion podczas pływania piersiowego są: zbyt głębokie lub zbyt płytkie ruchy ramion, przy położeniu ramion przed piersiami (klin krótki), łokcie nie są zwrócone w bok, palce rąk nie są złączone, podczas odgarniania wody ramiona biegną zadaleko w tył i przy każdym ruchu ramion barki wychodzą z wody, co utrudnia ruch ślizgowy ciała po wodzie.

Niemniej ważne jest usuwanie błędów nóg, tembardziej, że jest ono trudniejsze, niż ramion. Najbardziej istotne, a zarazem najczęstsze są następujące: w pozycji wyjściowej nogi nie są należycie zwarte, przy skurczu nóg kolana nie są zwrócone należycie nazewnątrz lub stopy nie są wzniesione w kierunku kolan, przy wyproście nóg w bok rozkrok jest zbyt mały, a stopy nie są skierowane wdół.

Najważniejszym błędem ogólnym jest sztywność wskutek nadmiernego napinania mięśni oraz brak spokojnego i swobodnego oddechu.

Lekcja pływania powinna mieć, jak każda inna lekcja, swój tok, którego częściami składowymi będą:

- a) ćwiczenia wstępne,
- b) główne,
- c) końcowe.

Ćwiczeniami wstępnymi w klasie 1 i 2 będą: rozebranie się, suche pływanie t. j. oddzielne ruchy ramion i oddzielne nóg; ćwiczeniami głównymi: zabawy w wodzie po kolana; ćwiczeniami końcowymi: wytarcie ciała ręcznikiem, zabawa bieżna i szybkie ubranie się. W klasie 3 i 4 na ćwiczenia wstępne złożą się ruchy ramion łącznie z ruchami nóg w suchem pływaniu, na ćwiczenia główne zabawa w wodzie po pas, na ćwiczenia koń-

cowe wytarcie ciała, krótki bieg, pływackie ruchy ramion i nóg. W klasie 5, 6 i 7 w ćwiczeniach wstępnych nie zaniedbamy wprowadzić suchego pływania, lecz ograniczymy je znacznie i uzupełnimy kilkoma oddechami i znanymi zabawami w wodzie, w ćwiczeniach głównych przerobimy ruchy ramion i nóg oddzielnie i łącznie, oraz samo pływanie, a w ćwiczeniach końcowych zastosujemy wytarcie ciała, ruchy pływackie ramion, krótki bieg i kilka ćwiczeń oddechowych.

Pływanie w szkole powszechnej uczy przeważnie nauczyciel klasy, który jest zarazem wychowawcą. Dostosowując się do powyższych wskazówek, powinien on działkę w szkole powszechnej przygotować w pływaniu piersiowym i grzbietowym tak starannie, aby ta mogła opanować następnie bez trudności wszystkie inne style pływackie pod kierunkiem specjalisty.

### *Wskazówki higieniczne.*

Obok powyższych danych metodycznych zwróci nauczyciel baczną uwagę na warunki, wśród których stara się nie tylko przyswoić działwie samą technikę pływania, lecz równocześnie zahartować organizm działwy bez narażania go na niebezpieczeństwo przeziębienia lub przemęczenia. W tym celu będzie przestrzegał następujących zasad <sup>1)</sup>:

1. Należy kąpać się nie wcześniej, jak 2—3 godziny po obfitym posiłku. Również nie należy się kąpać z próżnym żołądkiem.
2. Do niższej temperatury wody należy się stopniowo przyzwyczajać. W szczególności nie należy kąpać się z początkiem sezonu kąpielowego już podczas pierwszych cieplejszych dni, lecz należy poczekać, aż się temperatura wody podniesie. Kąpiele początkowe nie powinny trwać ponad 5—8 minut.
3. Nie powinno się wskakiwać do wody ze spoconem ciałem, zwłaszcza w dniu upalne, gdy temperatura wody wynosi poniżej 20° C., gdyż udar serca nie jest w tym wypadku wykluczony. Należy również strzec się prądów zimnych i cieplejszych, a zwłaszcza należy być ostrożnym podczas kąpieli w górskich jeziorach, gdyż nagła zmiana temperatury może również wpłynąć ujemnie na serce, tembardziej, że jeziora nie są wolne od prądów zimnych i ciepłych, przepływających naprzemian.
4. W wodzie powinna być działwa w ciągłym ruchu.
5. Nauczyciel powinien stale zwracać uwagę na indywidualny wygląd działwy. Gęsia skóra, blednięcie palców, kichanie lub drżenie jest oznaką, że wyjście z wody jest konieczne pod grozą przeziębienia się. W powyższych wypadkach należy bezzwłocznie wyjść z wody i natych-

<sup>1)</sup> Według prof. Dra J. Müllera.

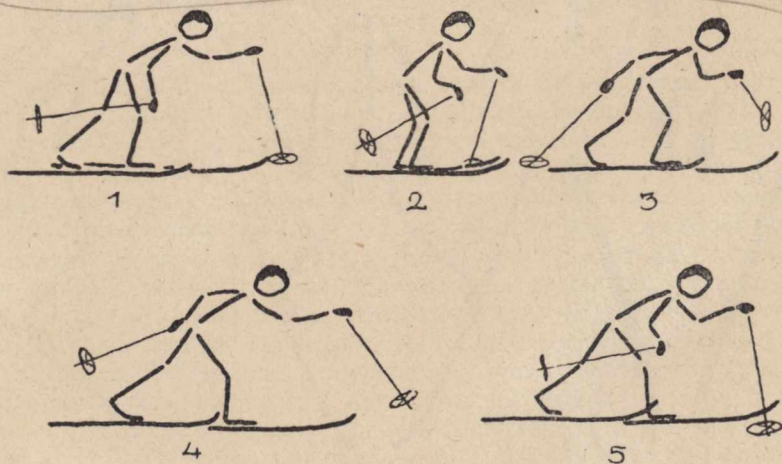
miast wytrzeć mocno stopy, nogi, ręce i klatkę piersiową, poczem bezpośrednio wykonać kilka ruchów pływackich i krótki bieg.

6. Twierdzenie lekarzy, że uszy są „najślabszą stroną pływaka”, ma pełne uzasadnienie. Twierdzenie to odnosi się przede wszystkim do tych, którzy cierpią na uszy lub przechodzili zapalenie ucha środkowego. Tacy powinni stale przed wejściem do wody zatykać uszy dobrze natłuszczoną wata. Również zdrowi powinni bezpośrednio po kąpieli, zwłaszcza w zimie lub w dnie chłodniejsze, starannie wytrzeć uszy, a nawet zatkać je wata.
7. Zasada, że „organizm niećwiczony nie rozwija się, ćwiczony nadmiernie marnieje”, obowiązuje tembardziej podczas pływania, gdzie organizm walczy stale z oporem wody. Obowiązuje ona przede wszystkim w stosunku do dziatwy, zwłaszcza w okresie pokwitania (12—16 lat), gdy serce jest bardziej pobudliwe.

### Nauka jazdy na nartach

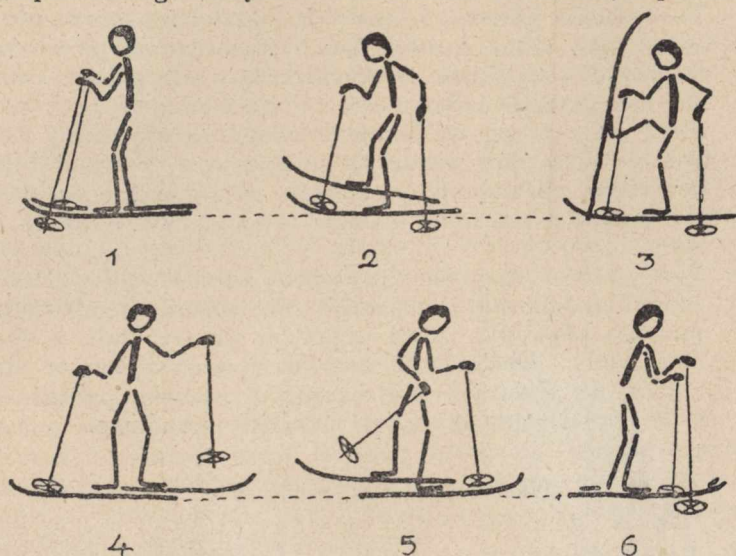
składa się z gimnastyki na nartach, ćwiczeń w terenie oraz wycieczek. Początkowo uwzględnia się ćwiczenia gimnastyczne i ćwiczenia w terenie w szerszym zakresie. Stosunek ten zmienia się stopniowo w miarę opanowania nart na korzyść wycieczek, dających wiele sposobności do pokonywania różnych i niespodziewanych przeszkód.

Wszystkie te trzy działy t. j. gimnastyka na nartach, ćwiczenia w terenie i wycieczki, powinny się ze sobą logicznie łą-



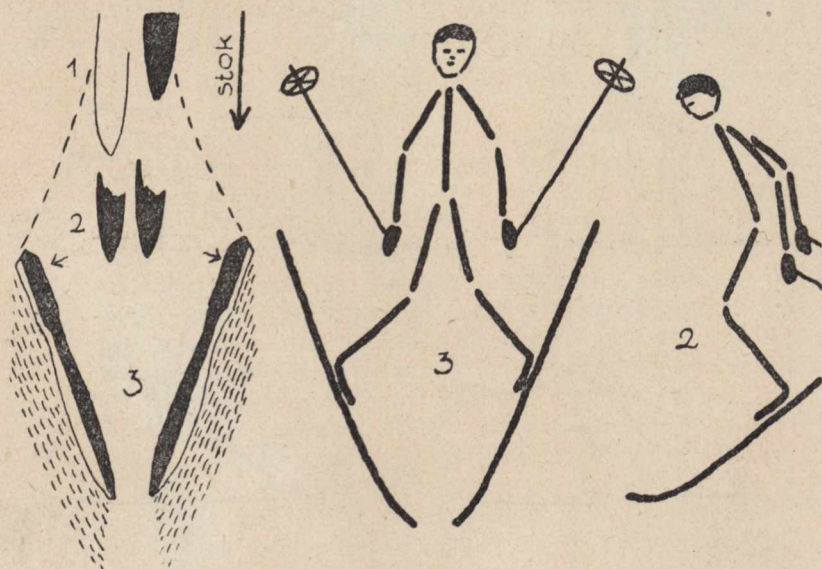
Rys. 1.

czyć i naturalnie uzupełniać. Gdyby więc nauczyciel stosował w gimnastyce na nartach ruchy i ćwiczenia nie mające bezpośredniego związku z ćwiczeniami w terenie, a podczas wy-



Rys. 2.

cieczek poprowadziłby w teren, do którego dziatwa nie jest jeszcze przygotowana, postępowalby nielogicznie i nienaturalnie,

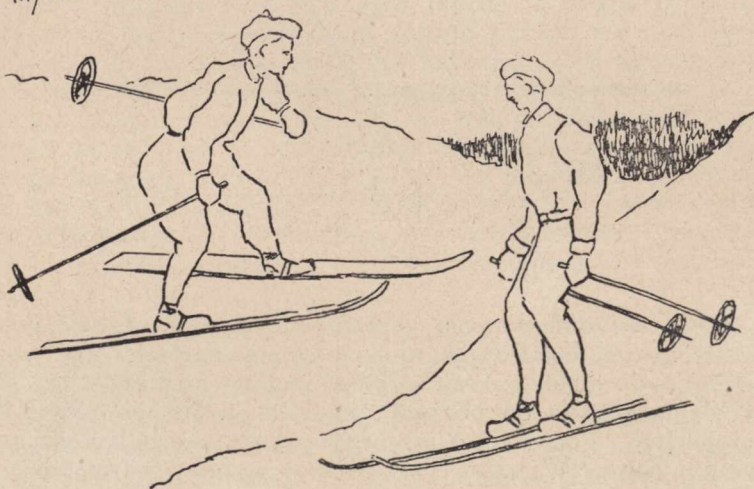


Rys. 3. (2) i



bo narażałby działwę na niebezpieczeństwo i zniechęcałby ją do tak zdrowego i tak życiowo praktycznego sportu. Nauka jazdy na nartach ma mieć charakter wybitnie turystyczny, a nie sportowo-zawodniczy. Należy więc wyuczyć działwy sposobów posuwania się w terenie równym lub lekko falistym z pomocą kijków (Rys. 1), podchodzenia na łagodne pochyłości górskie i zjazdu strzałą i łukami, zatrzymywania się na pochyłościach, opanowania nart podczas zjazdów pługiem i oporem, a także przechodzenia przez przeszkody i skoków ponad nieznaczne przeszkody (n. p. ponad nartę, leżącą wpoprzek zjazdu).

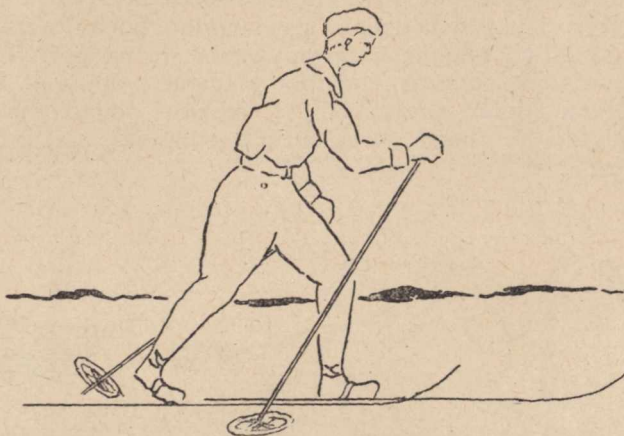
III/IV



Rys. 4.

Krótko powiedziawszy, chodzi tu o opanowanie nart w różnych lecz łatwych warunkach z pomocą i bez pomocy kijków. Podstawą tego jest przede wszystkim zdolność utrzymywania równowagi w miejscu i w ruchu. To też w ćwiczeniach na nartach musi ona występować często i to w formach zbliżonych do form, powtarzających się podczas posuwania i zjazdów, począwszy od przenosów ciała z jednej narty na drugą i obrotów w miejscu (Rys. 2), a skończywszy na krótszych i dłuższych zjazdach na jednej nodze (druga wprzód wzniesiona). Drugą, stale powtarzającą się formą, to równoległe prowadzenie nart i kijków z obciążeniem i odciążeniem jednej narty przy równostronnym, różnostronnym i naprzemianstronnym ruchu nóg i ramion. Ruchy te są w bezpośredniej łączności ze zjazdem strzałą (Rys. 3 (2)) i zjazdem skośnym po stokach przy zmianie kierunku (Rys. 4 (IV)), a także przy jeździe i zjazdach wypadami (Rys. 5). Te ostatnie wymagają prócz tego ćwiczenia w ciągłym i równo-

miernym przenosie ciężaru ciała w miejscu i z miejsca. Prócz tego należy stosować w ćwiczeniach gimnastycznych te ruchy przygotowawcze, które ułatwią w czasie zjazdów płużenie i zatrzymywanie się pługiem (Rys. 3 (3), a także opór (Rys. 4 (III).



Rys. 5.

Są to zasadnicze myśli przewodnie, mające ułatwić dobór ćwiczeń przygotowawczych do jazdy na nartach oraz samą jazdę. Co do wycieczek na nartach należy podkreślić, że stosuje się je prawie od początku nauki t. j. już po piątej lub szóstej lekcji. Początkowo nie przekraczają one odległości jednego kilometra. W miarę uzyskiwanej wprawy w opanowaniu nart, odległość ich stopniowo się zwiększa tak, że w końcu t. j. od 5 klasy począwszy, wycieczki na nartach mogą przekraczać 50% normy odległości, przewidzianych programem ćwiczeń cielesnych dla wycieczek pieszych. W czasie nauki należy wplatać pomiędzy ćwiczenia takie zabawy, jak n. p. wymijanie kijków i podnoszenie przedmiotów podczas zjazdów, a podczas wycieczek zabawy i gry polowe (tropienie i t. p.).

### Nauka jazdy na łyżwach

łączy się podobnie, jak jazda na nartach, ze zdolnością utrzymywania ciała w równowadze. Równoległe prowadzenie łyżew odgrywa tu mniejszą rolę z dwu względów:

- a) łyżwy są krótkie,
- b) jazda na łyżwach odbywa się najczęściej na jednej nodze naprzemian.

Występuje tu inna poważna przeszkoda, z którą musimy się liczyć, jeżeli chodzi o działy 1 i 2 klasy. Przeszkodą tą są

tak słabe stawy skokowe u niektórych dzieci w tym wieku, że nie mogą utrzymać prostopadle ostrzy łyżew, lecz skośnie. Przekrzywiają one wówczas stopy ku środkowi i w ten sposób posuwają się po lodzie. Takie częste położenie stóp kryje w sobie to niebezpieczeństwo, że prowadzi do płaskich stóp. Działwa ta powinna się wobec tego ślizgać początkowo aż do wzmocnienia stawów skokowych na łyżwach o podwójnych ostrzach. Naukę jazdy na łyżwach należy rozpocząć od ćwiczeń w chodzeniu na łyżwach, następnie w utrzymywaniu się na jednej nodze w miejscu, a wkońcu w odbijaniu się wewnętrzną krawędzią łyżwy. Początkowo bezpośrednio po odbiciu stopy ustawia się równoległe i w ten sposób jedzie się pewną przestrzeń, poczem następuje w powyższy sposób odbicie się nogą drugą i równoległe ustawienie stóp. Po nabyciu w ten sposób wprawy w posuwaniu się wprzód, przystępujemy do ćwiczeń w jeździe na jednej nodze. Ćwiczenie to jest podobne do poprzedniego z tą różnicą, że bezpośrednio po odbiciu się należy skurczyć jedną nogę wtył lub wprzód. O ile działwa i to ćwiczenie opanowała, można rozpocząć jazdę wprzód z naprzemianstronnem odbijaniem się wewnętrzną krawędzią ostrza łyżwy nogą lewą i prawą i dłuższem utrzymywaniem jazdy na jednej nodze.

Zarówno powyższe ćwiczenia, jak wszystkie następne, powinna działwa wykonywać bez jakiegokolwiek wsparcia t. j. samodzielnie. Konieczność takiego postępowania wystąpi wyraźniej, gdy się zważy, że tylko wtedy działwa zyska na samodzielności i pewności siebie, gdy będzie zmuszona liczyć wyłącznie na swe siły. Pewność ta potęguje się w rzeczywistości dopiero z tą chwilą, gdy działwa umie już wymijać przeszkody i zatrzymywać się w biegu w miejscu. Dobremi w tym względzie ćwiczeniami przygotowawczemi są równoległe skierowania stóp w bok w lewą i prawą stronę naprzemian najpierw w miejscu, a następnie po kilku silnych odbiciach się podczas jazdy wprzód na dwu nogach przy równoległym ustawieniu stóp. W ten sposób powstaje jazda „węzem“, z której już jest łatwo o opanowane skręty i zatrzymywania się w miejscu. Po takim wstępnem i masowem przygotowaniu działwy może nauczyciel przystąpić do takich zabaw i gier na lodzie, jak:

1. Korowody rzędem, dwójkami, trójkami i czwórkami.
2. Biegi łańcuchowe.
3. Biegi strażackie.
4. Dzień i noc i odmiany.
5. Biegi rozstawne.
6. Berek wraz z odmianami

i inne, które dadzą się przeprowadzać masowo.



Rys. 6.  
Jeden z momentów jazdy figurowej.

Zabawy i gry ożywiają i rozgrzewają młodzież. Są one dobrymi ćwiczeniami płuc i serca. Nie mogą one jednak wypełniać całej lekcji na lodzie, lecz muszą być przeplatane innymi ćwiczeniami, a więc ćwiczeniami w jeździe wtył i przekładanką wprzód w lewo i w prawo naprzemian. Po nabyciu zupełnej wprawy w powyższych elementarnych ćwiczeniach, można młodzież zacząć przygotowywać łukami wprzód do jazdy figurowej na łyżwach. (Rys. 6).

### Saneczkowanie

ma w szkole powszechnej najczęstsze zastosowanie. O saneczkach bowiem jest łatwiej, niż o narty, i z saneczek może korzystać 2—3 dzieci. Sport ten nie wymaga przytem specjalnych torów ani terenów. Wystarczy w zupełności jakiegokolwiek wzniesienie terenowe, pokryte śniegiem i tor gotowy.

Saneczkowanie ma tę ujemną stronę, że łączy się z licznymi nieszczęśliwymi wypadkami, jakkolwiek sam sport nie jest niebezpieczny. Przyczyną wypadków jest uprawianie tego sportu przez młodzież na dziko, a więc na uczęszczanych drogach lub na torach spadzistych lub o nagłych zakrętach, albo na torach porośniętych drzewami. Z powyższych względów należałoby:

1. Budować tory saneczkowe dla dziatwy i młodzieży, chociażby prowizoryczne.
2. Saneczkowanie powinno się odbywać wprawdzie swobodnie lecz pod opieką.
3. Należy dziatwę wyćwiczyć w wymijaniu przeszkód w ten sposób, że poleca się jej wymijać chorągiewki lekko wbite na torze.

Przyjmując się w ostatnich latach w wielu miejscowościach wycieczki kuligiem (10—15 saneczek za koniem) są bardzo miłą rozrywką dla dziatwy. Należy jednak na ten cel wybierać dni pogodne i bez wiatrów oraz czas pomiędzy godziną dziesiątą i piętnastą, a to ze względu na wartość ożywczą promieni słonecznych.

## Wycieczki, zabawy i gry polowe.<sup>1)</sup>

Wobec wielu braków, na jakie natrafiają ćwiczenia cielesne w szkole powszechnej w zakresie środków technicznych (sale, boiska, przyrządy), wobec trudnych warunków, objawiających się w przeroście liczbowym młodzieży w klasie i wielkiej ilości klas równoległych (wielki niejednokrotnie ścisk podczas ćwiczeń cielesnych na małych salach i boiskach), obecne programy powodują poważne odprężenie w tych trudnościach, dzięki wprowadzeniu wycieczek i gier polowych. Zaletą tej nowości w programie jest jeszcze wyprowadzanie młodzieży z mało higienicznych obiektów szkolnych w środowiska pełnego naświetlenia słonecznego, wolnego od pyłu powietrza, miłsze i piękniejsze od murów i boisk szkolnych. Wycieczki i gry polowe, obok swych wartości zdrowotnych, wyżej wymienionych, oraz najprostszyc form ruchu w postaci marszu, rzadziej biegu, skoku i rzutu, niosą szkole powszechnej pomoc w jej celach wychowawczych, a mianowicie:

1. w wyrabianiu charakteru młodzieży, 2. w urabianiu intelektu praktycznego, 3. w rozszerzaniu horyzontów otoczenia, 4. w budzeniu radości i uspołecznieniu, 5. w ukochaniu kraju i wyrabianiu dumy państwowej.

Organizacja i realizacja tego działu jest najłatwiejsza w szkole wiejskiej, łatwa w miasteczku, a przedstawia pewne trudności w wielkiem mieście ze względu na zależność jego od terenu naturalnego, pozamiejskiego.

I dlatego nauczyciel na wsi czy w miasteczku będzie mógł z zasady wykorzystać na powyższy dział godziny ranne, nauczyciel wielkiego miasta będzie miał rzadszą sposobność zużycia tych godzin na gry polowe i wycieczki.

Wycieczki i gry polowe mogą być przeprowadzane w ciągu całego roku, z wyjątkiem wiosennych roztopów, dni deszczowych, nadmiernie mglistych i wilgotnych lub zbyt mroźnych<sup>2)</sup>.

Można je realizować na wszystkich stopniach nauczania, tak dla dziewcząt, jak i dla chłopców. Z zasady wycieczka winna być połączona z grami polowymi. Przedstawia wtedy większą wartość, jest bardziej ciekawą dla dzieci. Przestaje być ona suchym przemarszem czy przechadzką, staje się zdaniem, grą i radością. I odwrotnie: gra polowa nie może odbyć się bez marszu, bez wyjścia za miasto, gdyż wtedy staje

<sup>1)</sup> Opracował Jan Jasiński.

<sup>2)</sup> W zimie w dniach pogodnych, suchych i bezwietrznych, o ile dzieci posiadają odpowiednio ciepłe ubranie i dobre obuwie, można urządzać wycieczki i gry polowe nawet przy  $-8^{\circ}$  C.

się grą tylko zmysłów lub wężej pojętą zabawą harcerską, na stopniu najniższym. Aby ułatwić sobie pracę, nauczyciel winien podzielić klasę na grupy, zwane drużynami, gromadami lub zastępami, po 10 do 20 dzieci, przydzielając im przewodników z pośród rówieśników, posiadających autorytet w klasie (będą to często zuchy lub harcerze). Nazwać ich można kapitanami, wodzami, zastępowymi.

### I. Wycieczki.<sup>1)</sup>

W zakresie programu ćwiczeń cielesnych dla szkoły powszechnej możemy wyróżnić następujące rodzaje wycieczek:

1. Wycieczka 45 do 60-minutowa, przeprowadzona na normalnej lekcji z zużyciem części przerwy.

2. Wycieczka 90 do 120-minutowa, przeprowadzona na dwóch kolejno po sobie następujących godzinach szkolnych, możliwa w wypadku:

a) nauczania przez nauczyciela przedmiotu innego, z którym możliwa jest korelacja, a mianowicie: przyrody, geografii, historii, fizyki, śpiewu.

Wtedy część początkową i końcową całego dwugodzinnego czasokresu poświęca się na marsz, środkową zaś na przeprowadzenie lekcji innego przedmiotu praktycznego w terenie,

b) porozumienia się z drugim nauczycielem, uczącym w poprzedniej lub następnej godzinie wyżej wymienionych przedmiotów i przeniesienia jej w teren pozamiejski.

3. Wycieczka półdniowa, 6-ciogodzinnna.

4. Wycieczka całodniowa, 12-togodzinnna.

Program wycieczki półdniowej czy też całodniowej w schemacie maksymalnym powinien wyglądać następująco:

1. Godzina zbiorki (6 rano w lecie, 8 w zimie).

2. Organizacja klasy (przeznaczamy na nią 15 do 20 minut).<sup>2)</sup>

3. Pierwsze chwile marszu poświęcić należy na zdyscyplinowanie klasy, zespolenie i zgranie się jej (przestrzegać jednolitego kroku, organizować śpiewanie).

Marsz odbywany według niżej podanych zasad higienicznych powinien objąć połowę przeznaczonych dla całego dnia kilometrów, zależnie od stopnia nauczania. W tym marszu należy: a) przeprowadzić jedną lub więcej gier polowych (patrz niżej), b) zwrócić uwagę na rośliny, drzewa, dzieła ludzkie,

<sup>1)</sup> Patrz: Programy nauki w publicznych szkołach powszechnych trzeciego stopnia. „Ćwiczenia cielesne — Uwagi str. 23 i 24, 112 i 113, 202, 203 i 204. Cele i charakter nauczania str. 431—442“.

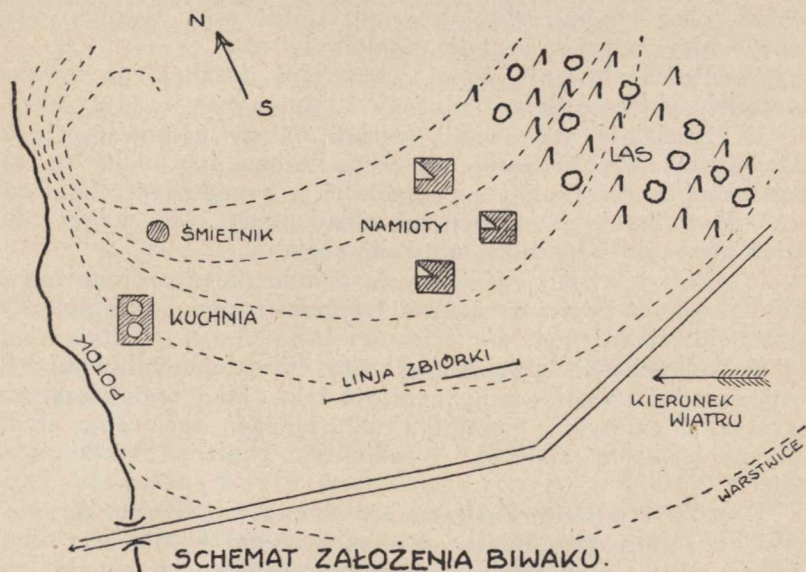
<sup>2)</sup> W razie wyjazdu koleją lepiej będzie zebrać pieniądze na podróż w przeddzień wycieczki. Unikamy w ten sposób zdenerwowania przy zakupie biletów. Koniecznym jest przeznaczenie przedziałów poszczególnym grupom, sprawdzenie, czy drzwi są zamknięte oraz instrukcje o niewychylaniu się przez okna i niewysiadaniu na stacjach.

c) pozwolić na prowadzenie klasy lub jej części rówieśnikom-przewodcom.

Powyższe czynności będą z jednej strony urozmaiceniem wycieczki, odwróceniem uwagi od monotonnego marszu, skierowaniem i nastawieniem zmysłów na otoczenie, stale zmieniające się, a z drugiej strony mimowolnym wypoczynkiem, przerwą w marszu, spowodowaną omówieniem lub wyjaśnieniem, pytaniem ucznia lub nauczyciela, czynnością odmienną, inną formą ruchu (pełzaniem, stąpieniem na palcach, leżeniem w napięciu i t. p.).<sup>1)</sup>

4. Po dojściu do celu zakładamy biwak. Dla ogółu szkół i klas będzie to prymityw biwaku harcerskiego z powodu braku przyborów (namiotów, narzędzi pionierskich), oraz małego wyszkolenia młodzieży w tym zakresie.

Dla przykładu podaję plan harcerskiego biwaku:



Rys. 7.

Warunki terenowe: podłoże suche, powierzchnia dobrze nasłoneczniona (polana, stok południowy), las na miejscu lub w pobliżu, zbiornik wody (rzeczka, jezioro).

Warunki techniczne: jeden lub więcej namiotów typu piramidkowego, używanego dzisiaj w wojsku, o wymiarach  $2 \times 2$  metry. Po jednej siekierce, łopatkę, garnku 5-ciolitrowym na 8 do 10 dzieci. Każdy biwak musi mieć linię zbiórki, na której

<sup>1)</sup> W połowie marszu w jedną stronę należy zrobić 10 do 15-minutowy odpoczynek śniadaniowy.

leżą w porządku poukładane i wyrównane plecaki (paczki, torby i t. p.). Nauczyciel winien podkreślić konieczność stałej gotowości do odmarszu (może zrobić próbny alarm, na który młodzież zbiega się właśnie na linii zbiórki).

Namioty ustawiamy wejściem od strony odwietrznej (spobność określenia kierunku wiatru przez młodzież). Zgodnie z kierunkiem wiatru budujemy śmietnik i kuchnię (zapachy i dymy nie idą na biwak). Zwracamy uwagę, że potrzeby fizjologiczne załatwia się o 100 metrów od biwaku, zgodnie z kierunkiem wiatru, zasypując papiery i pozostałości. Wogóle staramy się wpoić w młodzież zasadę utrzymania w czystości miejsca biwakowego. Biwak budujemy dzięki podziałowi pracy: jedni stawiają namioty, inni budują śmietnik, kuchnię, pozostali gromadzą suche drzewo (należy otrzymać pozwolenie rozpalania ognia od najbliższej władzy leśnej), lub wystawiają warty wokoło obozu (podkreślić odpowiedzialność wart, stworzyć urojonego nieprzyjaciela, ustalić sygnały i t. p.).

5. Po zbudowaniu mniej lub więcej doskonałego biwaku, zarządzić jedzenie dalsze zapasów i odpoczynek 1 do 2 godzin.

6. Z chwilą zbudowania kuchni należy ugotować ciepłą strawę t. j. na półdniowej wycieczce herbatę lub mleko, na całodzienną przynajmniej zupę (ustalić w przeddzień jaką i zabrać odpowiednie produkty), lub obiad pełny, o ile mamy młodzież starszą (harcerską) lub dziewczęta.

7. Po odpoczynku i zjedzeniu obiadu należy zorganizować grę polową (najlepiej z zakresu tropienia i podchodzenia). Po grze polowej dajemy

8. odpoczynek półgodzinny oraz likwidujemy biwak według zasady: pozostawiamy czystość taką, jaką zastaliśmy, nie naruszając estetyki i porządku naturalnego, zacierając ślady ogniska i kuchni, zbierając i zakopując papiery, resztki żywności i t. p.

9. Marsz powrotny odbywamy w zwartym szyku, ze śpiewem i regularnymi i dłuższymi odpoczynkami.<sup>1)</sup> Młodzież zmęczona i odurzona świeżym powietrzem zaczyna być ospała, tracą się często wesoły nastrój. Należy więc przez śpiew, organizację oraz zwartość gromady wywołać poczucie zadowolenia i towarzyskiej radości.

Działwa powinna wrócić ściśle na oznaczoną godzinę, aby nie wywoływać niepokoju w domu.

### Podstawowe zasady higieniczne.

1. Przed wymarszem dziecko musi zjeść śniadanie.
2. Wymarsz powinien nastąpić latem wczesnym rankiem ze względu na chłód i mniejsze zmęczenie podczas marszu.

<sup>1)</sup> Patrz: Programy nauki „Ćwiczenia cieleśne — Uwagi”.



3. Nauczyciel winien sprawdzić obciążenie dzieci i zarządzić podział pakunków lub pozostawienie zbędnych przedmiotów w szkole lub przechowalni.

4. W pierwszym etapie marszu należy obserwować dzieci na postoju, zarządzić poprawienie dolegliwości w zakresie butów, ubrania, plecaka. Na wycieczkę najlepiej zabierać plecak, tornister lub worek na plecy, a unikać tek, zawiniątek, trzymany w rękę.

5. Marsz nie powinien odbywać się kolumną zwartą; na drogach wiejskich (wyboistość i piasczystość ich), szosach, dawno nie odświeżanych deszczem (kurz). W tych wypadkach należy dzielić grupę maszerującą na dwa rzędy, idące ścieżkami po obu stronach drogi.

6. Picie wody (przestrzegać umiarkowanego picia) jest dozwolone tylko ze znanego źródła, pompy lub pewnej studni. Nie należy pozwalać na picie wody z rzek, rzeczek, jezior lub studni niepewnych. Pić należy powoli, małymi łykami i to dopiero przynajmniej po 5-ciominutowym wypoczynku.

7. W środku marszu lub na biwaku, po wypoczynku tam, gdzie będzie odpowiednia woda, można pozwolić dzieciom na brodenie boso. Jest to doskonały wypoczynek dla nóg.

8. Przed dłuższymi wycieczkami polecić wieczorem dnia poprzedniego umyć nogi, a rano przed wymarszem natrzeć talkiem, łojem salicylowym lub wazeliną.

9. Nauczyciel lub też jeden z uczniów powinien zabrać ze sobą na wielogodzinne wycieczki przynajmniej następujące środki: 1. jodynę (środek dezynfekcyjny na zadrapania i skaleczenia), 2. krople walerjanowe lub koraminę (na serce), 3. gazę — bandaż, 4. wazelinę borną (na obtarcie nóg, opalenia i oparzenia).

## II. Zabawy i gry polowe

spełniają ważną rolę w wychowaniu fizycznym tak na wsi, jak i w mieście. Na wsi wskutek zupełnego braku środków technicznych w zakresie wychowania fizycznego zastępują inne działy ćwiczeń cielesnych najprostsze formy ruchów, zawarte w grach polowych, a mianowicie: marsz, bieg, skok, rzut, pełzanie, mocowanie. W mieście zaś, obok wyprowadzania młodzieży w lepsze pod względem higienicznym środowisko, pozwalają na wyrobienie spostrzegawczości, orientacji, sprytu, zaradności i samodzielności, które to cechy młodzież żyjąca w murach miejskich zatracą. Zabawy i gry polowe przygotowują młodzież do życia czynnego. Na niższym swoim stopniu są ćwiczeniem zmysłów, na wyższym dopełnieniem w wyrabianiu charakteru, a jednocześnie wypoczynkiem i przyjemnością w stosunku do innych zajęć szkolnych.

Obok tego spełniają rolę zaspokojenia instynktów młodzieży, a to: instynktu walki, zbierania i budowania, instynktu

zaznaczenia się w grupie (instynkt władzy) i podporządkowania się jej oraz instynktu ciekawości. Co więcej, instynkty te ujęte w łożysko form i prawideł, przeobrażone, otrzymują swój wyraz uspołecznienia w godziwym i rycerskim współzawodnictwie w rozwoju intelektualnym. Przez swobodę w działaniu dziecko ma możność rozwinięcia wszystkich sił psychicznych. Zabawa i gra polowa, jej opowieść i czynności stają się rzeczywistością. Młodzież w uludzie przeżywa grę naprawdę, poddaje się uczuciom i uniesieniom, znajduje tam swobodę i radość.

Gra polowa jest zabawą w życie dorosłego. Są tu momenty socjalne: wyrabianie wodzów, podporządkowanie się władzy i przepisom, współdziałanie, walki, miłość (w stosunku do przyrody, w stosunku do ogółu ludzi — wyrazem tego są dobre uczynki), naśladownictwo.

Wiek dzieci w szkole powszechnej odpowiada okresom: 1) końcowemu wczesnego dzieciństwa, 2) drugiemu dzieciństwu, zwanemu okresem heroicznym. W okresie pierwszym dużą rolę w zabawie odgrywa fantazja i dziecko przebywa w świecie wyobrażeń; w końcowym okresie, trudnym do ustalenia, pojawia się cecha ciekawości, zdolności do naśladowania oraz umiowanie rytmu.

W drugim okresie młodzież zaczyna wytwarzać ideały, jest w pogoni za niecodziennymi wzorami. Stąd pochodzą u chłopców znane zabawy w wojsko, zbójów, pociąg do przestrzeni otwartej, u dziewcząt zabawy w szpital, małżeństwo, gospodarstwo.

To też w klasie 1., 2., 3., a nawet i 4. należy przeprowadzać zabawy ruchowe, złożone z elementu ruchu i czynności użytecznej z podkreśleniem emulacji i z wykazaniem maksimum zwinności i najlepszej orientacji u jednostki. Żywa ciekawość, objawiana w tym okresie, musi znaleźć ujście w ćwiczeniach spostrzegawczości. Wszystkie zaś zabawy i gry muszą być ujęte w formę opowieści, przenoszącej czynności w świat fantazji, życia zwierząt, roślin, bajek.

Zabawy są zbiorowe, pozwalające uzewnętrznić zdolności indywidualne. Dzielić będziemy dzieci w grupy (gromady) po 15—20. Grupy nie będą posiadać dużej samodzielności, a nad wszystkimi grupami będzie czuwał bezpośrednio nauczyciel.

W klasie 5., 6. i 7. (wiek 11—13 lat) zabawy i gry okresu poprzedniego zamieniają się w gry z wyraźnym zaznaczeniem współzawodnictwa międzygrupowego, nabiorą one cech walki, ujętej zawsze w przepisy i prawa. Dążenie do przygód będzie przeobrażone w zasady, podchody, zwiady, wojny, tropienie, szukanie skarbów. Będą one przesiąknięte obserwacją, zmuszającą do wnioskania.

Nie zniknie zupełnie świat fantazji, przeniesie się on jedynie ze świata zwierzęcego i bajkowego w świat ludzki, jednak nie ten codzienny, a odległy, ciekawy, odbywający się daleko

od świata, w którym żyje młodzież. Pierwiastkiem gry, jej celem w tym wieku jest w przewadze bohaterstwo u chłopców, albo altruizm u dziewcząt.

Dzielimy klasę na grupy (zastępy) 8—10 dzieci, posiadające na czele rówieśników. Grupy otrzymują większą samodzielność. Nauczyciel tylko omawia grę, wskazuje na cele, jest sędzią i organizatorem.

Podział ten będzie obowiązywał w niżej podanych zabawach i grach polowych. Z braku miejsca podam zaledwie kilka takich gier w poszczególnych typach, nadmieniając jednocześnie o stopniowaniu ich, utrudnianiu. Rzeczą już nauczyciela będzie wybrać z nich odpowiednie, biorąc za podstawę podany wyżej dwustopniowy podział i dostosowując je do klasy przez się prowadzonej. Rozróżniamy na tych dwóch (1., 2., 3. i 4. oraz 4., 5., 6. i 7. klasy) stopniach następujące typy zabaw i gier polowych:

Ze względu na kształcenie zmysłów będą to gry: 1) spostrzegawcze, 2) obserwacyjne, a te a) zapowiedziane lub b) niezapowiedzane, 3) obserwacyjno-pamięciowe, 4) wnioskujące.

Ze względu na wykonywaną czynność, która będzie zawierała wyżej wymienione nastawienie zmysłów, będą to: 1) podśluchy i podchody, 2) tropienia, 3) orientacja w terenie, 4) dobre uczynki (samarytaństwo), 5) sygnalizacja, 6) patrolowanie i zwiady, 7) gry wojenne, 8) biegi harcerskie.

Podział w tem ułożeniu zawiera w sobie już stopniowanie. Gry postrzegawcze czy obserwacyjne nie wymagają dużego omówienia. Są dostępne dla wszystkich, bez ich głębszego przygotowania technicznego. Podchody, tropienia, sygnalizacje muszą być szerzej omówione, potrzebują już sprytnych kierowników grup, muszą być przygotowane. Gry wojenne i biegi harcerskie są najtrudniejszą formą gier polowych. Można będzie je przeprowadzać z najsprawniejszymi i tylko wtedy, gdy na wycieczce będzie dwóch lub więcej wychowawców (podczas wycieczek kilku klas).

### 1. Gry spostrzegawcze.

1. Szukanie przedmiotu ukrytego w terenie na określonej powierzchni, urozmaiconej krzakami, kamieniami lub drzewami. Przedmiotem szukanym może być: pasek, zeszyt, wstążka, sznurki, papier, gwóźdź, szpilka, groch. Stopniowanie od większego do mniejszego, od koloru wyraźnie odbijającego się do koloru przystosowanego do tła, od terenu jednostajnego do bardzo urozmaiconego, od przedmiotu umieszczonego widocznie do przedmiotu zaledwie widzialnego. Mogą to być poszukiwania jednostkowe lub grupowe. Ten, który spostrzegł ukryty przedmiot, nie dając poznać odruchami, lub radością (trudna to z początku u dzieci kwestja, wymagająca opanowania się), siada spokojnie

w oznaczonym miejscu lub zbliża się do stojącego na uboczu nauczyciela. Nauczyciel może kierować szukających, szczególnie w wypadku zupełnego ukrycia przedmiotu schowanego, słowami: „Zimno“ (w wypadku dużej odległości), „Ciepło“ (w wypadku bliskości przedmiotu). O ile ukryła przedmiot grupa, kieruje ona drugą grupę śpiewem lub muzyką (bliskość przedmiotu — śpiew pełnym głosem, dalekość — „mruccando“, w innych odległościach tony pośrednie). Po znalezieniu następuje zmiana grup.

2. Szukanie szeregu przedmiotów jednakowych, rozrzuconych w większym terenie, jednak określonym w swych granicach, np. kolorowych papierków, wstążek, nitki bawełny.

Chcąc przeprowadzić tę grę grupami, należy mieć tyle kolorów, ile jest grup, a wtedy każda grupa szuka danego przedmiotu o swoim kolorze. Dla sprawiedliwości gry należy umieszczać wszystkie rodzaje kolorów w jednym miejscu, ale tylko wtedy, gdy grupy, lub przynajmniej ich przywódca, są godni zaufania. Zdarza się bowiem, iż zastępy chowają lub niszczą przedmioty innych zastępów. Zwycięża ta grupa, która w określonym czasie dostarcza najwięcej przedmiotów swego koloru.

3. Szukanie przedmiotów przyrodniczych, np. pewnego gatunku drzewa, kwiatu, krzewu, mrowiska, owadów, grzybów, indywidualnie lub grupowo. Która grupa pierwsza zgromadzi się przy danym obiekcie (zwołana przez siebie umówionymi okrzykami), zwycięża.

## 2. Gry obserwacyjne.

1. *W marszu.* — Nauczyciel zapowiada, że trzeba obserwować i zadaje ciągle pytania: Ile przeszło kobiet? Co wieźli na wozie? Ile pasło się krów? Jakiej marki był samochód? Który miał numer? Ile wagonów było w pociągu? Co robił drożnik na przejeździe? Ile było drzew nad wodą? Jakie gatunki i t. d.

Pytania te zadawać natychmiast po przejściu danego zjawiska. Nie pozwalać się oglądać przed jakąkolwiek odpowiedzią. Później skierować uwagę na omawiane zjawisko i porównać obserwacje. Utrudnieniem będzie zaskoczenie pytaniem bez poprzedniego zwrócenia uwagi na obiekt obserwacji.

2. *Na przebywanej drodze.* — Nauczyciel rzuca zapowiedź: „Patrzcie na wszystko (w pierwszych ćwiczeniach na małych odcinkach samej drogi, później — większych oraz na terenie przyległym). Stwierdzimy, kto zapamięta najwięcej faktów.“ Sam stara się zapamiętać większe szczegóły, jak np.: jakie było ubranie spotkanej osoby, dokładniejsze szczegóły maści konia, czy pies miał ogon zadarty, gatunek krzewu, kwiatu, popucie drogi, ile szło krów i t. p. Po przebyciu wyznaczonego odcinka wszyscy siadają i opowiadają, co widzieli. Najlepszych obserwatorów należy wyróżnić a jednocześnie wskazać, że wielu

rzeczy nie widzieli. Ta uwaga pobudzi na przyszłość do szerszej i głębszej obserwacji. Można robić zawody grupami. Utrudnieniem tego ćwiczenia będzie także zwracanie uwagi na coraz liczniejsze szczegóły.

3. *Ze wzgórza.* — Zatrzymujemy klasę na wzniesieniu, z którego mamy rozległy a urozmaicony widok. Nauczyciel zadaje pytanie: Gdzie widnieje nasza wioska? Gdzie macie wieżę kościoła? Co to za kościół? Gdzie jest starostwo? Kto widzi owce, krowę, kobietę, kopiając ziemniaki i t. p.

Za każdy zaobserwowany przedmiot daje się pierwszemu 5 punktów, drugiemu — 4, trzeciemu — 3, czwartemu — 2, piątemu — 1. Suma ogólna wskaże zwycięzcę.

4. *Obserwacja posągów.* — Część dzieci (jedna grupa) zostaje rozmieszczona wzdłuż dróg, brzegu lasu i t. p., tak, aby możliwie zamknąć wielobok. Otrzymują oni zadanie trwania w pewnej określonej pozycji (leżenie, siad i t. p.) lub wykonywania pewnej czynności (zrywanie trawy, trzymanie kija) stale tej samej w chwili zjawienia się dziecka z grupy przeciwnej. Nauczyciel wysyła dzieci pojedynczo lub po kilka, one obserwują posągi i powróciwszy, opowiadają co widziały. Może nastąpić wymiana grup.

Utrudnieniem będzie coraz większa liczba posągów, rozmieszczona na większej trasie, posiadających bardziej skomplikowane postawy lub wykonywujących zawilsze czynności.

5. *Obserwacja niezapowiedziana — spostrzeżenie trwałe.* — Po wyjściu na miasto, nauczyciel poleca na kartkach opisać np.: a) jedną ze ścian klasy, szkoły, b) klasę, aulę, c) ubranie innego nauczyciela i t. p.

Utrudnia grę przez opis rzeczy krótko widzianych, np.: a) ścianę zwiedzanej wystawy, b) fabrykę, c) część ogrodu, d) część ulicy, e) wystawę sklepową, przy której zatrzymano się wychodząc na gry polowe i t. p.

Ocena następuje jawnie, przy udziale dzieci. Stawia się za każdy dobrze zauważony szczegół — punkt. Największa ilość punktów decyduje o pierwszeństwie.

### 3. Gry obserwacyjno-pamięciowe.

#### 1. *Kim w terenie: przedmiotowy.*

Nauczyciel rozkłada szereg przyniesionych dowolnych przedmiotów na płaszczu. Dzieci tworzą koło i przyglądają się im w ciągu określonego czasu, starając się zapamiętać jak najwięcej przedmiotów. Na sygnał rozbiegają się na wszystkie strony na odległość do 40 m, siadają i samodzielnie w zeszytach starają się zanotować ilość widzianych rzeczy. Po pewnym czasie na nowy sygnał dzieci robią zbiorczą. Nauczyciel zbiera kartki i znów wspólnie z dziećmi ocenia wyniki. Za każdy brakujący niezanotowany przedmiot daje punkt ujemny. Minimum punktów ujemnych wskazuje zwycięzcę. Należy dążyć do usta-

lenia kilku ich bez wymieniaania najslabszych. Utrudnieniem będzie: a) zmniejszanie czasu obserwacji, b) zmniejszanie czasu notowania, c) zwiększanie liczby przedmiotów, d) ich różnogatunkowość, e) przystosowalność do tła, na którym leżą, f) stopniowe zmniejszanie ich wielkości.

Podkreślić należy samodzielność w notowaniu. W razie zauważenia „ściągnięcia”, należy daną jednostkę wykluczyć z gry. Kim taki urozmaicić można przez pełzanie, dodając opowieść. Np.: Indianie podkradają się do obozu białych. Przedmioty są skarbem, o którym mają dać znać swoim (muszą więc zapamiętać). W czasie pełzania i patrzenia musi być cisza, bo biali Indian wykryją. Mogą tutaj współzawodniczyć kolejno grupy, gromady czy zastępy, które wspólnie opracowują raport z widzianych przedmiotów.

Utrudnieniem dalszym będą warty, które wystawiamy na rogach kwadratu  $20 \times 20$  lub  $10 \times 10$  m w terenie łatwiejszym do podejścia. W środku tego kwadratu umieszczamy szereg większych przedmiotów, widocznych już z odległości 5—10 kroków. Warty mają zawiązane oczy i starają się słuchem uchwycić kierunek skradających się. Nauczyciel obserwuje, wyłącza z gry takiego „wysłuchanego”. Jest to już gra podsłuchowa, podchód, a jednocześnie obserwacyjno-pamięciowa. Jeżeli zadaniem dla podchodzących będzie wykradzenie jednego z przedmiotów, wtedy kim zamienia się w czyste podchody.

## 2. *Kim w terenie: przyrodniczy.*

Zamiast przedmiotów rozkładamy różne gatunki: liści drzew, kwiatów, owoców, grzybów, owadów i t. p. Można na początku objaśnić nazwę gatunku, później żądać nazwania ich bez objaśnienia. Wyższą formą tej gry będzie, gdy po czasie patrzenia damy rozkaz przyniesienia tych samych gatunków z terenu (rośliny te muszą znajdować się w najbliższej okolicy). Czas ukończenia szukania należy ogłosić gwizdkiem lub trąbką.

Możemy także przeprowadzić kima w terenie naturalnym, np.: każemy obserwować dzieciom przez płót jakiś wycinek ogrodu warzywnego, sadu, zagrodę końską czy stado krów, a następnie po odejściu zanotować na kartkach: jakie gatunki warzyw znajdowały się w ogrodzie, jakie drzewa owocowe były w sadzie, jakie maście i wielkości koni czy krów widzieliśmy w stadzie.

## 3. *Kim kolorów.*

Jakie kolory farb, materiałów, papieru leżały na płaszczu.

Trudniejszym będzie zapamiętanie kolejności barw ułożonych lub zawartych w kilimku czy innym jakimś materiale.

## 4. *Kim ubraniowy.*

Dwie grupy dzieci obserwują się wzajemnie. Na stopniu najłatwiejszym tej gry zwracają uwagę tylko na jeden szczegół

np. buty, czapki, wstążki i t. p. Trudniejszą grą będzie zwrócenie uwagi na całość ubrania. Na rozkaz nauczyciela rozcho-  
dzą się i opracowują sprawozdanie z obserwacji wspólnie.

#### 5. *Kim ustawienia.*

Obserwacja kolejności ustawienia dzieci: w szeregu, rzędzie i innych szykach.

### 4. Gry z wnioskowaniem.

#### 1. *Zmiana przedmiotów.*

Tak, jak w kimie, dzieci patrzą na rozłożone przedmioty przez określony czas, następnie odchodzą. Tymczasem nauczyciel zmienia miejsca przedmiotów, dorzuca lub odrzuca inne. Utrudnieniem będzie zauważenie zmiany położenia przedmiotu. Wzywa pojedyncze dzieci lub współzawodniczące grupy. Zauważone zmiany punktuje. W ten sam sposób przeprowadzamy grę:

2. Zmiany w ubraniu: a) jednostki, b) grupy.

Inną formą będzie gra:

3. Odczytywanie tajemniczych listów: a) z poprzestawianymi literami, b) z poprzestawianymi słowami, c) z brakującymi słowami, d) z oddartą lub spaloną częścią listu, e) z rozrzuconymi albo podkreślonymi słowami w książce, gazecie, f) odbitych na bibule, g) podartych i rozrzuconych, h) pisanych Morsem, i) szyfrowanych.

W grach powyższych pozostawić od czasu do czasu inicjatywę dzieciom. N. p. jedna partja daje powyższe zagadki, utworzone przez siebie, drugiej do przeczytania. I odwrotnie.

Rozwinąć powyższe gry można przez dodanie szukania powyższych rodzajów listów na określonym terenie lub przy pomocy znaków indyjskich (tropienie), czy też innych umówionych.

Dla urozmaicenia należy z zasady stwarzać jakąś prawdopodobną inscenizację lub historję <sup>1)</sup>.

<sup>1)</sup> Kiedyś zastosowałem taką inscenizację: Przygotowałem buteleczkę z nieszczelnym korkiem i włożyłem w nią pomięty i zmoczony list, zacierając szereg liter i słów. Byliśmy na wycieczce nad jeziorem. Dałem ćwiczenie obserwacji życia przybrzeżnego oraz rozkaz przynoszenia przedmiotów niezgodnych z tym terenem, umieszczając butelkę nieznacznie w miejscu łatwym do spostrzeżenia. Między innymi przedmiotami przyniósł jeden z zastępów podsuniętą butelkę. Zastęp ten okazywał niezwykłe zainteresowanie jej zawartością. Kazałem rozbić i wydostać ostrożnie papier. Padły słowa poważne któregoś z harcerzy: „A może to coś bardzo ważnego”. — „Wszystko możliwe. Zawołajcie innych.” Po zebraniu wszystkich wyjaśniłem, że według mego przejrzania list jest ważny, ale trudny do zrozumienia, wobec tego zarządzam odcyfrowanie go przez poszczególne zastępy, liczę na ich spryt i dobrą wolę. Trzeba było widzieć to zacięcie, powagę i szalone zainteresowanie w tej grze. Rezultat był też dość szybki. Można dać w takim liście jakieś polecenie do wykonania, zajądąc odpowiedzi na pytanie i t. p.

#### 4. Szukanie skarbów.

Konieczna jest w tym wypadku zaimprovizowana opowieść wstępna. Szukanie ukrytego skarbu przez Indjan, poszukiwaczy złota, zbójników, a także poszukiwanie zaginionych, porwanych osób i t. p.

Z zasady rozpoczynamy grę znalezieniem jakiegoś listu (jak pod punktem 3), w którym mamy opisaną całą drogę do skarbu albo jej część. Czasami mamy informacje podsłuchane lub przekazane przez kogoś, ale tylko dla pierwszego etapu. Np.: „Idź wzdłuż strumienia a ujrzysz na środku jego wielki głaz. Stań na nim tak, aby lewa ręka wyciągnięta była zgodnie z głównym nurtem strumienia, wtedy prawa ręka w przedłużeniu wskaże ci dalszy kierunek marszu. Wyjdź na brzeg a ujrzysz w odległości 20 metrów małe drzewko jarzębiny. Uklęknij tak koło niej, aby wzrok twój był poniżej pierwszej gałęzi i padł na dom z czerwoną dachówką. Idź do niego, stań przed furtką i szukaj tam skarbu w postaci złotego noża”. — Gra ta nawet w najprostszych swych formach, jak wyżej, wymaga przygotowania. Początkowo powinien nauczyciel trasę wskazaną w liście przebyć razem z klasą, później po pewnej wprawie, przy nieskomplikowanych zadaniach można puszczać samodzielne grupy i zastępy.

Powyższa gra zmusza młodzież do dokładnego i ścisłego wykonywania czynności zawartych w instrukcji listu. Małe odchylenie kierunku, niewłaściwe przyjęcie krawędzi czy gałęzi powoduje błędy, błądzenie i bezradność. Można dawać szereg zadań, w których wnioskowanie będzie utrudnione przez skomplikowanie kierunków, trudny wybór punktów orientacyjnych i t. p. Inteligencja, wrodzona inicjatywa, zaradność i spostrzegawczość będą miały tutaj pole do popisu obok współdziałania i przewodzenia.

Trudnością dużą dla nauczyciela będzie przy przeprowadzaniu podobnych gier wcześniejsze przygotowanie trasy. Konieczna jest w tym wypadku współpraca kogoś z kolegów lub wcześniejsze wyjście w teren. Należy poprzestać na łatwej i mało skomplikowanej trasie.

Trudniejszą formą będzie posługiwanie się kierunkami, stronami świata (młodzież posiada znajomość orientacji przy pomocy kompasu), oraz poszukiwanie w pewnych punktach naszych listów z wiadomością o dalszej drodze. Najtrudniejsza gra będzie wtedy, gdy będą działać dwie grupy starające się wpięrcw dotrzeć do celu, podpatrujące działalność nieprzyjaciela i t. p.

Dla przykładu podaję formę trudniejszą.

Udaj się na skrzyżowanie dróg, skąd idź w kierunku NW (zorientować trzeba kompas na środku skrzyżowania dróg) na skraj lasu do świerka. Stąd posuwaj się w prawo skrajem do trzeciej czarnej (będą w drodze inne gatunki myłące szukają-



cych) olchy — szukaj listu (list ten winien być umieszczony tak, aby była widzialna jego część, ale jednocześnie tak, aby był trudny do zauważenia np. pod korą, w szczelinie, imitujący liść, w ziemi tuż przy drzewie i t. p.).

Znaleziony list zawiera następujące wskazówki: „Wejdz na obok stojącą sosnę, która posiada na trzecim ostrym (mogą być tepe) sęku wyciętą strzałkę wskazującą wzgórze. Ze wzgórza idź w kierunku N 100 kroków, a znajdziesz stos kamieni, weź największy podłużny koloru czerwonego i odmierz nim w kierunku południowym dziesięć długości, kop w tem miejscu na głębokość 20 cm.”

## 5. Podstuchy i podchody.

### 1. Szukanie ukrytego gwizdzącego:

a) siedzącego w miejscu, b) zmieniającego miejsce.

Na małym terenie otwartym wszyscy przewiązują sobie oczy. Kto pierwszy odkryje lub złapie gwizdzącego, wygrywa.

c) 3 grupy, posiadające różne tony gwizdków, chowają się lub uciekają przed trzema grupami, które gonią tylko jeden oddział o pewnym przydzielonym tonie.

### 2. Polowanie na zwierza.

Ktoś, który jest wilkiem, sarną, lwem wydaje właściwe tym zwierzętom głosy i jest ścigany przez resztę.

### 3. Podstuchy telefonujących.

Dwa szeregi leżące od siebie w odległości 8—20 kroków. Jeden szereg (dzieci leżą od siebie w odległości 2—8 kroków) podaje ustnie z jednego końca na drugi dowolne zdanie, tak, aby ono zostało dokładnie powtórzone na przeciwległym końcu. Drugi szereg, leżący w tych samych odstępach, stara się usłyszeć i odtworzyć tę rozmowę.

4. *Podchodzenie warty:* a) z zawiązanymi oczyma, b) bez zawiązania oczu (w terenie gęsto poszitym), przez stąpanie lub pełzanie, pojedynczo lub masowo.

Można podchodzić także grupę wart, lub prześlizgiwać się między dwoma stojącymi w odległości 20—30 m.

„Warty ślepe” wskazują kierunek, w którym znajduje się podchodzący. O ile wskazany kierunek jest dokładny, podchodzący wypada z gry. Warty normalne natomiast wywołują imienia i wskazują miejsce, w którym znajduje się podkradający.

### 5. Podchodzenie obozu.

Wystawiamy z jednej połowy warty wokoło chorągiewki przedstawiającej punkt środkowy obozu. Warty nie mogą stać bliżej od chorągiewki jak o 100 kroków, od siebie o 30 kroków (im teren bardziej otwarty tem odległości większe, należy jednak tak rozstawiać warty, aby była możliwość przekradzenia się do obozu, gdyż to łączy się z większym zadowoleniem młodzieży).

Warty nie powinny zmieniać miejsc, lecz dobrze się ukryć i wszystko widzieć. Zasada: „zobaczony nieprzyjaciel uważany jest za zabitego”. Przekradający podchodzą do obozu z różnych stron. Wyznaczyć poszczególnym grupom pewne odcinki. W ten sposób po skończeniu gry (należy wyznaczyć czas jej i dać sygnał na zakończenie, najlepiej jeden ostrzegawczy, a po 10 minutach zamykający grę) możemy skontrolować, czy pewna warta rzeczywiście widziała danego podchodzącego, który podchodząc do obozu, może być widziany przez kilka wart, nie wiedząc o tem.

Za każdego, który przekradł się niewidziany, za każdą ujrzaną przez podchodzących wartę, za każdego zauważonego i rozpoznanego przez wartę dajemy po punkcie.

Podchody te odbywają się więc w ciszy. W wypadku obustronnego ujrzenia się, podchodzący jest wolny, może zmienić miejsce (bez zmiany odcinka) podchodów, a warta miejsce swego ukrycia. Spotkania tego nie punktuje się.

#### 6. Wieści ze Zbaraża.

Jedna grupa zamknięta w Zbarażu, druga — Kozacy i Tatarzy, obstawiają określony teren wartami. Ze Zbaraża, co pewien czas wysyłają posłów do króla, którzy przekradają się przez linje wart. Działanie i punktowanie, jak w grze wyżej wymienionej.

#### 7. Obrona linii telegraficznej.

Między drzewami przeciągnięty jest sznurek. Jedna partja pilnuje, druga stara się podejść i przeciąć sznurek. Dotknięty ręką jest zabity i pozostaje (nie ruszając się) na miejscu. Warty są ustawione w linii. Teren gry jest ograniczony granicami bocznymi.

### 6. Tropienie.

1. Marsz za śladem: roweru, samochodu, koni, ludzi (mężczyzna, kobieta, dziecko), spostrzeżonych na drodze.

2. Tropienie śladów psa, z którym mógł wyjść, któryś z chłopców. To samo z tropieniem konia i jeźdźca poprzednio wysłanego.

3. Tropienie według śladów grupy uprzednio wysłanej.

Najlepsza pora dla powyższych ćwiczeń to zima lub czas po deszczu.

4. Tropienie według: a) znaków indyjskich, b) papierków, c) bawełny, d) fasoli, e) zapalek i t. p.

Jedna grupa zostawia dane ślady, druga ją goni lub też trasa zostaje przygotowana przez poprzednio wysłaną jednostkę, a grupy zostają wysyłane co kilka minut i samodzielnie starają się osiągnąć kryjówkę.

U w a g a : Zawsze należy stwarzać opowieść interesującą o zauważonych śladach.

## 7. Orientowanie się.

1. Wskazanie kierunku, w jakim zostawiono szkołę, rynek, dworzec i t. p., rysując strzałkę na ziemi.

2. Orientacja przy pomocy rysunku z ulicami bez nazw. W wypadku tym należy zachować ich właściwy kierunek z wiadomego miejsca wymarszu. Podobnie rzecz się przedstawia na wsi z drogami i miedzami.

3. Ustalenie kierunku stron świata. (Każdy rysuje na ziemi kierunek N—S).

4. Marsz w określonym kierunku przez wytyczanie sobie etapu za pośrednictwem punktów w terenie.

5. Marsz według kompasu.

6. Marsz według mapy drogami.

Bierze się pod uwagę czas, w jakim dotrze dana grupa do określonego miejsca. Która z nich zbłądzi, odpada z gry.

## 8. Dobre uczynki.

(Samarytaństwo.)

1. Grupy wychodzą ze szkoły z zadaniem wykonania pewnych prac, np.: a) zamiecienia podwórz (lub ulic wiejskich), b) uprzątnięcia obór, c) naprawienia ogrodzeń, d) zabawienia małych dzieci (umycie ich), e) wyrównania drogi (zasypanie dziur), f) zbudowania punktów żywnościowych dla ptaków (w zimie) i t. p.

Nauczyciel ocenia najlepszą robotę i czas wykonania, punktuje je jawnie i wyjaśniając dlaczego.

Z zakresu samarytaństwa z dziećmi możemy wykonywać następujące gry:

1. Przenoszenie chorych: a) przy pomocy stołeczka zrobionego z rąk dwojga dzieci, b) przez uchwyt ratowniczy, c) przez zrobienie noszy (z materiału przygotowanego) i przeniesienie.

Która grupa pierwsza przeniesie swoich chorych (nie wolno biegać przy przenoszeniu) na pewną odległość, ta wygrywa. Stawia się karne punkty za krzyki, upadek chorego (popsucie stołeczka czy noszy) oraz za bieganie.

2. Zbieranie rannych z pola bitwy.

Na pewnym określonym terenie rozmieszcza się w różnych miejscach mniej lub więcej zakrytych, rannych, przydzielając ich do poszczególnych grup. Z miejsca opatrunkowego wyruszają patrole sanitarne, które mają za zadanie odnalezienie swoich rannych oraz przyniesienie ich do stacji opatrunkowej. Patrole złożone z czworga dzieci mogą się posługiwać noszami przez siebie wykonanymi. W grupach współzawodniczących może być kilka patroli.

## 9. Sygnalizacje.

O ile nauczyciel zdażył podczas lekcji gimnastyki wyuczyć dzieci alfabetu Morsego, może wtedy przeprowadzić szereg gier sygnalizacyjnych:

### 1. *Ustawianie znaków.*

Może być kilka grup, a w każdej grupie mamy kilkoro dzieci z nakryciami głowy (są to kreski), reszta bez (przedstawiają kropki). Nauczyciel początkowo wywołuje litery, później słowa i w końcu zdania, a dzieci ustawiają się w szeregach lub rzędach, dając układ kresek i kropek odpowiadających wywołanym słowom. Punktuje się dokładność i szybkość ustawienia, wyznacza się do tego przywódcę (najlepiej znającego alfabet).

### 2. *Piłka sygnalizacyjna.*

Piłkę palantową umieszczamy w środku w dołku. Wszyscy (należy podzielić na kilka takich grup) siadają dookoła niej. Każde dziecko jest jedną literą alfabetu lub posiada nazwę: zwierzęcia, geograficzną i t. p. Jedno z wyznaczonych dzieci, ustawia się w odległości około 100 m i sygnalizuje literę, np. „g”. Wtedy dziecko „g” biegnie do piłki i stara się skuć innych, którzy rozbiegają się.

### 3. *Bieg rozstawny sygnalizacyjny.*

Kilka rzędów, z których pierwsi z chorągiewkami (kijek z przywiązaną chusteczką) biegną na sygnał do nauczyciela, który podaje im po cichu literę. Wówczas stoją oni nawprost rzędów i sygnalizują ją, zostawiają chorągiewki na miejscu, a sami oddalają się w przeciwnym kierunku, aniżeli rząd. Z chwilą zrozumienia litery przez rząd, wybiega drugie dziecko do nauczyciela, gdzie otrzymuje dalszą literę i podaje swojemu rzędowi. W ten sposób podaje się słowo czy też zdanie. Wygrywa ten rząd, który odczytał depezę dokładnie i najszybciej ją oddał (przywódca rzędu składa lub zapisuje podane litery).

## 10. Patrolowanie i zwiady.

(Zasadzki.)

1. Stworzenie warunków naturalnego niebezpieczeństwa urozmaici grę. Wysła się więc w tym celu grupę nieprzyjacielską, która ma zrobić zasadzkę w wyznaczonym przez nauczyciela lub wybranym przez siebie terenie. Wtedy patrolowanie będzie ostrożniejsze, dzieci będą bardziej zainteresowane. Zwycięża partja, będąca na zwiadach, o ile odkryje zasadzkę, gdy zaś zasadzkę minie (atak zasadzki na siły główne lub tylne), wtedy zwycięstwo przyznaje się grupie zasadzkowej.

2. Można przydzielać poszczególnym grupom specjalne zadania zwiadowcze, np.:

- a) wywiad wsi (ile chałup, stodoł, czy są podwórza czyste, ile lokomobil, jak wygląda szkoła i t. p.),

- b) wywiad drogi (czy utrzymana, piaszczysta, jak szeroka),
- c) wywiad lasu (jakie rodzaje drzew, czy podszyty, czy krzewy kwitną, jaka zwierzyna),
- d) wywiad pól (rodzaje zbóż, ich stan),
- e) wywiad kościoła (jak wielki, ile wież, plebanja i t. p.).

Nauczyciel ocenia, która grupa przyniosła najlepsze wiadomości. Trzeba określić czas powrotu. Omawia te szczegóły ze wszystkimi dziećmi, wyzyskując je w celach wychowawczych, higienicznych, państwowych i t. p.

## 11. Gry wojenne.

1. Najłatwiejsze do przeprowadzenia to walki dwóch partyj: a) szyszkami sosny, leżącymi na ziemi, b) śnieżkami.

Zasadą winno być rozgraniczenie walczących pasem neutralnym, szerokość którego będzie zależna od siły średniego rzutu danej klasy. Niemożliwe będą wtedy przykre skutki silniejszych i trafnych rzutów. Trafiony gdziekolwiek zostaje wyeliminowany jako zabity. Zwycięża ta partja, która w określonym czasie zabiła więcej przeciwników, lub ta, która odsunęła przeciwnika od linii neutralnej. Zwracać uwagę, aby nie mierzyć w głowy i rzucać szyszkami lekkimi.

### 2. Zdobycie chorągiewek.

Wybieramy teren leśny z wyraźnymi granicami bocznymi (brzeg lasu, droga). W odległości 100—300 m stawiamy w wiadomem wszystkim miejscu chorągiewki, o których zdobycie walczą dwie partje. Partja każda dzieli się na obronę i atak. Obrona wystawia warty na całej szerokości (zależnie od ilości ćwiczących 100—1000 m) terenu wyznaczonego do ćwiczeń (granic nie wolno nikomu przekraczać), w odległości między sobą co 20—30 kroków (zależnie od podszycia terenu), a od chorągiewki 25—35 m. Atak rozrzuca zwiadowców po całym terenie z zadaniem przekradnięcia się przez linię wart, zdobycia chorągiewki i powrotu z nią do swej partji.

Gra polega na zaskoczeniu, dotknięcie ręką jest równoznaczne z wzięciem do niewoli. Tylko warty mają prawo brać do niewoli, atakujący walczą cicho, unikają przeciwnika, starają się niepostrzeżenie przekraść, uciekają w razie wpadnięcia na wartę i współdziałają między sobą (jeden ucieka przed wartą, drugi w tym czasie wykorzystuje tę chwilę, przedostając się na tyły wart). Powracający z chorągiewką może być schwytyany, wtedy chorągiewka musi być zatknięta na dawnym miejscu.

## 12. Biegi harcurskie.

Mogą być stosowane w klasach najstarszych. Długość nie może przekraczać 200 m przy 6 do 8-miu przeszkodach, polegających na wykonaniu pewnych czynności.

Wobec tego, że nauczyciel jest tutaj jedynym czynnikiem kontroli, trasę trzeba tak ustalić, aby wszystkie czynności były wykonywane w jednym miejscu, a bieg odbywany na tym samym odcinku 20—30-metrowym, licząc w jedną i drugą stronę. Łatwiejszą formą takiego biegu będzie uprzednie zaznajomienie uczestników z czynnościami, które mają wykonać, trudniejszą — będzie zaskoczenie — nieznanomość czynności. Nauczyciel winien czynności obmyśleć w domu i przygotować szereg przedmiotów potrzebnych do ich wykonania.

Przeszkody mogą być następujące:

Bieg 1. a) przysycie guzika, b) wdrapanie się na drzewo, c) napisanie kilku słów alfabetem Morsego, d) działania liczbami, e) rozpalenie ogniska.

Bieg 2. a) przeniesienie rannego przy pomocy stołeczka z rąk, b) odpowiedzi na pytania z zakresu najprostszych wiadomości z historii, geografii i t. p., c) zaśpiewanie pewnej pieśni, d) przeskok przez rów, e) związanie dwóch lin, f) trafienie do celu kamieniem.

Bieg 3. a) zbudowanie kuchni, b) zagotowanie wody w mezażce, c) znalezienie ukrytego listu i przeczytanie go (może być szyfrowany), d) oznaczenie stron świata, e) rozpoznanie gatunków drzew według okazanych liści, f) przeprawa przez strumień (zdjęcie butów i włożenie ich), g) obranie kartofli lub upieczenie ich. Mogą być najrozmaitsze kombinacje o różnej trudności.

Grupy lub zastępy wykonywują bieg równocześnie na pewnych liniach, tak odległych od siebie, aby nauczyciel mógł wszystko skontrolować. W wypadku obecności większej ilości nauczycieli można takich punktów kontrolnych urządzić więcej, a w wypadku większej ilości rozporządzanego czasu, wypuszczać grupy na tę samą trasę co kilka minut (np. 15). Obliczenie wyników musi być skrupulatne i jawne. Należy punktować: 1. czas całego biegu, 2. wykonanie czynności na poszczególnych przeszkodach, uwzględniając oprócz dokładności szybkość współdziałania i organizację. (Na przeszkodach wykonywują podane czynności wszyscy uczestnicy biegu albo jednostki wyznaczone przez nauczyciela, albo wydelegowane przez grupę. Sposoby te będą zależeć od środków technicznych i rodzaju wykonywanej pracy).

Zasadą punktacji, tak w tej grze, jak i w innych, winno być, że maksimum punktów, jakie można otrzymać za każdą czynność, będzie liczba ilości grup biorących udział w biegu, np.: mamy 6 zastępów — wtedy zastęp najsprawniejszy w danej czynności otrzymuje 6 punktów, drugi z kolei — 5, trzeci — 4, czwarty — 3, piąty — 2, szósty — 1, zaś za niewykonanie czynności — 0 punktów. Suma ogólna da nam pogląd na pierwszeństwo w całym biegu.

## Przykład oceny biegu harcerskiego Nr. 3.

Grupa	Zbudowanie kuchni	Znalez. i odczytanie listu	Oznaczenie stron świata	Rozpoznanie gatunku drzew	Obranie kartofli	Suma ogólna	Miejsce
A	4	3	4	1	3	15	V
B	3	0	5	2	3	13	VI
C	2	4	5	3	4	18	IV
D	5	6	6	4	4	25	II
E	6	5	6	5	5	27	I
F	4	2	4	6	5	21	III

Aby ocena była sprawiedliwa, należy rozbić poszczególne czynności na szereg działań, które punktujemy jak wyżej, sprowadzając je wkońcu do oceny jednej ostatecznej, np. czynność znalezienia i odczytania listu rozbijamy na następujące działania: czas znalezienia, dokładność odczytania, organizacja i współdziałanie w grupie.

Grupa	Czas znalezienia	Dokładność odczytania	Organizacja i współdziałanie	Suma	Ostateczna punktacja za znalezienie i odczyt. listu
A	2	4	3	9	3
B	0	0	0	0	0
C	5	5	2	12	4
D	6	6	6	18	6
E	4	6	5	15	5
F	1	3	2	6	2

Po dodaniu tej pośredniej punktacji i sprowadzeniu jej do cyfr pierwszych, mamy dokładną ocenę danej czynności.



## Gimnastyka.

Powołując się na to, co powiedzieliśmy już o doborze ćwiczeń gimnastycznych dla dziatwy po ukończonym 9 roku życia (str. 17 i 18), ograniczymy się obecnie do omówienia zasobu materiału ćwiczebnego <sup>1)</sup>, który podzielimy ze względu na ułatwienie doboru ćwiczeń na następujące cztery grupy:

1. *Ćwiczenia porządkowe,*
2. *kształtujące mięśnie i ruch,*
3. *w koordynacji nerwowej (równoważne),*
4. *wytrwałości i wytrzymałości czyli ćwiczenia stosowane (zwisy, biegi, skoki).*

Robimy to wyłącznie dla ułatwienia orientacji, gdyż podczas każdej zmiany w układzie ciała, podczas każdego ruchu jest czynny zarówno układ nerwowy, jak mięśnie i organa wewnętrzne, lecz podczas niektórych ruchów bardziej jest czynny układ nerwowy, podczas innych zaś bardziej mięśnie lub organa wewnętrzne. Wobec tego powyższy podział jest w zupełności sprawiedliwiony.

### 1. Ćwiczenia porządkowe.

Ćwiczenia porządkowe mają znaczenie wychowawcze pod względem przyzwyczajania dziatwy do porządku, opanowania ciała i dyscypliny zewnętrznej, która ma również pewien wpływ na dyscyplinę wewnętrzną. Nauczyciel prowadzi dziatwę masowo na małej stosunkowo przestrzeni, powinien wobec tego posługiwać się takim ustawieniem do ćwiczeń, któreby umożliwiło pełną swobodę ruchów, a prowadzącemu łatwy i dokładny przegląd. Ustawieniem takim w klasach 1. i 2. jest szyk luźny rozproszony, kolumny dwójkowe, trójkowe, czwórkowe i piątkowe, koła i koła współśrodkowe, w klasach wyższych zaś prócz tego w rzędach, dwójkach, w szeregu i dwuszeregu oraz kolumna ćwiczebna. Również stosuje się w wyższych klasach zwroty i marsze, będące w bezpośrednim związku z prowadzeniem ćwiczeń gimnastycznych. Są to tak zwane ćwiczenia z musztry formalnej, które łącznie z poprzednimi noszą nazwę ćwiczeń porządkowych.

Obok wpływu na dyscyplinę zewnętrzną i wewnętrzną i na porządek ćwiczą one szybkość w reagowaniu, co łączy się z intensywniejszą pracą układu nerwowego, wobec czego mogą być tylko krótkotrwałe t. j. nie powinny dłużej trwać w szkole po-

<sup>1)</sup> Podane poniżej ćwiczenia nie należy uważać jako obowiązujący zasób materiału ćwiczebnego, lecz wyłącznie jako ilustrujące przykłady.



wszechnej jak 1—2 minut lub powinny być przeplatane innymi ćwiczeniami.

Do ćwiczeń porządkowych w szkole powszechnej zaliczyć należy również ćwiczenia „w zachowaniu się” t. j. ćwiczenia w poprawnym ukłonie, w układzie ciała podczas rozmowy ze starszymi i t. p. Nauczyciel, wpajając w dzieci „dobry ton”, powinien jednak pamiętać, że wszelka mechanizacja i szablon w wychowaniu mogą być raczej szkodliwe, niż pożyteczne. Postawa i ukłon powinny być uduchowione, co się uzewnętrznia w swobodnym i uprzejmym głosie oraz w wyrazie twarzy. Bardzo ważnym czynnikiem w tym względzie jest częste nawiązywanie duchowej łączności z dziećmi z początkiem i końcem prowadzenia lekcji. Dzieje się to przez pozdrowienie chóralne na pozdrowienie wychowawcy i przez swobodne, a zarazem żywe odnośnienie się do niej.

Zbiórki, zwroty i marsze oraz zmiany szyków odbywają się w klasach wyższych (od klasy 4. począwszy) na komendę. Komenda składa się z zapowiedzi i hasła. W zapowiedzi określa się rodzaj szyku, hasłem zaś jest słowo lub znak do wykonania. Komendę zbiórki poprzedza zawołanie lub sygnał n. p.: „Piąta klasa” (lub gwizd). Na zawołanie staje dziecięta w postawie zasadniczej w tem miejscu, w którym się znalazła w chwili zawołania i zwraca się twarzą do nauczyciela. O ile w chwili zawołania przypadkowo była na przyrzędach, pozostaje na nich bez ruchu i oczekuje dalszych rozkazów. Następnie pada właściwy rozkaz w formie komendy n. p.: „w rzędzie (dwójkach, trójkach, szeregu, dwuszerzeżu) — zbiórka”. Na to hasło („zbiórka”) podąża dziecięta ku nauczycielowi, poczem najwyższy, względnie najwyżsi (w dwójkach i dwuszerzeżu) ustawiają się trzy kroki za nim, a wszyscy inni dostosowują się do pierwszego względnie do pierwszych, a mianowicie podczas zbiórki w rzędzie i w dwójkach ustawiają się za pierwszym względnie za pierwszymi, podczas zbiórki w szeregu lub dwuszerzeżu w lewo od pierwszego, względnie od pierwszych, przyjmując ten sam front, kryjąc i równając.

Szereg składa się z uczniów ustawionych jeden obok drugiego i wyrównanych, w odstępach (oddalenie dwóch uczniów stojących obok siebie) na szerokość dłoni. W dwuszerzeżu odległość (oddalenie dwóch jednostek stojących jedna za drugą) pomiędzy szeregami wynosi 120 cm (licząc od jednej linii obcasów do drugiej). Dwóch stojących w dwuszerzeżu za sobą tworzy rotę, z których, stojący w pierwszym szeregu jest przednikiem, a drugi zaś zaplecznym. Rota jest ślepa, gdy brak zaplecznego. Rząd składa się z uczniów ustawionych jeden za drugim na odległość jednego kroku z zastosowaniem krycia. Gdy ustawimy obok siebie więcej rzędów, powstają dwójki, trójki i t. d. Zbiórki wykonywać można w miejscu i w marszu.

O ile zbiórka ma być wykonana biegiem, należy to zaznaczyć w zapowiedzi n. p.: „W dwójkach biegiem — zbiórka”.

Szyki formuje się także w pewnym kierunku, n. p. „W kierunku (n. p. nawprost) w rzędzie — zbiórka”. Najwyższy wzrostem staje w danym kierunku, reszta ustawia się w nakazanym szyku z zastosowaniem krycia. Po sprawdzeniu szyku daje się komendę „Spocznij”. Na ten rozkaz wysuwają uczniowie lewą nogę naprzód, prawą stopę natomiast zostawiają w miejscu. Zbiórki wykonywać można również w marszu na komendę: „W kierunku (podać jakiś stały, daleki, dobrze widoczny i wąski obiekt), w rzędzie (w dwójkach, trójkach, czwórkach), w marszu — zbiórka”. Nauczyciel maszeruje w podanym kierunku, najwyższy wzrostem (w dwójkach lewoskrzydłowy pierwszej dwójki) idzie trzy kroki za nim, inni kryją względnie (n. p. w dwójkach) kryją i równają.

Jeśli liczba uczniów jest nieparzysta, pozostaje w dwuszeręgu na lewym skrzydle w drugim szeregu jedno miejsce wolne t. zn. „ślepa rota”, a w dwójkach ostatnie miejsce w prawym rzędzie.

Na komendę: „Rozejść się”, występują uczniowie ze szeregu. Na komendę: „Do dwóch — odlicz”, przybierają szybko postawę zasadniczą i wykonywują zwrot głowy w prawo, z wyjątkiem prawoskrzydłowego, który zwraca głowę w lewo i wymawia „raz”, następny „dwa” i t. d., poczem każdy przyjmuje bezpośrednio po odliczeniu postawę spoczynkową bez oddzielnego rozkazu. O ile grupa dzieci ma ruszyć z miejsca, musi komenda zawierać przed hasłem „marsz” nazwę tej grupy n. p. pluton, drużyna, zastęp. W komendzie słowa „oddział” nie wolno używać. Celem zatrzymania grupy wydaje się komendę: „Pluton (drużyna, zastęp) — stój” lub też, o ile zatrzymanie się poszczególnych uczniów ma się odbywać w miarę dochodzenia do poprzednika: „Czoło — stój”.

Kolumnę ćwiczebną formuje się z uczniów od 3. klasy począwszy z dwójek, trójek i niekiedy czwórek w następujący sposób:

- a) Z dwójek: Po odliczeniu do dwu <sup>1)</sup> wydaje się rozkaz: „W kolumnę ćwiczebną — marsz”. Oba rzędy wykonują najpierw duży krok (lub dwa mniejsze kroki) na zewnątrz, a następnie jedyńki wykonują krok w lewo, podczas gdy dwójki wykonują równocześnie krok w prawo. Kroki powinny być wykonane szybko, płynnie, lekko i z pośrednim wspięciem i opustem pięt.

<sup>1)</sup> Bezpośrednio po odliczeniu powinien nauczyciel się przekonać, czy dziatwa nie odliczała bezmyślnie lub odliczyła mylnie. W tym celu wydaje n. p. rozkaz: „Jedyńki skrzyżny siad, dwójki do ściany (ścianę wskaże lub określi) biegiem — marsz” a następnie: „Biegiem — zmiana”, przy czem ze względu na właściwości dziatwy wybierze stale ruchy żywe, możliwe ze zmianą miejsca.

- b) Z trójkę: Jak wyżej z tą różnicą, że rząd środkowy stoi w miejscu podczas wykonywania kroku nazewnątrz przez dwa rzędy zewnętrzne, poczem jedyńki wykonują krok w lewo, podczas gdy dwójki pozostają w miejscu.
- c) Z czwórek: Jak wyżej, lecz najpierw szeregi zewnętrzne wykonują dwa kroki nazewnątrz, następnie dwa szeregi środkowe krok nazewnątrz, a wkońcu jedyńki wykonują krok w lewo, dwójki zaś w prawo.

Zwroty w lewo, w prawo i wtył wykonywa działwa podskokami lub drobnymi krokami w miejscu lub na rozkaz:

„Podskokiem w lewo (w prawo, wtył) — zwrot“ lub „Dwoma krokami w lewo (w prawo) — zwrot“ lub „Czterema krokami wtył (w prawo wtył) — zwrot“.

## 2. Ćwiczenia kształtujące.

Mówiliśmy już o tem, że ćwiczenia powinny doskonalić postawę i sprawność fizyczną i, że wobec tego w doborze ćwiczeń nauczyciel powinien się kierować względami:

a) anatomo-fizjologicznymi, b) wychowawczymi, c) użyteczności życiowej.

Dobra postawa zależy od właściwej długości i grubości poszczególnych mięśni, co ma ścisłą łączność z obszernością ruchu w poszczególnych stawach, a wobec tego i z gibkością ciała <sup>1)</sup>. Grubość mięśni odpowiada jego sile <sup>2)</sup>. Dobra postawa i obszerność ruchu w stawach są podstawowymi warunkami w uzyskaniu wszechstronnej sprawności fizycznej, na którą prócz tego składa się zręczność, polegająca na pracy właściwych grup mięśniowych, w właściwym czasie i w właściwym natężeniu <sup>3)</sup>.

Tak więc postawa, gibkość ciała i zręczność są w ścisłej ze sobą łączności, o czem musimy stale pamiętać przy doborze i stosowaniu ćwiczeń.

Działwa szkoły powszechnej jest w okresie wyuczania się ruchów. Będą one dla niej równocześnie ćwiczeniami kształtującymi mięśnie i kształtującymi ruch i to początkowo ćwiczeniami bardziej kształtującymi ruch, a następnie bardziej ćwiczeniami kształtującymi mięśnie, a to w miarę możliwości dokładniejszego i intensywniejszego wykonania. Wobec powyższego wyjaśnienia będzie mowa w dalszym ciągu wyłącznie o ćwiczeniach kształtujących: a) nóg, b) ramion, c) szyi, d) tułowia z tem, że termin ten odnosi się zarówno do mięśni i ruchu <sup>4)</sup>.

Powyższe wyjaśnienia opierają się głównie o względy anatomo-fizjologiczne, a częściowo wychowawcze i użyteczności ży-

<sup>1)</sup> Patrz: Gimnastyka, część I., str. 52—54, wyd. 4.

<sup>2)</sup> W szkole powszechnej unikamy ćwiczeń siłowych, gdyż te zwiększają grubość mięśni, które potrzebują szerszych przyczepów, wskutek czego kości zaczynają się rozwijać bardziej wszcz, niż wzdłuż, a wówczas działwa traci na wroście.

<sup>3)</sup> Część I., str. 53.

<sup>4)</sup> Porównaj: Gimnastyka, część II., wyd. 2, str. 8—38.

ciowej, co wymaga bliższych wyjaśnień, głównie metodycznych. Wyuczanie się ruchów gimnastycznych jest dla dziewczyny, zwłaszcza tej z niższych klas, nudne i żmudne dla tej przyczyny, że nie może ona jeszcze zrozumieć celowości tych ruchów i ich użyteczności życiowej, co starszej młodzieży można wyjaśnić na podstawie nabytych wiadomości o budowie i funkcjach organizmu ludzkiego. W związku więc z tem, o czem już poprzednio była mowa (Dobór ćwiczeń), stosując ćwiczenia kształtujące, należy dobierać ruchy zabawowe lub o celach bezpośrednich. Tak n. p. krótki szybki skłon w bok jest punktem (.), długi i powolniejszy jest pauzą (—). Po wyjaśnieniu ćwiczenia zamiast liczenia lub hasła nauczyciel zapowiada: „skłon w lewo — pauza” i dziewczyna wykonywa jak najgłębszy skłon w bok, zaś na zapowiedź: „punkt” skłon w bok krótki i szybki. Po pewnej wprawie można łączyć zapowiedzie n. p. skłon w bok „punkt”, „pauza” lub „punkt”, „pauza”, „punkt”, na co dziewczyna samodzielnie wykona krótki i szybki skłon w bok, poczem długi, i w końcu krótki i szybki. Łączy się to z potrzebą następstwa po ruchach szybkich ruchów powolnych i przeciwnie, co wynika z wzajemnego uzupełniania się pracy mięśniowej, a także z nastrojów wywołanych zmiennością ruchów.

Ma to prócz tego znaczenie praktyczne. Gdy bowiem dziewczyna w klasie 3. nabędzie wprawę w poprawnem wykonywaniu w ten sposób ruchów krótkich i szybkich, a także długich i powolnych, można ruchów tych użyć do wyuczenia jej alfabetu Morsego bez obawy jakiegokolwiek przeciążenia umysłowego, a raczej przeciwnie, przyczyni się to do ożywienia lekcji, o ile tylko nauczyciel będzie się posługiwał właściwą metodą. Tak n. p. w klasie 4. nauczyciel z początkiem lekcji pisze na tablicy: . — (punkt, pauza) i nad tem „a”. Ma to oznaczać, że w lekcji tej będzie uwzględniony w ćwiczeniach kształtujących ruch krótki (szybki) i bezpośrednio długi (powolny). Niezależnie od tego ruchy takie mogą być uwzględnione również podczas ćwiczeń w rzutach i chwytach lub kozłowaniu piłek. W ten sposób dziewczyna zapoznaje się z alfabetem Morsego stopniowo t. j. w ciągu 25—40 po sobie następujących lekcjach bez obawy znużenia umysłowego, gdy się zważy przytem, że ćwiczenia te wypełniają tylko małą część lekcji. O ile do wyuczenia alfabetu Morsego nadają się również ruchy nogami (długi i powolny skurcz (—), krótkie uderzenie palcami stopy (.), o tyle ruchy ramion nadają się do wyuczenia znaków semaforycznych.

W tym celu w klasie 3. należałoby wyuczyć w formie zabawowej szybkiego orjentowania się w różnych położeniach ramion, w klasie 4. wyuczanie znaków semaforycznych (wyuczanie w każdej lekcji 1—2 znaków), w klasie 5. wysyłanie na odległość krótkich słów (trzygłoskowych), w klasie 6. słów dłuższych, a w klasie 7. rozmowa znakami semaforycznymi na odległość podczas wycieczek, zabaw i gier polowych.

## Ćwiczenia nóg.

## Klasa 3 i 4.

## 1. Koń grzebie nogą.

W staniu ze wsparciem rękami (dwójkami w kole lub w szeregu), działwa kurcząc i opuszczając nogę naśladuje grzebanie kopytem.

2. Podskokiem przysiad podparty, poczem podskokiem wyprost.

## 3. Podskokami wykroki wprzód.

Po każdym podskoku wykrok z dążnością o jeden krok wprzód.

4. Wsparcie rękami (dwójkami, trójkami, czwórkami lub w kole) i na zapowiedź: „pauza“ (—) przysiad powolny, a na zapowiedź: „punkt“ (.) w przysiadzie podskok.

5. Wsparcie rękami i skurcz nogi powolny na zapowiedź: „pauza“ i krótkie uderzenie palcami stopy na zapowiedź: „punkt“.

## Klasa 5 i 6.

1. Dwójkami naprost — podskokiem wypad i podskokiem zmiany nogi wypadnej.

Po należytem opanowaniu powyższego ćwiczenia pod względem formy wykonywa się je w rytmie.

2. Podskoki w miejscu — i na znak lub hasło (kłaśnięcie, sygnał gwizdkiem i t. p.) podskokiem rozkrok.

3. Podskoki w miejscu — i na znak lub hasło podskokiem przysiad z  $\frac{1}{4}$  obrotem (w lewo i prawo naprzemian).

4. Podskoki w miejscu — i na znak lub hasło podskokiem wypad.

5. Zakrok wspięty — i wybijanie nogą poszczególnych znaków z alfabetu Morsego przez skurcze i wyprosty nogi lewej i prawej naprzemian, przyjmując, że powolny skurcz i wyprost nogi do wykroku wspiętego oznacza kreskę, a energiczne i szybkie uderzenie palcami stopy ze skurczem oznacza kropkę. N. p. A . — krótkie i silne uderzenie palcami stopy o ziemię i bezpośrednio powolny skurcz nogi.

Powyższe ćwiczenie należy wykonywać nogą lewą i prawą naprzemian po poprzedniem wyuczeniu się alfabetu Morsego<sup>1)</sup>.

<sup>1)</sup> Alfabet Morsego przedstawia się następująco:

A . —	F .. —.	J . — — —	O — — —	U .. —
B — — . .	G — — .	K — — .	P . — — .	W . —
C — — . . .	H . . . .	L . . . .	R . . . .	X — — . . .
D — . .	Ch — — — —	M — —	S . . .	Y — . — — —
E .	I . .	N — .	T —	Z — — . . .

U w a g a : Najłatwiej go wyuczyć śpiewem, gwizdem i ruchem naprzemian.

Stosując tego rodzaju ćwiczenia, nauczyciel powinien pamiętać, że nie chodzi w tym wypadku o wyuczenie dziatwy tą drogą alfabetu Morsego, lecz o ożywienie ćwiczeń przez stwarzanie celu bezpośredniego, tembardziej, że ćwiczenia te dziatwa będzie powtarzała bardzo chętnie samorzutnie poza lekcjami szkolnemi. Pęd bowiem dziatwy w tym wieku do porozumiewania się ze sobą znakami jest ogólnie znany. To też nauczyciel nie będzie przesadzał w doborze podobnych ćwiczeń. Ograniczy się on w tym wypadku do zwrócenia uwagi na sposób wystukiwania alfabetu Morsego nogą i zupełnie wystarczy zastosowanie w jednej lekcji 1—3 znaki, wystukane nogą lewą i prawą.

### K l a s a 7.

Powtórzenie ćwiczeń nóg, przeznaczonych dla klasy 5. i 6., a prócz tego:

1. Krok narciarski.

Marsz długimi wypadami bez odrywania stóp od podłogi (krok posuwisty).

2. Podskoki w miejscu — i na znak lub hasło podskokiem pełny obrót do przysiadu.

3. Wystukiwanie nogą prawą i lewą naprzemian wyrazów trzygłoskowych n. p. już, nie, tak, ale, las i t. p.

4. Podskoki w miejscu i na znak lub hasło podskokiem pełny obrót do przysiadu (w lewo i prawo naprzemian) i bezpośrednio szybki wyprost do wspięcia.

### Ćwiczenia ramion.

#### K l a s a 3 i 4.

1. Siad skrzyżny — dwa klaśnięcia i wyprost ramion wzwyz.

2. Siad skrzyżny — i ćwiczenia w wyprostach ramion w bok na zapowiedź „punkt” lub „pauza”, przyjmując, że punktem jest klaśnięcie, pauzą wyprost ramion w bok n. p. punkt, pauza = klaśnięcie i ramiona w bok; dwa punkty, pauza = dwa klaśnięcia i ramiona w bok; 2 pauzy, punkt, pauza = dwa wznosy ramion w bok, klaśnięcie i wyprost ramion w bok.

3. Siad skrzyżny, skurcz ramion — i wyprosty ramion w bok z korektą wzrokową (skręty głowy).

4. Jak ćw. 3, lecz przed skurczem ramion uderzenie palcami stóp o podłogę lub klaśnięcie w dłonie.

5. Klaśnięcie w dłonie — i wznos ramion wzwyz z korektą wzrokową.

#### K l a s a 5 i 6.

1. Siad skrzyżny — klaśnięcie i wyprosty (wznosy) ramion w bok według znaków Morsego n. p. K — — — wznos ramion w bok, klaśnięcie i wyprost ramion w bok, J . — — — klaśnięcie, poczem trzy wznosy i trzy opusty ramion w bok i t. d.

2. Siad skrzyżny, ramiona w bok — i przenos ramion przodem wwyż i przodem w bok.

3. Siad skrzyżny, skurcz ramion — i wyprost ramion w bok, a po należytem opanowaniu kierunku i położenia ramion początkowo z pomocą wzroku, a następnie bez tej pomocy, również energiczne rzuty ramion (przedewszystkiem dla chłopców).

4. Siad skrzyżny, skurcz ramion — krążenie barkami wwyż i wtył i bezpośrednio wyprost ramion w bok lub wwyż.

### K l a s a 7.

Powtórzenie ćwiczeń ramion, przeznaczonych dla klas 5. i 6.

#### Ćwiczenia szyi.

Na ćwiczenia szyi składają się skłony głowy wprzód i wtył (w płaszczyźnie strzałkowej), skłony głowy w bok (w płaszczyźnie czołowej) i skręty głową (w płaszczyźnie poprzecznej) i skręty ze skłonami (w płaszczyźnie skombinowanej). Ruchy te mogą być wykonane powoli lub szybko. Ponieważ ćwiczenia te i sposób ich wykonania łączą się z różną pracą mięśniową, powinny się one wzajemnie uzupełniać w jednej lub kilku po sobie następujących lekcjach. Można je również łączyć z ćwiczeniami ramion lub tułowia.

### K l a s a 3 i 4.

a) *Skłony głowy wprzód i wtył* (w płaszczyźnie strzałkowej).

1. Powolny skłon głowy wprzód z dążnością zobaczenia obojczyka.

2. Skłon głowy wtył z dążnością zobaczenia ściany za sobą.

3. Ruch potakujący głową.

Nauczyciel mówi: „Wicie, jak się nazywacie“ i t. p., a dziatwa potakuje wyraźnie, szybko i kilkakrotnie głową.

4. Na zapowiedź: Skłony głowy wprzód „pauza“ długi i powolny skłon głowy wprzód, na zapowiedź „punkt“ szybki i krótki.

5. Podpór klęczny — i naśladowanie ruchów konia podczas upałów (skłony głowy wprzód i wtył w rytmie).

b) *Skłony głowy w bok* (w płaszczyźnie czołowej).

1. Siad skrzyżny — i ruch wahadłowy głową w bok (ruch figurki na zegarze).

Dziatwa może podczas tego ćwiczenia podtrzymywać takt, mówiąc „tik-tak“ lub innym rytmem słownym n. p. do słów:

Zegar idzie tik-tak,  
Zawsze naprzód, nigdy wspak.

2. Odbijanie piłki głową w bok.

Naśladowanie w odbijaniu piłki dętej głową w bok ruchem krótkim i szybkim w stronę lewą i prawą naprzemian.

3. Dwójkami, poprzednik skrzyżny siad, zapleczny klęk na jednym kolanie. Zapleczny obejmuje głowę poprzednika z boku dłońmi i przerzuca ją w płaszczyźnie czołowej z jednej dłoni do drugiej w rytmie do słów: „Pieczę, pieczę chlebek, dzieciom na obiadek”.

### c) *Skręty głowy w bok.*

1. Siad skrzyżny — i skręt głowy z dążnością zobaczenia barku.

2. Siad skrzyżny — i ruch przeczący głową na zapytanie nauczyciela. N. p. nauczyciel pyta: „Czy byliście na biegunie?”

Działwa przeczy energicznym ruchem głowy.

3. Siad skrzyżny — i skręt głowy z dążnością widzenia jak najdalej za sobą bez skrętu tułowia.

### K l a s a 5 i 6.

a) *Skłony głowy wprzód i wtył* (w płaszczyźnie strzałkowej).

1. Siad skrzyżny — długi i powolny skłon głowy wtył i wprzód (—).

2. Siad skrzyżny — wiotki i szybki skłon głowy wprzód.

3. Siad skrzyżny — i powolny, długi skłon głowy wtył i wprzód, poczem bezpośrednio szybki i wiotki skłon głowy wprzód (—.).

4. Siad skrzyżny — wiotki i szybki skłon głowy wprzód, długi i powolny skłon głowy wtył i wprzód, wiotki i szybki skłon głowy wprzód (—.).

5. Siad skrzyżny — dwukrotny powolny i długi skłon głowy wtył i wprzód (— —.).

b) *Skłony głowy w bok* (w płaszczyźnie czołowej).

1. Powolny i długi skłon głowy w bok w jedną i drugą stronę.

2. Wiotki i krótki skłon głowy w bok w jedną i drugą stronę.

Powyższe dwa ćwiczenia należy rozpoczynać raz w stronę lewą, drugi raz w stronę prawą.

3. Powolny i długi skłon głowy w bok, poczem bezpośrednio szybki i wiotki (—.).

c) *Skręty głowy* (w płaszczyźnie poprzecznej).

1. Siad skrzyżny i skręty głowy w bok powolne i jak najdalsze.

2. Siad skrzyżny, skręt głowy w bok powolny i długi — i skręt głowy w przeciwnym kierunku rzutem (—.).

3. Siad skrzyżny — cztery długie i powolne skręty głowy.



d) *Skrety i skłony szyi* (w płaszczyźnie skombinowanej).

1. Dwójkami za sobą, poprzednicy skrzyżny siad, zapleczeni klęk na jednym kolanie. Zapleczny obejmuje głowę poprzednika w swe dłonie i przerzuca ją w płaszczyźnie czołowej z jednej dłoni do drugiej rytmicznie do słów: „Pieczę, pieczę chlebek, dzieciom na obiadek“, a następnie popycha głowę dwa razy do przodu do słów: „szur do pieca, szur do pieca“.

Podczas tego ćwiczenia poprzednicy rozluźniają mięśnie szyi.

2. Skręt głowy w bok, poczem ukłon głową.

3. Skręt głowy w bok — i kłaśnięcie ze skłonem głowy.

### K l a s a 7.

Powtórzenie ćwiczeń szyi, przeciwicznych w klasach 5. i 6., a prócz tego wypowiedanie znakami Morsego ruchami głowy wyrazów trzygłoskowych.

### *Ćwiczenia tułowia.*

Przez ćwiczenia tułowia mamy możliwość osiągnąć właściwą długość mięśni podtrzymujących kręgi w ich normalnym położeniu, a przez to podtrzymać takie krzywizny kręgosłupa, które mają fizjologiczne uzasadnienie.

Równocześnie przez ćwiczenia te wydłużamy mięśnie piersiowe, a przykracamy mięśnie łopatek, co łącznie z wynikami osiągniętymi przez ćwiczenia szyi wpływa na ukształtowanie się klatki piersiowej. Przez ćwiczenia te prócz tego wzmacniamy i przykracamy najczęściej zbyt wydłużone mięśnie brzucha, a wydłużamy nadmiernie przykrócone mięśnie lędźwi. Tak więc ćwiczenia tułowia łącznie z ćwiczeniami szyi są ćwiczeniami poprawiającymi postawę i podtrzymującymi ruchomość we wszystkich stawach kręgosłupa, a szczególnie w tych stawach, w których odbywa się czynność oddychania. Osiągnięte tą drogą właściwości organizmu objawiają się zewnętrznie w estetyce postaw i ruchów oraz w gibkości ciała, wewnętrznie zaś w polepszonych warunkach dla funkcji organów wewnętrznych (płuc, serca, narządów trawiennych) oraz w zadowoleniu osobistem.

W ćwiczeniach tułowia rozróżniamy:

- a) skłony w tył i w przód (w płaszczyźnie strzałkowej) z pracą mięśni grzbietu lub brzucha albo grzbietu i brzucha,
- b) skłony w bok (w płaszczyźnie czołowej) z naprzemianstronną pracą mięśni głównie lędźwiowych,
- c) skrety tułowia (w płaszczyźnie poprzecznej) z pracą mięśni głównie skośnych brzucha,
- d) skrety łącznie ze skłonami w przód lub w bok (w płaszczyźnie skombinowanej).

Podczas powyższych ćwiczeń należy unikać w szkole powszechnej wytrzymań, lecz wymaga się pracy dynamicznej t. j. rytmicznych skurczów i rozkurczów mięśni, posuniętych jednak do ostatnich granic możliwości.

### K l a s a 3 i 4.

#### a) *Skłony tułowia wtył.*

Ćwiczenia mięśni grzbietu w płaszczyźnie strzałkowej w chwilowym skurczu i następującym bezpośrednio rozkurczu.

##### 1. Kucie młotem.

Leżenie przodem, ramiona w bok — skłon wtył powolny, potem gwałtowny opad wdół z uderzeniem dłońmi o podłogę (ciężki młot opada na kowadło).

##### 2. Zrywanie się płatowca do lotu.

Leżenie przodem, ramiona w bok i na zapowiedź „start“ unoszenie klatki piersiowej coraz wyżej, jakby kadłuba płatowca z równoczesnym naśladowaniem turkotu śmigi. Na zapowiedź „lądowanie“ dziatwa zwalnia turkot śmigi, opuszcza się zwolna wdół przy równoczesnym zamieraniu odgłosu śmigi.

##### 3. Skok do wody.

Leżenie przodem, ramiona w bok i skłon wtył, poczem jedno okrażenie ramion przodem wtył, przenos ramion przodem wzwyż z szybkim opadem głowy i tułowia wdół.

#### b) *Skłony tułowia wprzód.*

(Ćwiczenia w płaszczyźnie strzałkowej mięśni grzbietu w stanie wydłużenia i mięśni brzucha w stanie skurczu.)

1. Rozkrok, skłon wprzód, chwyt za kostki od zewnątrz — i chód słońia.

2. Chód na czworakach w bok.

3. Skłon podparty — i postęp trzema krótkimi ruchami ramion wprzód i trzema wtył.

Po wszystkich skłonach wtył należy wykonać bezpośrednio skłon wprzód, gdyż chodzi tu o uzupełnienie się pracy mięśniowej, a także o przeciwdziałanie nadmiernemu wgięciu w kręgach lędźwiowych, którego podczas skłonów wtył najczęściej nie można uniknąć.

#### c) *Skłony tułowia w bok.*

1. Chwiejące się drzewa.

Mały rozkrok — i skłony w bok w jedną stronę, jakby skłony drzew pod wpływem podmuchów wiatru oraz łagodniejszego to znowu silniejszego.

2. Tyłem do drabinek wsparcie plecami, zwarcie stóp — i skłony w bok w lewą i prawą stronę naprzemian.

3. Stanie, zwarcie stóp — i skłony w bok z uderzeniem dłonią z boku ud jak najniżej, bacząc, by dziatwa wykonywała skłon bez skrętu tułowia.

#### d) *Ćwiczenia brzucha.*

(Ćwiczenia mięśni brzucha w stanie skurczu i wydłużenia w płaszczyźnie strzałkowej.)

1. Leżenie tyłem — i wznosy (wyprostowanych) nóg naprzemian.

2. Skrzyżny siad — wyprosty nóg i skrzyżny siad rytmicznie naprzemian.

3. Płaski siad — i skurcze nóg naprzemian rytmicznie z równoczesnym uderzeniem końcami palców o ziemię.

#### e) *Skręty tułowia.*

(Ćwiczenia w płaszczyźnie poprzecznej mięśni lędźwi, grzbietu i brzucha.)

1. Wkręcanie i odkręcanie mutry skrzydłowej (mutra przy srubie ze skrzydełkami, wobec tego wkręcana palcami).

Siad klęczny, skręt, ramiona w bok — i skręt w przeciwną stronę z wyprostem w kolanach i biodrach, poczem 2—4 dopełniające skręty do ostatecznych granic możliwości, poczem powrót do pozycji wyjściowej.

2. Siad klęczny — skręt z wyprostem w kolanach i biodrach i po skręcie rzut i chwyt piłki oburącz.

3. Jak wyżej, lecz jednorącz.

4. Jak wyżej, lecz klaśnięcie w dłonie.

5. Siad klęczny — i skręt z wyprostem w kolanach i biodrach.

### Klasa 5 i 6.

#### a) *Skłony tułowia w tył i wprzód.*

(Ćwiczenia mięśni grzbietu w płaszczyźnie strzałkowej w chwilowym skurczu i bezpośrednim rozkurczu i wydłużeniu.)

1. Leżenie przodem, ramiona wwyż, pięście zwinięte — skłon w tył, dwa klaśnięcia, opad, dwa uderzenia pięściami o podłogę, poczem:

W staniu — dwa klaśnięcia, skłon wdół i dwa uderzenia pięściami o podłogę. Nogi powinny być podczas skłonu w kolanach wyprostowane.

2. Skok do wody.

Jak dla 3. i 4. klasy, lecz przed przenosem ramion wwyż dwa okrażenia ramion przodem w tył, poczem w staniu: ramiona w bok, jedno okrażenie ramion przodem w tył, poczem przenos ramion przodem wwyż (dłonie złączyć) i skłon wdół (jakkądyby przed skokiem do wody).

3. Siad klęczny, wyprost w kolanach — i biodrach, skłon wtył z wymachem ramion przodem wzwyż — wyprost, siad klęczny z opustem ramion przodem wdół — wymach ramion przodem wzwyż i ukłon japoński.

4. Siad klęczny — wyprost w kolanach i biodrach z wymachem ramion przodem wzwyż, skłon wtył, dwa odchylenia ramion wtył — siad klęczny, skłon wprzód, zwinięcie dłoni w pięście, dwukrotne uderzanie pięściami o podłogę naprzemian (ręką lewą, poczem prawą).

#### b) *Ćwiczenia brzucha.*

(Ćwiczenia mięśni brzucha w skurczu i wydłużeniu w płaszczyźnie strzałkowej.)

1. Leżenie tyłem — i skurcze nóg naprzemian z równoczesnym uderzaniem dłonią o kolano.

2. Leżenie tyłem — i skurcze nóg naprzemian, poczem skurcz obu nóg równocześnie (1—2, 3—4, 5—6).

3. Leżenie tyłem — lekkie uderzanie piętami o podłogę, skurcz i wyprost obu nóg.

#### c) *Skłony tułowia wbok.*

1. Rozklęk (klęk z szerokim ustawieniem kolan) — i skłony wbok z uderzeniem dłonią o podłogę.

2. Wahadło zegara.

Rozkrok — głębokie i równomierne skłony w stronę lewą i prawą naprzemian.

3. Małe i wielkie dzwony.

Rozkrok — i po dwu małych skłonach w lewo i prawo dwa duże skłony w jedną i drugą stronę. Podczas małych skłonów dziaćwa naśladuje odgłos dzwonów małych (bim-bim), podczas głębokich skłonów odgłos dużych dzwonów.

#### d) *Skrety tułowia.*

(Ćwiczenia mięśni lędźwi, grzbietu i brzucha w płaszczyźnie poprzecznej.)

1. Siad klęczny — skręt tułowia z wyprostem w kolanach i w biodrach i dwukrotne rzuty i chwytły piłki palantowej oburącz.

2. Podpór klęczny — i skrety tułowia z wymachem ramion (podczas skrety tułowia skręt głowy i patrzeć na rękę).

3. Rozkrok, ramiona wprzód, ręce w pięści — i po uderzeniu pięściami skręt tułowia z przenosem ramion wbok (dłonie rozwinąć).

#### e) *Skrety tułowia łącznie ze skłonami.*

1. Wyciąganie wiadra ze studni.

Rozkrok, opad wprzód — i silne skrety tułowia z naśladowaniem chwytu sznura przy wyciąganiu wiadra.

2. Djabełek wyskakujący z pudełka. Siad klęczny, skłon wzdół — i na kłaśniecie wyprost tułowia, wyprost w kolanach i w biodrach, skręt tułowia i okazanie palcami wskazującymi rogów na głowie.

3. Opór na nartach.

Półprzysiad na jednej nodze ze skrętem tułowia, druga noga wyprostowana wprzód wkos, obie stopy przylegają całą swą powierzchnią do podłogi.

### Klasa 7.

Powtórzenie ćwiczeń tułowia z klasy 5. i 6., a prócz tego niektóre w formie zabawowej, jak n. p.:

Wyścigi piłek w rzędach: a) ze skłonami tułowia wtył (rzut), b) ze skłonami tułowia wprzód (rzut), c) ze skrętami tułowia (podawanie).

### 3. Ćwiczenia równoważne.

Ćwiczenia równoważne łączą się:

- ze zmniejszeniem podstawy, wobec czego linję ciężkości jest trudniej utrzymać w obrębie tej podstawy;
- z podniesieniem środka ciężkości, wobec czego stopień wywrotności ciała się zwiększa;
- ze stworzeniem innych warunków, które utrudniają utrzymanie ciała w równowadze, jak n. p. przybranie pozycji równoważnej bezpośrednio po krótkim biegu lub po podskoku z półobrotom i t. p.

Linję ciężkości w obrębie podstawy utrzymujemy ruchami przeciwważnemi, które są często tak nieznaczne, że dla oka są prawie niewidoczne. Podczas tych ćwiczeń występuje zatem nieznaczna stosunkowo praca mięśniowa, lecz intensywna nerwowa, gdyż drobne ruchy przeciwważne są kierowane narządem równowagi, a drobne lecz częste bodźce są wysyłane z ośrodków nerwowych. To też ćwiczenia te łączą się z „zewnątrznem skupieniem się”, podobnem do „skupienia się” podczas celnego rzutu piłki lub w momencie oddawania strzału. Prócz tego ćwiczenia te mogą wpływać częściowo na dobrą postawę, zwłaszcza wtedy, gdy łączą się z równoważeniem przedmiotów (n. p. krążków z dykty) na głowie. Ruchy przeciwważne bowiem w tym wypadku są następstwem pracy tych samych mięśni, które utrzymują poszczególne kręgi w ich właściwem położeniu.

Ćwiczenia równoważne dzielą się na:

- ćwiczenia równoważne bez przyrządów (wolne),
- ćwiczenia równoważne na przyrządach.

Oba rodzaje ćwiczeń są uwzględnione w poniższych przykładach, które zestawiono według stopnia trudności dla poszczególnych klas.

## K l a s a 3 i 4.

Dziatewa powinna w tym czasie opanować najprostsze pozycje równoważne w miejscu w formie zabawowej, a więc z celem bezpośrednim. Prócz tego powinna wykazać umiejętność we wstępowaniu i swobodnym i pewnym zeskoku z równoważni nisko ustawionej.

## a) Przykłady ćwiczeń równoważnych bez przyrządów.

1. Skurcz jednej nogi — i równoważenie krążka na głowie.
2. Ułożyć woreczek na palcach stopy i podrzucić go lekiem kopnięciem do stojącego nawprost.
3. Skurcz nogi, ułożenie woreczka z grochem powyżej kolana — i obroty podskokami w lewo i prawo naprzemian.
4. Równoważenie krążka na głowie, wspięcie, przysiad i wyprost.
5. Dwójkami nawprost, skurcz nogi, ręce splecione wdół za sobą — i walka o równowagę, trącając się barkami (walka kogutów).
6. Dwójkami nawprost, noga wzniesiona wprzód, wsparcie stopami i walka o równowagę, naciskając stopami w dwóch przeciwnych kierunkach.

## b) Przykłady ćwiczeń równoważnych na przyrządach.

1. Ćwiczenia w wstępowaniu i zeskokach z równoważni, nisko ustawionej (n. p. ławki odwrócone).
2. Przejście równoważne z przekroczeniem przeszkody (n. p. pełnej piłki ułożonej na równoważni).
3. Przejście równoważne z przenoszeniem przedmiotu z jednej strony równoważni na drugą (n. p. pełnej piłki, pałeczki, krążka i t. p.).
4. Przejście równoważne z toczeniem rękami pełnej piłki przed sobą.
5. Dwójkami nawprost na odległość ramienia — i walka o równowagę, uderzając dłoń o dłoń.
6. Chód po ławce z rzutem i chwytem piłki do kroczącego równolegle po ziemi z odległości 3 do 5 kroków.

## K l a s a 5 i 6.

Dalsze ćwiczenia w opanowaniu najprostszycch pozycyji równoważnych w formie zabawowej również z ruchu lub w ruchu. Opanowanie wstępowania i zeskoków z równoważni nisko ustawionej (ławeczka odwrócona), przejścia po równoważni nisko ustawionej bez i z pokonywaniem najprostszycch przeszkód. Mają one być w ten sposób stosowane, aby stanowiły dla dziatewy cel bezpośredni w danem ćwiczeniu.

## a) Przykłady ćwiczeń równoważnych bez przyrządów.

1. Marmurki.

Dziatewa jest skupiona w szyku luźnym po jednej stronie sali lub boiska, nauczyciel nawprost po drugiej w odległości 10

do 20 metrów. Gdy nauczyciel zasłoni oczy rękami, dziecko biegnie ku niemu, lecz w momencie, gdy oczy odsłania, ma się błyskawicznie zatrzymać i pozostać bez ruchu, a zarazem każde dziecko ma zachować ten układ ciała, jaki miało w chwili zatrzymania się. Ma więc stać jak „marmurek”. Dziecko, które nie zdoła opanować swego ciała i ruszy się, idzie na koniec grupy.

*Odmiana pierwsza.* Nauczyciel zamiast zasłaniać oczy robi wtył zwrot.

*Odmiana druga.* Jak wyżej, lecz na okazanie tarczy zielonej (zielonego światełka) bieg, z chwilą zaś odwrócenia tarczy stroną czerwoną (okazanie czerwonego światełka) — „marmurki”.

2. Zakrok wspięty — skurcz nogi z uderzeniem dłonią o udo różnoimiennie (prawa ręka uderza o lewe udo i przeciwnie).

3. Zakrok wspięty — skurcz nogi z klaśnięciem przed sobą i ramiona w bok.

4. Zakrok wspięty — skurcz nogi z rzutem i chwytem piłki.

5. Zakrok wspięty — i skurcz nogi z podbiciem piłki udem. Gdy lewa noga ma piłkę podbić, prawa ręka opuszcza piłkę prostopadle wdół w chwili zbliżania się uda do poziomu.

*b) Przykłady ćwiczeń równoważnych na przyrządach.*

1. Przejście równoważne po równoważni ustawionej do wysokości 40 cm z kozłowaniem piłki o podłogę raz z lewej, drugi raz z prawej strony równoważni.

2. Przejście równoważni z 2—4 rzutami i chwytami piłki palantowej.

3. Bieg szybkimi i krótkimi krokami po ławce skośnie ustawionej do wysokości 50 cm i bieg po drugiej ławce wdół.

4. Przejście po równoważni ustawionej do wysokości 50 cm z rzutem i chwytem piłki. Rzuty odbywają się do współwyciągającego, kroczonego równolegle w odległości 2—8 m (odległość należy stopniować).

5. Przejście po równoważni wtył z kozłowaniem piłki o podłogę.

#### Klasa 7.

*a) Ćwiczenia równoważne bez przyrządów:*

Powtórzenie ćwiczeń przerobionych w klasie 5 i 6-tej.

*b) Ćwiczenia równoważne na przyrządach:*

Jak w klasie 5 i 6-tej, lecz przyrząd do wysokości 100 cm.

#### 4. Ćwiczenia stosowane

(*zwisy, chód, bieg i skoki*)

są ćwiczeniami, mającymi wyraźny wpływ na wytrzymałość i wytrzymałość, a prócz tego na wprawę w pokonywaniu przeszkód kończynami górnymi (wstępowania i wspinania po drabinach, drabinkach sznurowych i linach), lub dolnymi (bieg t. j. szybkie pokonywanie przestrzeni bez przeszkód i z przeszkodami, skoki

wzwyż i wdal t. j. pokonywanie przeszkód stałych jak rowy, mury lub płoty) z mniejszą lub większą współpracą ramion.

#### a) Zwis

w szkole powszechnej stosuje się w formie półzwisów (zwis z pomocą nóg, wstępowania, wspinania i przepłoty na kratkach), lub w formie chwilowych zwisów wolnych. W braku przyrządów stosuje się zamiast zwisów intensywniejsze ćwiczenia ramion, przyciąganie się dwójkami, stania na rękach, podpory opadłe o ramionach prostych i ugiętych i t. p. Ćwiczenia te mają wpływ na wzmocnienie kończyn górnych, na stawy nadgarstkowe, łokciowe i barkowe, oraz wpływ kształtujący na górną część klatki piersiowej. Prócz tego wpływ ich rozciąga się również na sferę psychiczną, gdyż przyzwyczajając stopniowo do swobodnych i pewnych ruchów podczas wstępowań, wspinania i przepłotów (praca przy zmianie wysokości), mają dodatni wpływ na ufność w swe siły oraz na rozwój odwagi.

Poniżej uwzględniono przykłady zwisów dla szkół zaopatrzonych w potrzebne przyrządy oraz zastępcze ćwiczenia dla szkół, nie posiadających tych przyrządów.

#### Klasa 3 i 4.

##### 1. Przejście po parkanie wzdłuż kałuży.

Stojąc na najniższym szczeblu drabinki i chwytając rękami za szczebel jaknajwyżej, posuwa się dziatwa w bok, jakgdyby wzdłuż parkanu nad kałużą.

##### 2. Konduktor kolejowy.

Konduktor przechodzi z jednego wagonu do drugiego bokiem, długimi rozkrokami i dalekimi krokami, chwytając się poręczy i klamer, przymocowanych do wagonu na wysokości barków. Sposób wykonania, jak ćwiczenie 2., lecz stojąc na trzecim szczeblu o ramionach ugiętych w wysokości barków. Posuwanie się w bok odbywa się długimi chwytami rąk i dużymi rozkrokami lub wypadami.

3. W przysiadzie zwieszonym podnoszenie chusteczki z ziemi. Z przysiadu zwieszonego na ramionach prostych na drugim lub trzecim szczeblu przejść do przysiadu zwieszonego bokiem na jednym ramieniu i podnieść ręką zewnętrzną chusteczkę, ułożoną na podłodze w odległości 1—2 kroków od drabinki<sup>1)</sup>. Ćwiczenie pod 1., 2. i 3. należy wykonać w stronę lewą i prawą.

##### 4. Przejście przez drugie okienko krat.

Nachwyt trzeciego szczebla krat a następnie przewlek jednej nogi, poczem drugiej do siadu, a wreszcie opust wdół do postawy po przeciwnej stronie kraty. Po pewnej wprawie wsiad na szczeble może dziatwa wykonywać obunóż skokiem, jak-

<sup>1)</sup> Typ drabinek przewidzianych w poradniku M. W. R. i O. P. o budowie i urządzeniu sal gimnastycznych.



gdyby skokiem do podmyku. W razie braku przyrządów można powyższe ćwiczenia zastępować następującymi:

1. Dwójkami nawprost, wykrok, wsparcie dłońmi i przepychanie się wtył.

2. Wykrok, skłon podparty — i przeskoki z nogi na nogę z przenosem ciężaru ciała na ręce. (Przygotowanie do stania na rękach.)

3. Dwójkami bokiem, wsparcie stopami, chwyt rękami równoimiennie (prawa ręka chwyta prawą rękę przeciwnika i obejmuje ją powyżej nadgarstka), wypad w bok i przyciąganie się.

4. Tłoki.

Dwójkami nawprost wykrok i po klaśnięciu w dłonie własne, uderzenie w dłonie nawprost stojącego i wypchnięcie wprzód jego ramion prostych do ugiętych. Po kilku ruchach role się zmieniają.

Powyższa zabawa ma być wykonana w równym rytmie, co można kontrolować a zarazem ułatwić przez równoczesne klaśnięcia przed wsparciem i wypchnięciem ramion.

5. Czwórkami walka o chusteczkę.

Dziewięć dzieli się na czwórki, z których każda otrzymuje linkę o długości 8—12 m. Końce tej linki są związane. Każde dziecko chwyta jedną ręką linkę w takiej odległości, aby linka napięta tworzyła kwadrat. Następnie wykonują dzieci długi wypad w bok i kładą na  $\frac{1}{2}$  kroku przed nogą chusteczkę, po czym oczekują w wypadzie sygnału na rozpoczęcie walki. Sygnał składa się z dwu części: a) „gotowi”, dziewięć napina lekko linkę, lecz jeszcze nie ciągnie, poczem „już” i rozpoczyna się walka w czterech różnych kierunkach o posunięcie się o pół kroku wprzód i o podjęcie chusteczki ze ziemi. O ile się to jednemu z walczących uda, dotycząca czwórka przerywa grę. Powyższą walkę należy przeprowadzać w stronę lewą i prawą.

#### Klasa 5 i 6.

1. Wstępowanie po drabinkach przyściennych.

Ruchy podczas wstępowania powinny być obszerne, a wobec tego stopy stawiać wysoko i chwytać za jaknajwyższy szczebel. Chwyty różnoimiennie t. j. skurcz lewej nogi i wyprost prawego ramienia i przeciwnie.

2. Ćwiczenia przygotowawcze do wspinania:

- a) siad na ziemi i chwyt liny stopami i kolanami,
- b) tyłem do drabinek wspięcie, chwyt rękami jaknajwyżej i skurcz nóg ze skrzyżowaniem stóp (jakby chwyt stopami liny),
- c) wspięcie, chwyt liny (chwyt pionowy) stopami i kolanami,

d) w powyższej pozycji chuśnięcie się (jeden ruch waha-dłowy).

3. Półzwis opadny przodem — i wznosy.

Tram w wysokości bioder. Po przećwiczeniu oddzielnie chwytów, poczem trzema krokami wprzód półzwisów opadnych, wykonywa działwa kilka wznosów przez ugięcie ramion w łokciach, bacząc, by podczas ugięcia łokcie były skierowane w bok.

4. Wspinanie do połowy liny.

5. Zwis tyłem na drabinkach — i skok podmykiem.

Stopy nie wyżej, jak 20—30 cm nad podłogą. W razie braku przyrządów gimnastycznych powyższe zwisy można zastąpić następującymi ćwiczeniami:

1. Przysiad podparty — i postępowanie częstymi ruchami ramion wprzód i wtył.

2. Nawprost ściany, odległość 2—2½ stopy — i opady do podporu na ugiętych ramionach.

3. Na czworakach skoki wprzód i w bok, odbijając się równocześnie rękami i nogami (rozbrykane ciele).

4. Noszenie rannych. Ustawienie trójkami: dwu tworzy z rąk krzeselko, a trzeci siada, obejmując obu dźwigających za szyję chwytem zewnętrznym.

5. Podnoszenie słupów.

Ustawienie trójkami: Jedno dziecko kładzie się tyłem na ziemi i usztywnia całe ciało, dwoje innych podnosi „słup” (jedno chwyta za stopy, a drugie pod głowę) i przenosi na nieznaną odległość (dwu do pięciu metrów).

#### K l a s a 7.

Powtórzenie zwisów z klasy 5. i 6., a prócz tego:

1. Przeploty w poziomie wzdłuż szeregu okienek.

2. Odmyk wprzód.

3. Wymyk przodem na tramie ustawionym po biodra.

4. Zawody w wspinaniu się do połowy liny ze siadu skrzyżnego.

#### b) Chód

jest ćwiczeniem wytrwałości i wytrzymałości tylko przy pokonywaniu dalszych przestrzeni. Ćwiczony umiejętnie, jest dobrym przygotowaniem do biegu. Chód powinien być swobodny i estetyczny, wobec czego działwa powinna się wyzbyć podczas ćwiczeń niepotrzebnych przyruchów. W szkole powszechnej powinno się opanować rytm oraz kierunek i sposób stawiania stopy oraz zgodną współpracę ramion i nóg. Zgodnie z powyższym celem mogą służyć z korzyścią następujące przykłady ćwiczeń:

## K l a s a 3 i 4.

1. Marsz w tempie powolnym, które dziatwa przyspiesza po każdym następującym haśle lub znaku.
2. Marsz trójmiarowy z zaznaczeniem każdego pierwszego kroku lekkim tupnięciem nogi.
3. Marsz krótkimi i szybkimi krokami w podanym rytmie.
4. Marsz ze zwróceniem uwagi na kierunek stawianej stopy (stawiać tak, by palce skierowane były nawprost).
5. Marsz z silnym skurczem nogi i lekkim stawianiem stopy.
6. Marsz ze skurczem nogi i silnym wymachem ramion. (Ramiona zupełnie wiotko t. j. bez napięcia mięśni).
7. Marsz z podskokiem po każdym kroku.
8. Marsz z podskokiem obunóż po każdym długim kroku t. j. długi krok-postawa i podskok czyli „pauza-punkt, pauza-punkt“ (—.—) i t. d. Podczas powyższego ćwiczenia zwrócić uwagę na kierunek stawianej stopy, to też w momencie postawy i podskoku powinny być stopy złączone.
9. Marsz dwoma podskokami na jednej nodze, poczem dwoma długimi krokami t. j. „punkt punkt, pauza pauza“ (. . — —).

## K l a s a 5 i 6.

1. Marsz z podskokiem po każdym kroku i skurcz nogi wprzód.
2. Marsz z obrotem po każdym trzecim kroku raz w stronę lewą i prawą naprzemian.
3. Marsz z podskokiem po każdym kroku i wymachem nogi wtył.
4. Marsz z zaznaczeniem kroku palcami stopy z pośrednim skurczem nogi kroczonej.
5. Marsz: — . t. j. długi krok i podskok na nodze kroczonej z wznosem nogi zakroczonej wtył.
6. Marsz: . — . . t. j. podskok na obu nogach w miejscu, długi krok, dostawić nogę zakroczną i dwa podskoki na obu nogach w miejscu.
7. Marsz i po trzecim kroku zmiana kroku.
8. Marsz wypadami wprzód. Wypadki należy wykonać skokiem na obie stopy równocześnie.

## K l a s a 7.

Powtórzenie ćwiczeń z 5. i 6. klasy, a prócz tego marsz wypadami z wymachem ramion skokami wprzód.

c) *Bieg.*

W klasie 3. i 4., a także 5., 6., 7. stosuje się wyłącznie zabawy i najprostsze gry bieżne. Chodzi tu bowiem o ożywienie lekcji, a oprócz tego wyłącznie o ćwiczenie płuc i serca, gdyż bieg przygotowujemy pod względem technicznym w szkole powszechnej przez ćwiczenie chodu, pozostawiając dalsze doskonalenie techniki biegu na okres późniejszy.

d) *Skoki*

są również ćwiczeniami płuc i serca, a zarazem ćwiczeniami użyteczności życiowej. Należą one do ćwiczeń najbardziej przez dzieci ulubionych, ale też ćwiczeniami temi (również biegami i intensywniejszemi lub dłuższymi zwisami) najłatwiej możemy dziecięce przemęczyć. To też nie powinny one w szkole powszechnej trwać dłużej w lekcji jak  $\frac{1}{6}$  czasu, przeznaczonego na ćwiczenia główne, o ile przeprowadza się je masowo, a przez  $\frac{1}{4}$ , o ile dzieci wykonują je posobnie (jedno po drugim). Skoki mogą być wolne t. j. bez wsparcia lub zwisu ramion lub mieszane, co oznacza, że w momencie odbicia się pomagają ramiona, które dzięki podparciu się lub zwisu albo też zwisu i podparciu (jedną ręką w zwisie, a drugą w podporze) przyczyniają się do zwiększenia intensywności odbicia. W szkole powszechnej stawiamy na pierwszym miejscu skoki wolne, podczas gdy skoki mieszane ograniczają się do skoków bez przyrządów (n. p. skoki zajęcze), lub do najprostszych skoków na przyrządach (n. p. skoki rozkroczne). Powyższe przykłady są zestawione według stopnia trudności, a obejmują ćwiczenia przygotowawcze, które mają wyraźny związek z niektórymi ćwiczeniami nóg oraz właściwe skoki z uwzględnieniem przeszkód chwiejnych i stałych.

## K l a s a 3 i 4.

a) *Skoki wolne.*

1. Skoki z odbicia jednonóż ponad krótkie wywijadło krążące wprzód.
2. Skoki (jednonóż) z odbicia ponad krótkie wywijadło krążące wtył.
3. Jak ćwiczenie 1, lecz odbicie obunóż.
4. Jak ćwiczenie 2, lecz z odbicia obunóż.
5. Skok wgłąb z odbicia jednonóż o ławeczkę (nogą lewą i prawą naprzemian).
6. Skoki wzdłuż ławki z odbicia się jednonóż (zawsze nogą zewnętrzną).
7. Z odbicia jednonóż w kółku o średnicę 30 cm skok obunóż do kółka (kółka są nakreślone na podłodze w odległości 80—100 cm).

8. Jak wyżej, lecz z doskokiem na jedną nogę.
9. Z odbicia obunóż z miejsca w kółku skok obunóż do kółka (kółka o średnicy 20 cm, nakreślone na podłodze kredą w odległości 90—100 cm).

b) *Skoki mieszane.*

1. Przysiad i skoki na ręce w miejscu. W przysiadzie odbicie się obunóż i skok na ręce z dążnością do chwilowego utrzymania ciężaru ciała na rękach.

2. Rozkrok poprzek ławki i skłon ze wsparciem rękoma o krańce ławki — wysoki kuczne i zeskoki do pozycji wyjściowej naprzemian.

3. Skoki zawrotne ponad ławeczkę wzdłuż.

4. Skoki zajęcze.

Podobnie jak ćwiczenie 1, lecz z miejsca.

K l a s a 5 i 6.

a) *Skoki wolne.*

1. Z zakroku wspiętego, krok — odbicie jednonóż i skok ponad ławeczkę z doskokiem na obie stopy.

2. Zakrok wspięty, rozbieg trzema krokami, odbicie jednonóż o ławkę i skok wprzód z doskokiem na obie stopy.

3. Zakrok wspięty, rozbieg trzema krokami, odbicie jednonóż przed ławką i przeskok ponad ławką z doskokiem na obie stopy.

4. Zakrok wspięty, rozbieg trzema krokami, odbicie jednonóż i doskok na jedną nogę.

5. Zakrok wspięty jednonóż, rozbieg trzema krokami, odbicie jednonóż w narysowanym kółku i skok na obie nogi ponad ławkę.

6. Zakrok wspięty jednonóż, rozbieg trzema krokami, odbicie jednonóż i skok ponad ławkę ze wznosem ramion w bok i doskokiem na jedną nogę.

7. Zakrok wspięty jednonóż, z rozbiegu trzema krokami i odbiciem jednonóż, skok ponad listwę (40—50 cm) z doskokiem na obie stopy.

8. Jak wyżej, lecz z doskokiem na jedną stopę i wznosem ramion w bok podczas lotu.

9. Zakrok wspięty jednonóż, rozbieg trzema krokami i skok przez okienko (wysokość skoku 40—50 cm).

10. Skoki w dal z miejsca z odbicia obunóż.

W razie braku przyrządów:

1. Skoki ponad wywijadło krótkie krążące wprzód z odbicia jednonóż.

2. Skoki ponad wywijadło krótkie krążące w tył z odbicia jednonóż.

3. Skoki ponad wywiadło krótkie krążące wprzód z odbicia obunóż.
4. Skoki ponad wywiadło krótkie krążące wtył z odbicia obunóż.
5. Skoki wolne wdal z odbicia jednonóż i obunóż.

b) *Skoki mieszane.*

1. Skoki zajęcze.
2. Skoki zajęcze ponad listwę ustawioną do wysokości 10—30 cm.
3. Skoki rozkroczne ponad kozła.
4. Skoki podmykiem ponad tram ze zwisu spodem (dwu-tram, tram dolny na wysokości 60—100 cm).
5. Skok kuczny ponad siodełko umocowane na tramie na wysokości 80—110 cm.
6. Skoki okroczne (szermiercze) ponad tram ustawiony w wysokości 80—110 cm.
7. Skoki podmykiem ponad listwę ze zwisu na tramie (listwa na wysokości 50—100 cm).
8. Skoki podmykiem ponad listwę ze zwisu na dwulinie (listwa w wysokości 50—100 cm).
9. Przysiad — i skok na ręce z przenosem ciężaru ciała na ręce stopniowo aż do pionowego położenia tułowia.
10. Jak wyżej — i przenos nóg, do stania na rękach.

K l a s a 7.

a) *Skoki wolne.*

Jak w klasie 5. i 6., a oprócz tego skoki ponad listwę ustawioną w wysokości 50—80 cm.

b) *Skoki mieszane.*

Jak w klasie 5. i 6., a oprócz tego:

1. Skoki zajęcze ponad listwę ustawioną w wysokości 30—40 cm (na materacu).
2. Skoki ponad skrzynkę (dwie części skrzyni) na ręce i przewrót.

3. Przerzuty ponad ucznia w podporze klęcznym.

W razie braku przyrządów:

1. Skoki rozkroczne ponad ucznia, ustawionego w małym wypadzie i lekkim skłonie głowy i tułowia oraz ze wsparciem rąk o udo nogi wypadnej.

2. Skoki kuczne ze wsparciem rąk o barki.

Pierwszy szereg rozkrok, półprzysiad i wsparcie rąk, drugi szereg z rozbiegu 3—5 kroków skok kuczny z odbicia obunóż i odbicia rękami o barki uczniów pierwszego szeregu. Oprócz ćwiczeń powyższych należy stosować ze względów metodycznych podczas prowadzenia lekcji w miarę potrzeby ćwiczenia dodatkowe. Mają one na celu ożywienie lekcji przez zmianę

chwilowego nastroju gorszego na nastrój lepszy, poprawę postawy, a także poprawę błędnie wykonywanych ruchów i t. p. Najczęściej stosowanymi ćwiczeniami dodatkowymi w szkole powszechnej będą ćwiczenia w reagowaniu na znaki, walka wręcz, płyty i tańce ludowe. Mają one zarazem charakter ćwiczeń ożywiających.

## 2 5. Ćwiczenia w reagowaniu na znaki.

Podczas nauki szkolnej, a także podczas prowadzenia ćwiczeń gimnastycznych dziatwa reaguje prawie wyłącznie na hasła t. j. na to, co słyszy, a mniej na to, co widzi. Podczas zabaw i gier reaguje ona wprawdzie na to, co widzi, lecz ruchy te są zmechanizowane, wobec tego są to przeważnie odruchy. W życiu natomiast, a zwłaszcza w chwili grożącego niebezpieczeństwa (n. p. ukazujące się nagle na ulicy auto i t. p.) reagujemy na to, co widzimy i to zupełnie samodzielnie. Wymaga to szybkiego rozważenia, postanowienia i wykonania, z czego najczęściej najkrócej trwa wykonanie. Momenty takie wymagają wobec tego szybkiej decyzji, na które możemy wpłynąć w pewnej mierze przez częstsze ćwiczenia w szybkim reagowaniu na znaki w warunkach zbliżonych do warunków rzeczywistych. Ćwiczenia te przyczyniają się zarazem do ożywienia lekcji i wpływają na dyscyplinę wewnętrzną.

### Przykłady ćwiczeń.

#### Klasa 3 i 4.

Zasada: reakcja prosta t. j. na jeden zgóry omówiony znak jeden ruch.

1. Działwa biegnie gromadnie z odległości 15—20 m w kierunku nauczyciela i na podniesienie ręki momentalnie się zatrzymuje.
2. Jak wyżej, lecz na podniesienie ręki — przysiad podparty.
3. Jak wyżej, lecz na podniesienie ręki pełny obrót w miejscu i bieg w dalszym ciągu.
4. Na podrzucenie dużej dętej piłki — podskok i naśladownictwo podbicia piłki głową.
5. Na podniesienie ręki — padnij.

#### Klasa 5 i 6.

Zasada: reakcja wyborcza t. j. dwa różne znaki i dwa różne ruchy, zależne od okazującego się znaku.

1. Na wznos ramienia w górę — bieg i na opuszczenie go w bok — przysiad podparty.
2. Na wznos ramienia w górę — bieg i na opuszczenie go w dół — padnij.

3. Na okazanie zielonej strony tarczy lub zielonego światła — bieg i na okazanie czerwonej strony tarczy lub czerwonego światła — zatrzymanie się.

4. Na wznos obu ramion — bieg i na opust jednego ramienia w bok bieg całej grupy tą stroną sali, w którą wskazuje opuszczone ramie.

5. Na wznos obu ramion — bieg i na opust ramion w bok podział na dwie grupy (jedna biegnie w prawo, druga w lewo), zostawiając środkiem przestrzeń wolną.

### Klasa 7.

Jak w klasie 5. i 6., lecz więcej ćwiczeń mających bezpośredni związek z życiem n. p.:

Podział grupy klasowej na cztery drużyny (biała, czerwona, niebieska, żółta) i ćwiczenia w reakcji prostej i wyborczej na różne znaki, odrębne dla każdej drużyny n. p. na okazanie się białej tarczy bieg drużyny białej i t. d., a na okazanie się tarczy czarnej wszystkie drużyny wykonują „padnij”.

## 2. PŁASY I TANIEC LUDOWY <sup>1)</sup>.

### I. Płasy.

#### 1. Chinka.

Ustawienie: Duże koło, jedna dziewczynka od drugiej w oddaleniu kroku. Odliczyć do 2, wykonać w lewo zwrot, ramiona w łokciach ugiąć, dłonie zwinąć, palce wskazujące w górę.



Ryc. 21.

Część I. Dwanaście kroków biegiem, na palcach po obwodzie koła (3 takty). W czwartym takcie podskok obunóż na miejscu i pauza. To samo powtórzyć jeszcze trzy razy. Podczas biegu, dzieci kiwiają głową wprzód i wtył w rytmie.

Część II. Stojąc twarzą do środka koła, dzieci wykonują wykrok lewą nogą, opierając ją na pięcie, łącznie z lekkim skłonem tułowia wprzód i klaśnięciem w dłonie nad kolanem nogi wykroczonej na raz, powrót do postawy na dwa (Ryc. 21). W następnym takcie trzy kroki biegiem na palcach w kierunku

<sup>1)</sup> Opracowała Zofja Nożyńska.



## CHINKA.

MODERATO

Z OPERETKI „GEJSZA”

The musical score is written for piano in a 2/4 time signature with a key signature of one flat (B-flat). It consists of 16 numbered measures, arranged in five systems of two staves each (treble and bass clef). The tempo is marked 'MODERATO'. The piece is identified as 'CHINKA.' from the operetta 'GEJSZA'.

Measure 1: Treble clef has a series of eighth notes starting on G4. Bass clef has a series of eighth notes starting on B3. A piano dynamic marking 'p.' is present.

Measure 2: Treble clef continues with eighth notes. Bass clef continues with eighth notes.

Measure 3: Treble clef continues with eighth notes. Bass clef continues with eighth notes, including a sharp sign (F#) on the second measure.

Measure 4: Treble clef continues with eighth notes. Bass clef continues with eighth notes, including a sharp sign (F#) on the second measure.

Measure 5: Treble clef continues with eighth notes. Bass clef continues with eighth notes.

Measure 6: Treble clef continues with eighth notes. Bass clef continues with eighth notes.

Measure 7: Treble clef continues with eighth notes. Bass clef continues with eighth notes.

Measure 8: Treble clef continues with eighth notes. Bass clef continues with eighth notes.

Measure 9: Treble clef continues with eighth notes. Bass clef continues with eighth notes.

Measure 10: Treble clef continues with eighth notes. Bass clef continues with eighth notes.

Measure 11: Treble clef continues with eighth notes. Bass clef continues with eighth notes.

Measure 12: Treble clef continues with eighth notes. Bass clef continues with eighth notes, including a sharp sign (F#) on the second measure.

Measure 13: Treble clef continues with eighth notes. Bass clef continues with eighth notes.

Measure 14: Treble clef continues with eighth notes. Bass clef continues with eighth notes.

Measure 15: Treble clef continues with eighth notes. Bass clef continues with eighth notes.

Measure 16: Treble clef continues with eighth notes. Bass clef continues with eighth notes. The piece ends with a repeat sign and a fermata.

do środka koła i w takcie 10. wolniutko wykonać przysiad. W takcie 11. jedyńki zwracają się do dwójek ze słowami:

„Czy wiesz jak?”

Dwójki odpowiadają:

„Było tak!”

W dalszym ciągu, dzieci kładą oba palce wskazujące na usta, nakazując sobie niejako milczenie i powoli wstają. W takcie 13.  $\frac{1}{2}$  obrotu podskokiem w lewo i biegiem, trzema krokami wrócić na swoje miejsce pierwotne na obwodzie koła. Następnie w takcie 14. dzieci wykonują znowu  $\frac{1}{2}$  obrotu w lewo, ale czterema krokami na miejscu, tak, że znowu stoją zwrócone twarzą do środka koła. W takcie 15. jedyńki zwracają się do dwójek, podnosząc się na palce i wzruszając ramionami:

„Nie wiem nic!” —

Dwójki w ten sam sposób odpowiadają:

„Może być!” —

W takcie 16. na zakończenie następują dwa podskoki w miejscu i silny skłon wprzód i wyprost.

Cały płaś należy powtórzyć od początku jeszcze raz, rozpoczynając część pierwszą w prawo, oraz część drugą wykrokiem nogą prawą.

Bieg należy wykonywać drobnym krokiem, lekko i cicho na palcach, ręce pozostają cały czas w łokciach ugięte.

## 2. Jabłoneczka.

(Płaś ze śpiewem.)

Ustawienie: Kilka małych kółek, po 8 dziewcząt w każdym. Odliczyć do 2, ręce oprzeć wzajemnie na barkach.

# JABŁONECZKA.

Melodja ludowa

POWOLI *mf*

Ko-to me-go ogro-decz-ka, ko-to me-go

ZAWAWO

o-gro-decz-ka za-kwi-ta-ta ja-bło-necz-ka,

POWOLI *mf*

za-kwi-ta-ta-ty ja-bło-necz-ka.

## 1. zwrotka:

„Koło mego ogródeczka“.

Krok dostawny, wspięty w lewo i skłon głowy na lewe ramię. To samo w prawo, jeszcze raz w lewo, i opuścić się w miejscu na całe stopy.

„Koło mego ogródeczka  
Rozkwitała jabłoneczka“.

Szybki dostawny krok w lewo w bok (cwał) z klaskaniem w rytmie w dłonie na wysokości oczu.

„Rozkwitała jabłoneczka“.

Wolne balansowanie w lewo i w prawo, jak w opisie na początku, z wsparciem rąk na barkach i skłonami głowy. Zakończenie przez opust na całe stopy.

Jeszcze raz powtórzyć cwał, lecz teraz w stronę prawą, i zakończenie.

## 2. zwrotka:

„Bielusieńko rozkwitała“.

Ręce oprzeć na biodrach i balansować wolno ze skłonami głowy naprzemian, jak na początku pierwszej zwrotki.

„Bielusieńko rozkwitała,  
Czerwone jabłuszka miała“.

Ręce skrzyżować poziomo przed piersią i szybkie podskoki w następującym porządku: wykrok lewą, podskokiem zmiana, i wykrok prawą, podskokiem rozkrok i zeskok. To samo jeszcze raz.

„Czerwone jabłuszka miała!“

Zakończenie tej zwrotki, jak jej rozpoczęcie.

Jeszcze raz powtórzyć podskoki i zakończenie.

## 3. zwrotka:

„A któż mi je będzie zrywał?“

Podeprzeć twarz prawą dłonią, opierając łokieć prawej ręki na dłoni lewej na wysokości pasa i wykonywać balans jak z początku pierwszej i drugiej zwrotki, skłaniając przytem głowę do rytmu w lewo i w prawo.

„A któż mi je będzie zrywał,  
Kiej mój sąsiad się pogniewał!“

Jedynki obracają się w miejscu, lekko przytupując i klaszcząc w rytm. Dwójki w tym czasie, obiegają jedynki dookoła lekkimi podskokami, mając ręce wsparte na biodrach, i spoglądając ciągle na jedynki. (Ryc. 22).

„Kiej się mój sąsiad pogniewał!“



Ryc. 22.

Jedynki i dwójki, stojąc na swoich miejscach, wykonują znowu balans, jak na początku tej zwrotki.

Przy powtórzeniu drugiej części trzeciej zwrotki dwójki klaszczą w dłonie na miejscu, a jedynki obiegają dookoła.

### 3. Iskry.

(Muzyka Olesińskiego.)

Ustawienie: Dwójkami w obrębie koła, jedna dwójka za drugą w oddaleniu 2—3-ch kroków podają sobie ręce na krzyż (w tak zwany „koszyczek”).



Ryc. 23.

Część I. Podskokiem wykrok lewą nogą i zeskok to samo prawą, licząc 1—4, i cztery kroki biegiem na palcach naprzód (1—4). Takt 3, podskok w miejscu na lewej nodze ze skrzyżnym wymachem nogi prawej (Ryc. 23) 1—2 i przeciwnie 3—4 i cztery kroki biegiem dookoła w miejscu w takcie 4, przyczem dziewczęta, stojące od wewnątrz koła, obracają się na miejscu wtył, dziewczęta, stojące na skraju koła, obiegają dookoła dużymi krokami naprzód.

Całą tę serję ruchów powtórzyć jeszcze 3 razy, posuwając się ciągle naprzód po obwodzie koła.

Część II. Dwójkami do siebie zwrot, tak, że jedne stoją zwrócone plecami do środka koła, drugie przeciwnie. Ręce wsparte na biodrach.

Dwa kroki dostawne ze wspięciem w lewo w bok, każde koło dla siebie, czyli, że dziewczęta tworzące parę, rozchodzą się w dwie przeciwne strony po obwodzie koła. Stanać przed następną koleżanką i wzajemnie oprzeć ręce na barkach i cały takt 18, wytrwać w miejscu. W takcie 19. i 20. wykonać cały obrót z koleżanką dookoła siebie czterema podskokami z silnym ugięciem nogi i wytrzymywaniem podskoku, licząc na każdy podskok (1—2). Wykonać powyższą serję ruchów jeszcze raz, wracając zpowrotem na swoje miejsce pierwotne. (Takty 21, 22, 23, 24).

W dalszym ciągu powtórzyć jeszcze raz część II., rozpoczynając teraz w prawo.

Po powrocie na swoje miejsce odtńczyć jeszcze raz część I.

## POLKA

KAROL OLESIŃSKI

Measures 1-3 of the Polka. The music is in B-flat major and 2/4 time. Measure 1 starts with a treble clef, a key signature of one flat, and a 2/4 time signature. The melody begins with a quarter note G4, followed by a quarter note A4, and a quarter note Bb4. The bass line consists of a steady eighth-note accompaniment. Measure 2 contains a repeat sign and a first ending bracket labeled '1'. Measure 3 contains a second ending bracket labeled '3'.

Measures 4-8 of the Polka. Measure 4 begins with a treble clef, a key signature of one flat, and a 2/4 time signature. The melody continues with a quarter note C5, followed by a quarter note D5, and a quarter note E5. The bass line continues with eighth-note accompaniment. Measures 5 through 8 show the continuation of the melody and bass line, with measure 8 ending on a whole note chord.

Measures 9-12 of the Polka. Measure 9 begins with a treble clef, a key signature of one flat, and a 2/4 time signature. The melody continues with a quarter note F5, followed by a quarter note G5, and a quarter note A5. The bass line continues with eighth-note accompaniment. Measures 10 through 12 show the continuation of the melody and bass line, with measure 12 ending on a whole note chord.

Measures 13-15 of the Polka. Measure 13 begins with a treble clef, a key signature of one flat, and a 2/4 time signature. The melody continues with a quarter note Bb5, followed by a quarter note C6, and a quarter note D6. The bass line continues with eighth-note accompaniment. Measures 14 through 15 show the continuation of the melody and bass line, with measure 15 ending on a whole note chord.

The image shows a musical score for a piece titled '4. Wesele.' The score is written for piano and consists of three systems of music. Each system has a treble and bass clef staff. The first system contains measures 16a, 16b, 17, 18, and 19. The second system contains measures 20, 21, 22, and 23a. The third system contains measures 24a, 25b, and 24b. The music is in a 3/4 time signature and features a mix of chords and melodic lines.

#### 4. Wesele.

(Płas ze śpiewem.)

Ustawienie: Dziewczęta tworzą czwórkami małe kółeczka na obwodzie dużego koła. Wszystkie dziewczynki stoją zwrócone twarzą w kierunku ogólnego posuwania się naprzód po obwodzie dużego koła i trzymają się za ręce w ten sposób, że dwie pierwsze przedstawiają koniki, dwie drugie za nimi w tyle wózeczek i woźnicę. (Ryc. 24).

1. zwrotka:

„Z drogi na bok, z drogi,  
Wymijaj na prawo!”

Biegiem naprzód po obwodzie koła 12 kroków (3 takty), dwa kroki na miejscu akcentowane i pauza w czwartym takcie.

„Poganiaj koniki, niechaj biegną żwawo”. (bis)

Dziewczynki na przedzie, będące konikami, puszczają ręce i każda z nich biegnie na zewnątrz wtył poza dwójkę przedstawiającą wózeczek i tam łączą się, podając sobie znowu ręce

## WESELE.

Melodja ludowa w/g. P. Moszyńskiego

ŻYWO

Tap, tap, tap, tap, tap, tap, tap, tap! Z dro-gi, na bok z dro-gi!

wy-mi-jaj na rpa-two, po-ga-niaj ko-ni-ki,

nie-chaj bie-gną ży-wa-wo, ży-wa-wo!

ZAKOŃCZENIE

Tap, tap, tap, tap, tap, tap, tap, tap, hej, hej!

(Ryc. 25). W tym czasie dziewczynki tworzące wózeczek, nie puszczając chwytu rąk ani między sobą, ani między konikami, wysuwają się naprzód na miejsce koników. Zmianę miejsc wykonywa się ośmioma krokami biegu. Tak zmieniona czwórka biegnie jeszcze naprzód cztery kroki, następnie wykonuje dwa przytupnięcia na miejscu i pauza, licząc 1—4.

Tę zmianę miejsc powtórzyć jeszcze raz.

2. zwrotka:

„Biczem konia z brzegu,  
Niech nie zwalnia biegu.”

W każdej czwórce dziewczynki, tworzące koniki, obracają się wtył, podają sobie znowu ręce, tak, że powstają teraz małe kółeczka. Wszystkie biegną w lewo 12 krokami, poczem dwa przytupnięcia w miejscu i pauza.

„A drugiego nogą, niechaj biegnie drogą.” (bis)

Trzymając się za ręce, wykonać wykrok lewą nogą w środek kółeczka i oprzeć ją na pięcie — to samo prawą nogą i za-



Ryc. 24.

kończyć biegnąc 4 kroki w prawo, poczem dwa przytupnięcia na miejscu i pauza.

Powtórzyć jeszcze raz od wykroków, rozpoczynając przeciwną nogą.

### 3. zwrotka:

„Dudnią wozy, dudnią,  
Ale my na przedzie!”

Jak w pierwszej zwrotce na początku (bieg po obwodzie koła czwórki, tworzących koniki i wózeczek).

„Ustępujcie z drogi, bo wesele jedzie!” (bis)

Wszystkie pierwsze dwójki, które były konikami, stają na miejscu, podnoszą wewnętrzne ręce w górę, tworząc wysoką i szeroką bramkę. Dwójki, będące z tyłu, przebiegają naprzód pod utworzoną bramką w rytmie jak na początku, i pod bramką następnej dwójki i bezpośrednio stają w miejscu, same tworząc bramkę, a bieg rozpoczynają te dwójki, które dotychczas stały. Tę zmianę wykonywa się w rytmie opisanym na początku, to znaczy 12 kroków biegu naprzód dwójki przebiegają pod bramkami, następują dwa przytupnięcia w miejscu, podczas których dwójki biegnące ustawiają się i same tworzą bramkę, wreszcie pauza, którą wszyscy wytrzymują.





Ryc. 25.

## II. Taniec ludowy.

(Krakowiak ze śpiewem.)

Ustawienie: Duże koło, złożone z par zwróconych twarzą do środka koła. Dziewczynka stojąca z lewej strony obejmuje swoją koleżankę prawą ręką w pasie, drugą ręką opiera na biodrach. Stojąca po prawej stronie, opiera swą lewą ręką na ramieniu dziewczynki, zastępującej chłopca, a rękę prawą opiera również na biodrach.

Śpiew:

„Albośmy to jacy tacy  
 Chłopcy, piękni Krakowiacy, } (bis)  
 Czerwona czapeczka,  
 Na cał podkóweczka,  
 Niebieska sukmana,  
 Danaż moja, dana.”

Każda para podczas śpiewu balansuje w miejscu t. j. dziewczynki zwracają się do siebie i od siebie. Na zakończenie zwrotki wykonują cały obrót w miejscu krokami mocno akcentowanymi. Ręce zewnętrzne wznoszą przytem łukiem w górę.

Taniec:

Po wykonaniu obrotu każda para staje zwrócona w kierunku ogólnego posuwania się po obwodzie koła, przyczem w każdej parze dziewczynki zwrócone są do siebie twarzą naprost, a bo-

## KRAKOWIAK.

ALLEGRO.

First system of musical notation for 'KRAKOWIAK'. It consists of a grand staff with a treble clef on the upper staff and a bass clef on the lower staff. The key signature is one sharp (F#) and the time signature is 2/4. The upper staff begins with a treble clef, a key signature of one sharp, and a time signature of 2/4. The lower staff begins with a bass clef, a key signature of one sharp, and a time signature of 2/4. The music is marked *f risoluto*. The first measure of the upper staff contains a quarter note G4, a quarter note A4, a quarter note B4, and a quarter note C5. The second measure contains a quarter note G4 with an accent (>), a quarter note A4 with an accent (>), a quarter note B4, and a quarter note C5. The third measure contains a quarter note G4, a quarter note A4, a quarter note B4, and a quarter note C5. The fourth measure contains a quarter note G4, a quarter note A4, a quarter note B4, and a quarter note C5.

Second system of musical notation for 'KRAKOWIAK'. It consists of a grand staff with a treble clef on the upper staff and a bass clef on the lower staff. The key signature is one sharp (F#) and the time signature is 2/4. The upper staff begins with a treble clef, a key signature of one sharp, and a time signature of 2/4. The lower staff begins with a bass clef, a key signature of one sharp, and a time signature of 2/4. The music is marked *crescendo*. The first measure of the upper staff contains a quarter note G4, a quarter note A4, a quarter note B4, and a quarter note C5. The second measure contains a quarter note G4, a quarter note A4, a quarter note B4, and a quarter note C5. The third measure contains a quarter note G4, a quarter note A4, a quarter note B4, and a quarter note C5. The fourth measure contains a quarter note G4, a quarter note A4, a quarter note B4, and a quarter note C5.

Third system of musical notation for 'KRAKOWIAK'. It consists of a grand staff with a treble clef on the upper staff and a bass clef on the lower staff. The key signature is one sharp (F#) and the time signature is 2/4. The upper staff begins with a treble clef, a key signature of one sharp, and a time signature of 2/4. The lower staff begins with a bass clef, a key signature of one sharp, and a time signature of 2/4. The music is marked *mf*. The first measure of the upper staff contains a quarter note G4, a quarter note A4, a quarter note B4, and a quarter note C5. The second measure contains a quarter note G4, a quarter note A4, a quarter note B4, and a quarter note C5. The third measure contains a quarter note G4, a quarter note A4, a quarter note B4, and a quarter note C5. The fourth measure contains a quarter note G4, a quarter note A4, a quarter note B4, and a quarter note C5.

Fourth system of musical notation for 'KRAKOWIAK'. It consists of a grand staff with a treble clef on the upper staff and a bass clef on the lower staff. The key signature is one sharp (F#) and the time signature is 2/4. The upper staff begins with a treble clef, a key signature of one sharp, and a time signature of 2/4. The lower staff begins with a bass clef, a key signature of one sharp, and a time signature of 2/4. The first measure of the upper staff contains a quarter note G4, a quarter note A4, a quarter note B4, and a quarter note C5. The second measure contains a quarter note G4, a quarter note A4, a quarter note B4, and a quarter note C5. The third measure contains a quarter note G4, a quarter note A4, a quarter note B4, and a quarter note C5. The fourth measure contains a quarter note G4, a quarter note A4, a quarter note B4, and a quarter note C5.

kiem do ogólnego kierunku posuwania się. Chwył ramion pozostał taki sam, jak na początku. (Rys. 8).

Wykonać sześć szybkich posuwistych kroków bokiem, licząc 1—6 i zakończyć skokiem obunóż w miejscu, aż do lekkiego ugięcia nóg w kolanach (7) i wyprostować się (8). Jest to tak zwany cwał.

Następują obroty. Dziewczynka, będąca na miejscu chłopca, wykonuje obrót w ten sposób, że na „raz” robi podskok na nodze prawej, lewą zawijając za siebie wtył, na „dwa” staje na nodze lewej, poczem znowu powtarza wszystko od początku.

Dziewczynka stojąca po prawej stronie robi podskok na lewej nodze, prawą ugina i przenosi przed sobą.

W opisanej figurze należy wykonać podczas obrotu cztery podskoki. Obrót wykonuje się w lewą stronę.

W dalszym ciągu po obrotach wykonuje się hołubce.



Rys. 8.



Rys. 9.

również położenie rąk, tak, że teraz lewa ręka wzniesiona jest łukiem do góry. Na zakończenie zamiast trzech przytupnięć

Każda para zatrzymuje się w miejscu i w każdej parze obie dziewczynki wykonują te same ruchy t. j. dwa podskoki na nodze lewej, posuwając się w kierunku na prawo i uderzając równocześnie piętą nogi prawej o lewą, poczem trzy mocne przytupnięcia w miejscu. Prawą rękę wznosi się przytem łukiem w górę, lewą pozostawia wspartą na biodrze.

To samo wykonać w przeciwnym kierunku, czyli rozpocząć hołubce od podskoków na nodze prawej. Podczas zmiany kierunku, zmienia się

wykonać tylko skok obunóż w miejscu, jak na zakończenie cwału.

Rozpoczynając hołubca, dziewczynki z poszczególnych par oddalają się od siebie w dwie przeciwne strony (Rys. 9) — potem znowu zbliżają się, tak, że skok obunóż w miejscu na zakończenie hołubców powinny wykonać, stojąc blisko nawprost siebie.

Powyższa figura kończy się znowu obrotem, jaki nastąpił bezpośrednio po wykonaniu cwału.

Po przetańczeniu całej opisanej figury, wszystkie pary balansują w miejscu, zwracając się do siebie i od siebie w takt śpiewanej melodji jak przy pierwszej zwrotce.

Śpiew:

„A zagrajcież mi od ucha, }  
 Niech wyhula się dziewucha, } (bis)  
 A jak się zbogacę,  
 Jutro wam zapłacę,  
 Danaż moja dana!  
 Dziewczyno kochana!“

Po śpiewie znowu następuje taniec jak wyżej.

### Różnice w doborze i prowadzeniu ćwiczeń gimnastycznych dla dziewcząt.

Dziatwa płci obojga jest do dziesiątego roku życia właściwością swych organizmów tak dalece zbliżona, że dziewczęta wychowywane z chłopcami wykazują często w tym czasie większą sprawność, niż chłopcy. Różnica w rozwoju w sprawności fizycznej występuje dopiero w 11 lub w 12 roku życia. To też do klasy 4 włącznie może dziatwa płci obojga wykonywać te same ćwiczenia gimnastyczne. Dopiero od 5 klasy szkoły powszechnej należy kierować się w doborze i w zastosowaniu ćwiczeń gimnastycznych dla dziewcząt następującymi wskazówkami:

1. Prowadzić ćwiczenia dziewcząt oddzielnie.
2. Unikać intensywniejszych ćwiczeń barków i ramion (n. p. podporów opadnych przodem).
3. Wykonywać ćwiczenia kształtujące wprawdzie dokładnie, lecz zarazem miękko.
4. Zwrócić większą uwagę na ćwiczenia przeciwdziałające nadmiernej krzywiźnie ledźwiowej.
5. Nie wytrzymywać zwisów wolnych lub chwytów do wspinań, gdyż ćwiczenia te powinny być tylko krótkotrwałe.
6. Zastosować więcej ćwiczeń równoważnych, tańców i płaśów, zwłaszcza z użyciem piłki.

7. Tam, gdzie warunki na to zezwalają, zastosować muzykę nie tylko do tańców i płaśów, lecz również do dobrze opanowanych ćwiczeń kształtujących i równoważnych, a także do marszu i biegu.

8. Nie stosować wcale zwisów wolnych ze skurczem nóg i skoków rozkrocznych.

9. Dobierać i zestawiać ćwiczenia bardziej krytycznie ze stanowiska estetycznego.

10. Starać się o to, by wychowaniem fizycznym dziewcząt kierowała nauczycielka, która zrozumie łatwiej ich potrzeby fizjologiczne i duchowe, niż nauczyciel.

### Przykłady osnów lekcyjnych.

#### Klasa 3.

##### Osnowa 1.

A. 1. Marsz w szyku luźnym i na zapowiedź: „Marsz dwójkami” kierunek na prawo, poczem naprzemian marsz w szyku luźnym i dwójkami kierunek na lewo.

2. Dwójkami nawprost — kozłowanie piłki.

3. Kolumna ćwiczebna trójkowa.

\*\*4. Kłaśnięcie — i wyprost ramion w bok, poczem kontrola wzrokowa położenia ramion (skręty głową w lewo i prawo).

\*5. Siad skrzyżny — i powrót do stania bez pomocy ramion.

\*\*\*6. Siad skrzyżny — i powolny skłon głowy wprzód z dążnością zobaczenia obojczyka.

\*\*7. Leżenie tyłem — i ruchy nóg podczas jazdy rowerem. Dokładne skurcze i dokładne wyprosty nogi naprzemian. Początkowo ruchy są powolne, następnie szybsze, a wkońcu znowu powolne.

\*8. Podskoki w miejscu obunóż na palcach w miejscu, a po nabyciu wprawy z obrotami w lewo i prawo naprzemian.

B. 1. Leżenie przodem i skłon wtył.

Po nabyciu wprawy w powyższym ćwiczeniu — „Anioły”.

U w a g a: Leżenie przodem wykonywa działwa początkowo z leżenia tyłem, do którego przechodzi z siadu skrzyżnego. Z leżenia tyłem przechodzi do leżenia przodem obrotem przez lewy i prawy bark naprzemian.

2. Bieć na czworakach na przestrzeni 5—8 kroków.

\*\*3. Zboku ławki szybkie wstępowania i zejścia z ławki.

4. Powódź.

Na zapowiedź „powódź” działwa się szybko rozbiega i wspi-  
na się na przyrządy lub drzewa (na boisku).

5. Wznos jednej nogi i chwyt za palce ręką różno-  
imiennie (prawa ręka chwytą końce palców lewej nogi i prze-  
ciwnie).

\*\*6. Siad rozkroczny na ławce — i skłon w bok z dwukrotnym uderzeniem końcami palców o podłogę raz bliżej, drugi raz dalej. Skłon należy wykonać równą ilość razy w stronę lewą i prawą naprzemian.

7. Siad na ławce — i bieg do ściany 6—8 kroków, uderzenie dłonią o ścianę i szybko powrót do siadu.

Wygrywają dzieci, które wrócą na miejsce przed innymi i przybiorą prawidłowy układ ciała.

\*\*\*\*8. Korkociąg.

\*\*9. a) Skoki z odbicia jednonóż ponad krótkie wywijadło krążące wprzód.

b) Przysiad — i skoki na ręce.

10. Dwójkami bokiem, chwyt za nadgarstek pełną dłonią, wsparcie bokiem stopami wewnętrznymi i przyciąganie się w bok. Przyciągać ciągiem bez szarpania t. j. na zapowiedź „gotowi” wypad w bok i lekko ciągnąć przeciwnika, a na zapowiedź „ciągnij” każdy ciągnie w swoją stronę coraz silniej.

W powyższym ćwiczeniu nie należy wytrzymywać ponad 4—6 sekund.

\*C. 1. Wiotkie podskoki w miejscu na palcach.

\*\*2. Siad skrzyżny — i uwypuklenie piersi.

3. Śpiew w miejscu.

### Osnowa 2.

A. 1. Marsz w szyku luźnym z zaznaczeniem pierwszego kroku tupnięciem (1, 2, 3, 4) i na zapowiedź: „trójkami” kierunek na prawo, poczem naprzemian marsz w szyku luźnym i trójkami kierunek na lewo.

2. Kolumna ćwiczebna trójkowa.

\*3. Koń grzebie nogą.

4. Siad skrzyżny — uderzenie końcami palców z boku o podłogę, klaśnięcie i wznos ramion w bok z korektą wzrokową (skret głowa w lewo i prawo naprzemian).

\*\*\*5. Siad skrzyżny — i ruch potakujący głową.

\*\*6. Podnór kłeczny — i chód niedźwiedzia.

W podnórze kłecznym ręce zdejżają ciężkimi i bezwładnymi ruchami z uderzaniem o podłogę raz w lewo i drugi raz w prawo, podczas gdy nogi pozostaia w miejscu. Postępowanie ramion w jedną i drugą stronę powinien się odbywać jak najdalej.

\*7. Na znak nauczyciela (n. p. wznos ramion wżwyż) podskoki w miejscu i na drugi znak (n. p. szybki opust ramion wdół) przysiad podparty.

B. 1. Djabły. Po nabyciu wprawy „Anioły” i „Djabły” naprzemian.

2. Chód słońia.

\*\*3. Z boku ławki, wsparcie jednonóż — i wznos na jednej nodze (druga w bok), ramiona w bok (jazda w cyrku na koniu).

4. Psy i koty.

5. Skurcz jednej nogi — i przenieść woreczek popod udo nogi skurczonej z jednej ręki do drugiej.

\*\*\*6. Dwójkami naprost, leżenie tyłem ze skurczem nóg i przez wyprost nóg odbijanie piłek palantowych, rzucanych z małej odległości i lekko przez dwójki.

7. Berek z przysiadem podpartym.

Dziatwa ucieka przed „berkiem” po ograniczonej przestrzeni. W chwili, gdy dziecku grozi „niebezpieczeństwo” schwywania, wykonywa przysiad podparty. Schwywane, zanim zdążyło wykonać przysiad podparty, staje się „berkiem”.

\*\*8. Dwójkami naprost — rzuty i chwytły piłki palantowej oburącz.

\*\*\*\*9. „Wyskakujący djabełek”.

Podobnie jak „korkociąg”, lecz w chwili skrętu i wyprost u wskazać rogi na głowie.

10. a) Skok włąb z ławeczki do przysiadu podpartego.

\*b) Skoki żabek.

W przysiadzie podpartym skoki wprzód.

11. Walka o uderzenie po rękach.

Dwójkami naprost, ramiona wprzód, jedynki i dwójki zachaczą się lekko palcami t. j. jedynki od spodu, dwójki z góry. Jedynki uderzają, dwójki unikają ciosu, poczem role się zmieniają. Uderza to dziecko, które zahacza ręce od spodu.

\*C. 1. Siad skrzyżny — skłony wdół i wyprosty.

2. Marsz ze śpiewem.

### Osnowa 3.

A. 1. Marsz ze śpiewem.

\*2. Marsz w szyku luźnym i marsz dwójkami i trójkami naprzemian.

3. Kolumna ćwiczebna trójkowa.

\*4. Podskokiem przysiad z uderzeniem końcami palców rąk o podłogę z boku — i szybki wyprost.

\*\*5. Siad skrzyżny — i ruchy przeczące głową.

\*6. Siad skrzyżny, skurcz ramion — i wyprost ramion w bok, poczem szybki rzut ramion w bok i skurcz ramion, a w końcu powolny wyprost i skurcz ramion.

\*\*\*7. Siad skrzyżny — i skłon wprzód z wyciągnięciem ramion wprzód, poczem wyprost ze skurczem ramion.

8. Podskoki w miejscu — i na sygnał przysiad podparty.

B. 1. Kucie młotem.

2. Leżenie tyłem — i ruchy pływackie nóg.

\*\*3. Pochód duchów po ławce.

4. Dziecioł.

5. Stanie na jednej nodze, druga wzniesiona w tył — i zakreślić palcem wskazującym kontury stopy nogi postawnej.

6. Bieg rozstawny.

7. Wsiad rozkroczny na ławce — i po klaśnięciu w dłonie ramiona w bok ze skłonem w bok, dotknąć końcami palców podłogi i wyprost, poczem to samo ćwiczenie w stronę przeciwną.

\*\*\*\*8. Bieg rozstawny na czworakach na przestrzeni 8—10 m. Działwa ustawia się czwórkami, z których pierwsza siedzi na ławce, ustawionej w odległości 8—10 m naprost ściany. Na zapowiedź „na miejsca” pierwsza czwórka siada na ławce, na zapowiedź „gotowi” wyprostowuje się, opiera o podłogę nogami i wspiera rękami o przednią krawędź ławki i na hasło „bieg” biegnie na czworakach do mety, uderza rękami o ścianę i wraca już biegiem na dwu nogach, poczem uderza ręką po ramieniu następnym, którzy tymczasem przygotowali się na ławce do biegu i oczekują sygnału. Sygnałem tym jest uderzenie po ramieniu. Wygrywa rząd, który zdoła najwcześniej wykonać w sposób prawidłowy wszystkie biegi.

9. Chorągiewka na dachu.

10. a) Skok do przysiadu podpartego z odbicia jednożoź o ławeczkę.

b) Rozkrok ponad ławką, opad tułowia wprzód ze wsparciem rękami — i wyskoki na ławkę obunoż do przysiadu podpartego.

11. Podrywka w przysiadzie podpartym.

Dwójkami naprost, przysiad podparty. W pośrodku każdej dwójki leży na podłodze piłka palantowa. Dwójki uderzają dłoń o dłoń najpierw ręką lewą, następnie prawą i bezpośrednio po uderzeniu starają się jak najprędzej pochwycić piłkę z podłogi.

Wygrywa ten, kto pochwyci piłkę pierwszy.

C. 1. Marsz z luźnym podskokiem na jednej nodze naprzemian.

2. Marsz ze śpiewem.

#### K l a s a 4.

##### O s n o w a 1.

A. 1. Marsz ze śpiewem w szyku luźnym w miejscu.

2. Z marszu w szyku luźnym formowanie dwójek i trójek naprzemian.

\*3. Marsz w tempie powolnym i przyspieszanie tempa po każdym następnym haśle.

4. Wiatrak.

\*\*5. Siad skrzyżny — i skłon głową wprzód, długi i krótki naprzemian (— . — . — .).

\*\*\*6. Rozkrok i skłony w bok, długi i krótki naprzemian (— . — . — .).

7. Podskoki w miejscu z wymachem ramion wprzód i wtył naprzemian.



- B. 1. Zrywanie się płatowca do lotu.  
 2. Podskoki na czworakach w miejscu.  
 \*\*\*3. Bieg po ławce krótkimi i szybkimi krokami i zeskok włąb.

4. Pompa.

Ustawienie w czterech rzędach w odstępach jednego kroku. Pierwszy i trzeci wykonywa przysiad, drugi i czwarty skłon w bok i przeciwnie.

5. Stanie na jednej nodze — i przesuwając palcami stopy woreczek z grochem jak najdalej wprzód i wtył naprzemian.

\*\*\*\*6. Siad klęczny — i skręt z wyprostem kolan i bioder. Po skróceniu rzut i chwyt piłki oburącz.

7. Bieg rozstawny z kozłowaniem piłki o ścianę.

Czwórkami naprost ściany w odległości 2—4 kroków. Pierwsza czwórka kozłuje piłkę palantową lub dużą dętą o ścianę i nie chwytając jej, ucieka wtył nazewnątrz swego rzędu (w lewo lub w prawo, stosownie do zapowiedzi nauczyciela), a piłkę chwytają dziesiąta z następnej czwórki, poczem kozłuje piłkę o ścianę i t. d. Który rząd pierwszy zdoła przeprowadzić w powyższy sposób rzuty i chwyt piłki, ten wygrywa, uwzględniając równość rzędów. O ileby który z rzędów miał o jedno dziecko mniej, pierwsze powinno wyrównać ilość rzutów rzutem powrotnym, wykonanym bezpośrednio po wszystkich rzutach i chwytach.

8. Dwójkami naprost — i wypady podskokami z uderzeniem dłoni o dłoń naprost stojącego po każdej zmianie wypadów. (Taniec wojenny.)

9. a) Wsparcie stopą o ławkę — wznosy na nodze postawnej i opusty z wymachem ramion wprzód i wtył, poczem po trzecim lub czwartym wymachu skok wprzód do przysiadu podpartego.

\*\*b) Skoki zawrotne ponad ławką o nogach skurczonych.

10. Dwójkami naprost — i walka o chwyt za rękę.

C. \*1. Marsz z rzutem i chwytaniem piłki (1. 2. 3.).

2. Marsz ze śpiewem.

### Osnowa 2.

A. 1. Marsz ze śpiewem.

\*\*2. Marsz z rzutem i chwytaniem piłki palantowej (1. 2. 3.).

\*\*3. Marsz z podskokiem po każdym kroku.

4. W kolumnie ćwiczebnej dwójkowej lub trójkowej: Siad skrzyżny — i po kłaśnięciu w dłonie wznos jednego ramienia raz w bok, drugi raz wwyż, ze stałą kontrolą wzrokową (raz skręt głową w bok, drugi raz skłon głowy wtył).

\*5. Rozkrok — i skłony w bok: jeden skłon długi i bezpośrednio trzy dopełniające krótkie (—...).

6. Podskoki w miejscu z wymachem ramion wprzód i wtył — i na sygnał lub hasło przysiad podparty, poczem bezpośrednio po wyproście do wspięcia dalsze podskoki.

B. 1. Leżenie przodem, ramiona w bok — skłon wtył i trzy małe i ostro wykonane krążenia ramion wzwyż, wtył i wdół (— . . .).

\*2. Stanie — szybki i krótki skłon wdół z dotknięciem palcami podłogi.

\*\*\*3. Chód po ławce z rzutem i chwytem piłki palantowej, podrzucając ją popod udo skurczonej nogi.

\*4. Zwis tyłem na drabinkach ze wsparciem palcami stóp o podłogę — i ruchy pływackie nóg (1. skurcz nóg, przyczem kolana zwrócone są nazewnątrz, a palce stóp wzniesione wzwyż, 2. wyprost nóg do szerokiego rozkroku, przyczem palce stóp wyprostowuje się wdół, 3. złączenie nóg).

5. Równoważenie krążka na głowie i ułożenie woreczka z grochem na kolanie lub udzie skurczonej nogi.

\*\*6. Chorągiewka na dachu.

7. Podrywka ściągana.

Dwójkami naprost w przysiadzie podpartym w odległości 2 m. Jedynka wykonuje dowolne ruchy, dwójka ruchy te naśladowuje. W pewnym momencie dwójka porywa w środku leżącą piłkę i ucieka z nią do oznaczonej mety (długa linja narysowana kredą na podłodze), dwójka ją ściga, poczem role zmieniają się.

\*8. Marsz na czworakach długimi krokami.

Kroki tak długie, że noga wykroczna jest silnie ugięta, zakroczna wyprostowana.

9. a) Zakrok wspięty nawprost ławki, odbicie jednonóż od ławki i skok wgląd do przysiadu podpartego, poczem szybki wyprost.

\*\*b) Wykrok, skłon podparty — i przeskoki z nogą na nogę z równoczesnym przenosem ciężaru tułowia na rękę.

\*10. Dwójkami naprost — i walka o uderzenie dłonią o bark przeciwnika zboku i obrona.

C. 1. Siad skrzyżny, skurcz ramion — i krążenie barkami wzwyż, wtył i wdół.

\*\*\*2. Marsz z podskokami po każdym kroku z rozluźnieniem mięśni.

3. Marsz ze śpiewem.

### Osnowa 3.

A. 1. Marsz ze śpiewem.

2. Marsz w oznaczonym tempie i po każdym czwartym kroku obrót w czterech taktach raz w stronę lewą, drugi raz w prawą.

\*3. W kolumnie ćwiczebnej dwójkowej czy trójkowej: Wykroki podskokami na obie stopy, postępując w ten sposób 4—6 kroków wprzód i wtył naprzemian.

4. Siad skrzyżny — i po klaśnięciu przenos jednego ramienia wzwyż wskos, a drugiego wdół wskos, ze skrętem głowy w kierunku ramienia wzwyż wzniesionego.

\*5. Rozkrok — i długi skłon w bok w lewą i prawą stronę naprzemian (— — — —).

6. Podskokiem  $\frac{1}{4}$  obrotu do przysiadu podpartego, poczem wyprost do przysiadu i szybki wyprost do wspięcia.

B. 1. Leżenie przodem, ramiona wprzód, ręce odwrócone nazewnątrz i złączone (klin długi) — i ruchy pływackie ramion. (1. wznos tułowia i przenos ramion w bok, 2. skurcz ramion w klin krótki, 3. wyprost ramion wprzód i opust tułowia.)

2. Chód niedźwiedzia w miejscu.

\*\*3. Przejście po równoważni z pośrednim dotknięciem palcami stopy podłogi.

\*4. W przysiadzie zwieszonym podnoszenie chusteczki lub piłki palantowej, leżącej na podłodze w odległości około 1 m od drabinki.

5. Dwójkami naprost, przysiad — i walka o równowagę, uderzając dłońmi, wzniesionymi do wysokości czoła (walka kozłów).

\*6. Siad klęczny, skręt z wyprostem w kolanach i biodrach, poczem dwa krótkie rzuty i chwyt piłki oburącz (— . .).

7. Bieg w szyku luźnym z kozłowaniem piłki o podłogę i chwytem oburącz.

\*\*\*8. Zawody w biegu na czworakach na przestrzeni 8—10 m, uwzględniając bieg z linii startowej na linię mety i zpowrotem. Wygrywa szereg, który szybciej wykona bieg, rozpoczynając go i kończąc postawą zasadniczą, przyczem uwzględnia się również spokój w postawie zasadniczej.

9. a) Z zakroku wspiętego skok ponad ławkę do przysiadu podpartego.

\*\*b) Skoki zajęcze.

\*10. Dwójkami naprost — i walka o uderzenie dłonią łydki przeciwnika.

C. 1. Podskoki w miejscu z rozluźnieniem mięśni i z obrotami w stronę lewą i prawą naprzemian.

2. Marsz ze śpiewem.

## Klasa 5.

### Osnowa 1.

A. 1. Marsz dwójkami z rzutem i chwytem piłki palantowej.

\*\*2. Marsz z podskokiem po każdym kroku i skurczem nogi wprzód.

3. W kolumnie ćwiczebnej dwójkowej lub trójkowej: Podskoki w miejscu i na znak lub sygnał gwizdkiem podskokiem wykrok.

\*\*4. Siad skrzyżny — wznos ramion w bok, klaśnięcie i wyprost ramion w bok (— . —) ze skrętem głowy w lewo i w prawo naprzemian.

5. Rozkrok wspięty (jedna noga na palcach) — i rytmiczne skłony w kierunku wspiętej nogi.

6. Podskokiem przysiad podparty, wyprost do przysiadu — i szybki wyprost do wspięcia.

B. 1. Siad klęczny, chwyt bioder — wyprost w kolanach i biodrach, skłon wtył ze skłonem głowy wtył (patrzeć na ścianę za sobą), poczem wyprost, siad klęczny i skłon wdół z dotknięciem czołem podłogi (ukłon japoński).

Podczas ukłonu japońskiego i wyprostowania zwrócić uwagę na pracę w lędźwiach t. j. zaczynać skłon i wyprost w kręgach lędźwiowych.

\*\*2. Równoważnia do 60 cm, siad bokiem na podudziu — rzuty i chwyt piłki oburącz. Na lewym i prawym podudziu naprzemian. Zwrócić uwagę na wyprost w lędźwiach i uwypuklenie klatki piersiowej.

3. Przeploty w poziomie z pomocą nóg po następujących przygotowaniach:

a) chwyt (dwuchwyt t. j. ręka bliższa z podchwytu, ręka dalsza z nachwytu) w stronę lewą i prawą naprzemian,

\*\*b) przewlek głowy i górnej części tułowia do okienka lewego i prawego naprzemian z okrzykiem „aaa“;

\*\*\*c) przeplot z pomocą nóg do okienka lewego i prawego naprzemian.

Powrót do kolumny ćwiczebnej skokami zajęczemi.

4. „Grzmot“.

Na znak „bieg przyspieszony“ (n. p. bieg coraz szybszy w miarę unoszenia przez nauczyciela ramion przodem wwyż) i na drugi znak (n. p. szybki opust jednego ramienia w bok) skurcz nogi (od strony opuszczonego ramienia), ramiona w bok.

\*\*5. Leżenie tyłem — lekkie uderzanie piętami o podłogę (1—4), wznos nóg wwyż (1—2) i opust nożycowaniem (siekanie nogami w powietrzu) wdół (1—4).

6. Bieg rozstawny z obrotem i z kozłowaniem piłki. Czworkami nawprost ściany w odległości 6—8 metrów. Pierwsza czwórka z piłkami palantowemi w rękę wybiega na dany sygnał i biegnie w kierunku ściany. Po drodze współzawodnicy wykonują pełny obrót i bezpośrednio potem kozłują piłkę o ścianę, chwytają ją i odrzucają następnemu ze swej drużyny, który oczekuje na mecie i po schwytaniu piłki wykonywa czynność swego poprzednika, podczas gdy on pobiegł tymczasem na koniec rzędu. Wygrywa drużyna, która zdołała wykonać najwcześniej biegi, obroty, kozły i rzuty.

7. a) Nawprost ławki, odległość trzech długich kroków, zakrok wspięty — i z rozbiegu odbicie jednonóż od ławki, doskok na jedną nogę.

b) Przygotowanie do przeskoków okrocznych (szermierzcych). Przekraczanie tramu nisko ustawionego ze wsparciem jednorącz nogą lewą i prawą naprzemian. Przekraczanie rozpoczyna się nogą wewnętrzną z zakroku wspiętego.

8. \*a) Walka o pałeczkę (głównie dla chłopców).

Dwójkami naprost, opuszczone wdół ręce obejmują krótkie pałeczki (długość pałeczek 30 cm, średnica 3 cm), poczem przeciwnicy, unikając szarpnięć, starają się wyrwać sobie pałeczki wyłącznie skrętami rąk w różnych kierunkach.

b) Krakowiak.

C. Marsz ze śpiewem.

### Osnowa 2.

A. 1. Marsz ze śpiewem.

\*2. Marsz z podskokiem po każdym kroku, skurczem nogi wprzód i wymachem ramienia wprzód różnoimiennie.

3. W kolumnie ćwiczebnej: Marsz indyjski.

Marsz długimi wypadami i po każdym wypadzie przesłonięcie ręką oczu (ochrona przed promieniami słonecznymi) i jak gdyby badanie wzrokiem terenu (dalekie skręty głowy w jedną i drugą stronę).

\*\*4. Siad skrzyżny — kłaśnięcie, skurcz ramion, wyprost ramion wbok i dodatkowe odchylenie ramion wtył.

5. Stanie, zwarcie stóp — i długi skłon wbok, poczem trzy dodatkowe krótkie (— . . .).

6. Podskoki w miejscu — i na sygnał podskokiem  $\frac{1}{2}$  obrotu do przysiadu podpartego, poczem wyprost i dalsze podskoki w miejscu i t. d. Obroty należy wykonywać w stronę lewą i prawą.

B. 1. Leżenie tyłem, ramiona wbok — i uwypuklenie klatki piersiowej ze wsparciem głowy o podłogę.

Leżenie tyłem — wznos nóg przodem wzwyż i z wymachem nóg wdół powstać na jedną nogę (jedna noga skurczona, a druga wprzód jak „pistolet”).

\*\*\*2. Przejście po równoważni ustawionej do 60 cm z przekroczeniem jednej przeszkody poniżej kolana (n. p. listwa poprzek).

3. Chwilowy zwis wolny spodem tramu.

Dziatwa ustawia się w rzędzie (4—5) spodem tramu i na zapowiedź: „Zwis 1—2” wykonywa półprzysiad i skok do zwisu spodem, poczem na następne „3—4” zeskok i bezpośredni skok do chwilowego zwisu spodem i t. d.

4. Na znak (n. p. wznos ramienia wzwyż) bieg i na drugi znak (n. p. opust ramienia wbok) zatrzymanie się ze skurczem nogi i ramiona wbok.

Działwa ustawia się w jednym rogu sali nawprost nauczyciela, stojącego w drugim rogu i biegnie w jego kierunku.

\*\*5. Rozkrok, skręt — rzut i chwyt piłki oburącz.

6. Dzień i noc i na zmianę

\*\*\*\*Pogoń barw lub Wyzywanka <sup>1)</sup>).

\*\*\*7. Pełzanie jaszczurcze.

Leżenie przodem, skurcz lewej nogi i lewego ramienia ze skłonem w lewo i skrętem głowy w lewo i sun po ziemi ze zmianą układu ciała w stronę przeciwną.

8. a) Rozbieg trzema krokami — i skok ponad ławkę do przysiadu podpartego.

b) Skok zawrotny ponad ławkę ustawioną skośnie.

9. \*a) Walka o chwyt za nadgarstek.

b) Krakowiak.

C. Marsz ze śpiewem.

### Osnowa 3.

A. 1. Marsz dwójkami z kozłowaniem piłki: jedyńka kozłuje, dwójka chwytą i przeciwnie.

\*2. Długi krok i trzy podskoki na nodze kroczonej z wznosem nogi zakroczonej wtył (— . . .).

\*\*\*3. Dwójkami ze wsparciem rąk zakrok wspięty — i po uderzeniu końcami palców w zakroku wspiętym, powolny skurcz nogi, poczem dwa prostopadłe uderzenia końcami palców stopy o podłogę (. — . .).

\*\*\*4. Siad skrzyżny, ramiona w bok — i wymachy ramion przodem wzwyż i przodem w bok.

\*\*5. Rozkrok wspięty — jeden krótki skłon w bok, jeden długi i dwa dodatkowe pogłębiające krótkie w kierunku nogi wspiętej ze skrętem głowy w kierunku skłonu (. — . .).

6. Podskoki w miejscu z wymachem ramion wprzód i wtył i na sygnał lub hasło mały skok wprzód do przysiadu podpartego.

B. 1. Siad kłęczny — wyprost w kolanach i biodrach i skłon wtył z wymachem ramion przodem wzwyż, poczem

Wyprost, siad kłęczny, ramiona wzwyż i ukłon japoński (głęboki opad tułowia wprzód w siadzie kłęcznym).

\*\*\*2. Siad bokiem na ławkach (jedna ławka na drugiej), wsparcie oburącz, wsparcie palcami stopy i wznos do postawy równoważnej, poczem powrót do siadu bokiem.

3. Zwis na podudziu (tram po biodra).

4. Zakrok wspięty, równoważenie krążka na głowie — skurcz nogi ze wznosem ramion w bok i powrót do zakroku wspiętego.

\*\*\*5. Rozkrok — skozłowanie piłki przed sobą, daleki i powolny skręt i dwa skozłowania piłki za sobą (. — . .).

<sup>1)</sup> Tegoż autora: „Zabawy i gry działwy szkolnej”.

6. Czworkami naprost krat, odległość 8—10 m. Bieg na czworakach, przeplot przez okienko kraty dolnej i powrót biegiem na linię startu.

\*\*\*\*7. Wypadki podskokiem z wymachem ramion różniamiennie.

8. a) Zakrok wspięty, rozbieg trzema krokami — i skok ponad listwę.

\*\*b) Skoki zajęcze ponad miękką przeszkodę (n. p. górna część skrzyni, pełna piłka i t. p.).

9. \*a) Dwójkami naprost — i walka o chwyt powyżej łokcia.

b) Krakowiak.

C. Marsz ze śpiewem.

## Klasa 6.

### Osnowa 1.

A. 1. Marsz ze śpiewem.

\*\*2. Marsz z podskokiem po każdym kroku i z wymachem nogi w tył.

3. Formowanie kolumny ćwiczebnej dwójkowej, trójkowej i czwórkowej.

\*4. Rozkrok wspięty — i uderzanie końcami palców stopy o podłogę. Uderzanie lekkie i szybkie.

5. Rozkrok wspięty — i trzy długie po sobie następujące skłony w bok w kierunku nogi wspiętej (— — —).

\*\*\*6. Siad skrzyżny — i po krótkim skłonie głowy wprzód, skłon długi, poczem znowu krótki (. —.).

\*7. Siad skrzyżny, skurcz ramion — i po szybkim krażeniu barków wwyż, w tył i wdół, powolny wyprost ramion w bok i powolny skurcz, poczem powtórne krażenie barków (. —.).

8. Stanie ze zwarcie stóp — podskok w miejscu, skok w miejscu i podskok w miejscu (. —.).

B. 1. Leżenie przodem, ramiona wwyż — skłon w tył, opust i dwukrotne uderzanie pięściami o podłogę (— . .), poczem

Wykrok, skłon podparty — i przeskoki z nogi na nogę z przenosem ciężaru ciała na ręce.

\*\*\*2. Siad bokiem na tramie, wsparcie oburącz i palcami stopy (wysokość 60 cm), postawa równoważna i powrót do siadu bokiem.

3. Przeploty wpion głową wwyż do następnego okienka i powrót nogami wdół.

Ćwiczenie wykonać w stronę lewą i prawą naprzemian.

4. Dwójkami naprost, mały rozkrok, równoważenie krażka na głowie — rzuty i chwyt piłki palantowej.

\*\*5. Pełzanie węża.

Leżenie przodem, ręce splecione za sobą (ramię ma ściągnięte w dół), lekki skłon w tył — i posuwanie się w przód skrętami i skłonami tułowia.

#### 6. Zaczarowana piłka.

Dziewięć biega swobodnie po małej przestrzeni około  $8 \times 10$  m, wyraźnie ograniczonej (zaznaczyć granice kredą). Wyznaczeni czarownicy (2—4) podają sobie piłkę palantową. Każdy z nich ma prawo w każdej chwili celnym rzutem piłki zaczarować jednego z biegaczy, który może ciosu unikać. Trafiony natomiast musi stanąć bez ruchu i oczekiwać, aż czarownikowi jeden z najbliższych rzutów się nie uda. Wówczas nietrafiony ma prawo odczarować jednego z zaczarowanych przez uderzenie ręką po ramieniu i zawołanie: „Odczarowany”. Gdyby jednak w momencie odczarowania t. j. dotknięcia zaczarowanego, czarownik skuł odczarowującego lub zaczarowanego, obaj są zaczarowani.

\*\*\*7. Mały rozkrok, opad w przód, pozycja pływacka ramion — i ruchy pływackie ramion.

8. a) Rozbieg trzema krokami — i skok przez okienko (zrobione z rąk dwojga dzieci, stojących naprost siebie w odległości jednego kroku).

\*\*b) Wybieg dwoma lub trzema krokami po ławce skośnej — i skok zawrotny w bok.

9. \*a) Walka o chwyt za kark.

b) Krakowiak.

C. \*1. Siad skrzyżny, ramiona wwyż — i odchylenie ramion w tył.

2. Marsz ze śpiewem.

#### Osnowa 2.

A. 1. Marsz trójdzielny (1. krok długi, 2. krótki, 3. krótki) z rzutem (1) i chwytem (3) piłki jednorącz.

2. W kolumnie ćwiczebnej (dwójkowej, trójkowej lub czwórkowej).

\*\*3. „Pochód duchów” (podskoki równonóż w przód) — i na znak lub hasło „marsz indyjski” na ponowny znak „pochód duchów”.

\*4. Siad skrzyżny, ręce na kolanach — uderzenie końcami palców o ziemię, z boku i nieco w tyle, klaśnięcie, wyprost ramion w bok i dwa małe, krótkie i energiczne krążenia ramionami wwyż, w tył i w dół ze skrętem głowy w lewo i prawo naprzemian.

5. Podskokiem rozkrok — i po długim skłonie w bok, skok krótki, potem znowu długi (— . —).

6. Skok w miejscu — mały skok i znowu skok (— . —)



### B. 1. Kołyska na biegunach.

Leżenie przodem, skłon wtył, chwyt za palce stóp od zewnątrz — i kołysanie się wprzód i wtył, poczem

Przysiad podparty — i wyprosty nóg w kolanach (koci garb).

\*\*\*2. Przejście po równoważni ustawionej do wysokości 60 cm z równoważeniem krążka <sup>1)</sup> na głowie.

3. Leżenie tyłem pod trzem zupełnie nisko ustawionym (30—50 cm), podchwyt — i wymyk przodem z pomocą (z chwytem za kostki nóg oburącz i podciąganie nóg lub zamiast tego wsparcie nóg o trzeci, ustawiony równolegle w wysokości 50—70 cm ponad trzem pierwszym).

4. Koło związane — cwał w bok (podskoki na palcach w bok) i na sygnał (n. p. gwizdkiem) zatrzymanie się, skurcz nogi z chwytem poniżej kolana, poczem na następny sygnał cwał w przeciwną stronę.

\*\*\*\*5. Spadający latawiec.

Zwarcie stóp, ramiona w bok — i przyspieszone skręty tułowia z luźnym wymachem ramion i stopniowym uginaniem nóg (kolana zwarte), klęk z powolnym skrętem tułowia i luźnym wymachem ramion, a wreszcie opad tułowia wdół (1—8).

### 6. Strzelec.

Według opisu w „Grach i zabawach ruchowych“ (wydanie 3, str. 110), lecz na przestrzeni znacznie zmniejszonej.

\*\*7. Siad skrzyżny, skurcz ramion — i po dwu energicznych krążeniach barkami wzwyż, wtył i wdół wyprost ramion w bok i dwa krążenia, podobnie jak barkami.

8. \*a) Rozbieg trzema krokami, odbicie jednonóż, skok ponad listwę ze wznosem ramion w bok i doskoki na jedną nogę. Noga zakroczna jest wzniesiona jak najwyżej wtył.

\*\*b) Skok zawrotny ponad dwie ławki, ustawione jedna na drugiej.

9. \*a) Walka o chwyt w pół i obrona przez odpychanie się skrzyżowanymi dłońmi od brody przeciwnika.

b) Krakowiak.

C. 1. Prawidłowy i swobodny układ ciała w postawie zasadniczej (kontrola).

2. Marsz ze śpiewem.

<sup>1)</sup> Krążek taki o średnicy 50 cm sporządza się z dykty o grubości 4 mm. Posługujemy się nim zarazem jako przyborem do zabaw i jako warstwą izolacyjną od zimnej podłogi podczas leżenia (pod brzusek) i siadów skrzyżnych.

## Osnowa 3.

## A. 1. Płask trójdzielny.

W wspięciu — sun nogą lewą wprzód i wkos, następnie prawą do lewej, poczem znowu lewą. Ćwiczenie wykonać w obie strony naprzemian.

\*\*\*2. Płask trójdzielny z rzutem i chwytem piłki palantowej.

## 3. W kolumnie ćwiczebnej:

Rozhukany koń w miejscu.

Skurcz nogi ze skłonem głowy wdół i z wiotkiem skrzyżowaniem ramion, poczem bezpośrednio silne odbicie się nogą lewą, podskok w miejscu z zupełnem wyprostowaniem ramion wtył i wdół i uwypukleniem piersi oraz z wznosem nogi zakroczonej wtył. To samo nogą przeciwną. Powyższe ćwiczenie wykonywa się w stronę lewą i prawą naprzemian (3—4 razy).

4. Rozkłąk ramiona wbok — i skłon wbok z podporem na jednym ramieniu i przenosem drugiego ramienia w łuk nad głową.

5. Skoki w miejscu z wymachem ramion przodem wzwyż i po każdym skoku mały podskok (— . — .).

B. 1. Leżenie przodem, ramiona wbok — i długi skłon wtył, poczem dodatkowy krótki, następnie opust i bezpośredni skłon wtył długi i dodatkowy krótki (— . — .).

2. Przysiad — i skoki na ręce z przenosem ciężaru na ręce. Jest to przygotowanie do stania na rękach o nogach ugiętych z odbicia obunóż.

\*\*\*3. Przejsie po ławce płasem trójdzielnym z kozłowaniem piłki palantowej o podłogę z lewej i prawej strony ławki.

4. Przeploty w poziomie głową wprzód.

5. Unik ramiona wbok — stanie na jednej nodze, skurcz nogi zakroczonej wprzód oraz rzut i chwyt piłki.

Ćwiczenie należy wykonać 3—5 razy w stronę lewą, następnie w taki sam sposób w stronę prawą.

6. Zawody rzędów w toczeniu piłki głową na odległość 8—15 cm. Ustawienie czwórkowe w odstępnie jednego kroku. Linja startu i mety wyraźnie zaznaczona. Jako przybory służą 4 pełne i duże piłki. Na zapowiedź: „Na miejsca” pierwsza czwórka opuszcza się na czworaki i ustawia piłkę przed linią startu. Na „gotowi” skłaniają głowy wdół i opierają je o piłki, na hasło „bieg” uderzają piłkę głową od dołu w kierunku linii mety i za toczącą się biegną na czworakach, poczem ponownie uderzają ją głową, bacząc na prawidłowy kierunek toczenia się jej i t. d. aż do linii mety. Na linii mety porywają piłkę i szybkim biegiem wracają na linię startu, gdzie ustawiają piłkę dla oczekujących ich tymczasem następnych, którzy nie czekając na sygnał, powtarzają czynności swych poprzedników i t. d. Zwycięża rząd, który zdoła pierwszy wykonać wszystkie biegi w powyższy sposób.

Powyższe ćwiczenie jest ćwiczeniem szyi, tułowia i narządów wegetatywnych.

\*\*\*\*7. Podpór kłęczny — i skręty tułowia z wymachem ramienia.

8. a) Skok wzwyż ponad listwę z doskokiem na obie stopy.

\*\*b) Przewrót (na materacu).

9. \*a) Walka o chwyt za rękę i wydarcie ręki z pomocą ręki wolnej.

b) Krakowiak.

C. Marsz ze śpiewem.

## Klasa 7.

### Osnowa 1.

A. 1. Marsz ze śpiewem.

2. Marsz z zamkniętymi oczami.

\*\*3. Marszem 6 kroków i 6 kroków biegiem naprzemian.

4. Formowanie kolumny ćwiczebnej dwójkowej z marszu bez odliczania.

\*\*5. W siadzie skrzyżnym — skręt głowy, poczem dwa krótkie skłony (—..).

6. Rozkrok — długi skłon w bok, poczem dwa krótkie z uderzeniem dłonią o udo (—..).

7. Podskok w miejscu z wymachem ramion wzwyż, poczem dwa małe podskoki (—..).

B. 1. Leżenie przodem, ramiona w bok — skłon w tył i trzy krótkie, energiczne krążenia ramion wzwyż, w tył i w dół (—...).

2. Naprost ściany, drabinki lub współuczniwa wspartego plecami o drabinkę lub ścianę — stanie na rękach.

\*\*\*3. Siad bokiem na tramie ustawionym do wysokości 1 m — i wyjście równoważne na tram, poczem zejście do siadu bokiem, przejście do podporu przodem.

4. Odmyk wprzód.

5. W uniku skozłowanie piłki palantowej i chwyt oburącz, poczem bezpośrednio w staniu jednonóż ze skurczem nogi rzut i chwyt piłki jednorącz.

\*\*\*\*6. Pełzanie na przestrzeni 8—10 m.

7. Czworkami naprost krat (odległość 6—10 m) — i bieg rozstawny z dwoma przeszkodami oraz przejściem przez dolne okienko.

\*\*8. Rozkrok, opad — i skręty tułowia z wiotkimi wymachami ramion.

9. a) Wyskok wolny na skrzynię lub tram (do wysokości 90 cm) — i skok w głąb.

\*\* b) Przewrót ponad jedną częścią skrzyni.

Podobnie jak przewrót na materacu z tą różnicą, że wykonywany przewrót opiera się rękami o materac tuż za skrzyżnięciem i spada na plecy.

10. a) Taniec wśród mieczy.

Małe koła z 4—6 uczniów. W środku ustawia się prostopadłe maczugi lub krótkie polana. Trzymając się za ręce, wykonują uczniowie skoki ponad „miecze” lub przebiegają pomiędzy nimi, starając się uniknąć zderzenia, co jest rzeczą trudną wobec tego, że jeden drugiego krótkimi i niespodziewanymi pociągnięciami skierowuje na „miecz”.

\*b) Krakowiak.

C. Marsz ze śpiewem.

Osnowa 2.

A. 1. Marsz dwójkami w odstępach trzech kroków — kozłowanie i chwyt piłki palantowej (jeden kozłuje, drugi chwytą i przeciwnie).

\*\*2. Marsz z zaznaczeniem kroku z pośrednim skurczem nogi.

3. W kolumnie ćwiczebnej utworzonej z marszu bez odliczania: Przysiad ze wsparciem rąk na kolanach — i podskokiem rozkrok, ramiona w bok.

4. W rozkroku ramiona w bok — wymachy ramion dołem w przód i dołem w bok z klaśnięciem w dłonie (w położeniu w przód) i ze skrętem głowy w stronę lewą i prawą naprzemian (w położeniu w bok).

\*\*5. W rozkroku, ramiona w bok — skłon w bok ze skrętem i skłonem głowy w tył (t. j. patrzeć na rękę wzniesioną wwyż wskos).

6. Skoki w miejscu z  $\frac{1}{2}$  obrotem do przysiadu podpartego.

B. 1. Leżenie przodem, skłon w tył, ramiona w przód, ręce złączone, dłonie odwrócone (klin długi) — i ruchy pływackie ramion, potem

Leżenie tyłem, ramiona w bok — i ruchy pływackie nóg.

\*\*\*2. Przejście po równoważni ustawionej do 80 cm — i rzuty piłką palantową do współuczni kroczących po obu stronach równoważni (raz do jednego, drugi raz do drugiego).

3. Wspinanie do połowy liny.

4. Dwójkami naprost, odległość dwu kroków, unik — i walka o równowagę, uderzając dłoń o dłoń.

\*\*5. Rozkrok — i kozłowanie oraz chwyt piłki przed sobą, z boku i z tyłu, naprzemian w stronę lewą i prawą.

\*\*6. Dwójkami naprost — i równoczesne rzuty i chwyt piłki palantowej oburącz.

7. Berek z ukłonem japońskim.

Uciekający ratuje się przed chwytającym „Berkiem” ukłonem japońskim.

8. \* a) Skoki wzwyż ponad ławki z rozbiegu i odbicia nogą lewą i prawą naprzemian.

\*\*\* b) Przerzut ponad współwiczającego, który się ustawia w podporze klęcznym.

9. \* a) Dwójkami naprost — jedynki wykonywują wymachy ramion wprzód i wtył, a dwójki starają się schwycić za nadgarstek.

b) Krakowiak.

C. Marsz ze śpiewem.

### Osnowa 3.

A. 1. Marsz ze śpiewem.

\*\* 2. Marsz wypadami z wymachem ramion.

3. Formowanie kolumny ćwiczebnej trójkowej i czwórkowej z marszu bez odliczania.

u.z. 4. Dwa podskoki w miejscu i podskokiem wykrok wskos (.. —.).

\*\* 5. a) Wykrok wskos — wznos ramion i dwa krótkie energiczne krążenia ramion wzwyż, wtył i wdół (—..).

6. Dwa krótkie skłony głowy wprzód, jeden długi i jeden krótki (.. —.).

\* 7. Szeroki rozkrok — ugięcie jednej nogi i skłony w kierunku nogi wyprostowanej, a mianowicie jeden skłon długi i trzy krótkie w lewo i prawo naprzemian.

8. Luźne wymachy ramion naprzemian wdół wkrzyż i wbok, poczem na sygnał lub hasło („skok”) skok z rozkrokiem nóg w locie, ramiona wbok.

B. 1. Siad klęczny — z wymachem ramion przodem wzwyż, wyprost w kolanach i biodrach, skłon wtył z dwoma odchyleniami ramion wtył (—..), poczem

Siad klęczny, opad wprzód (ukłon japoński) i trzy krótkie uderzenia dłońmi o podłogę (—...).

2 i \*\*\* 3. Wymyk przodem, siad równoważny bokiem, ramiona wbok — i ćwiczenie w padaniu z równoważni t. j. przejście z siadu równoważnego do zwisu na obu podudziach (tram na wysokości do 120 cm) z pomocą współuczni.

4. Zakrok wspięty z równoważeniem krążka na głowie — i skurcz nogi zakroczonej z rzutem i chwytem piłki jednorącz

5. Przygotowanie do rzutów:

\* a) Daleki zakrok, ugięcie nogi zakroczonej z małym zwrotem i wymachem ramienia od strony nogi zakroczonej przodem wzwyż i wtył i równoczesnym wznosem drugiej ręki wzwyż wskos.

- \* b) Z powyższej pozycji energiczny przenos ciężaru ciała wprzód z równoczesnym bardzo energicznym wymachem ramienia wtył opuszczonego, przodem wzwyż i wprzód wskos, a wzniesionego przodem wtył, poczem powrót do poprzedniej pozycji.

Powyższe ćwiczenie należy powtórzyć 4—6 razy po sobie w stronę lewą i prawą.

Wymaga ono następujących stopni przygotowawczych:

- \* a) Wiatrak t. j. jedno ramię wprzód, wzwyż wskos, drugie wtył, wdół wskos — i krążenia wprzód.  
 \*\* b) Dalekie zakroki podskokami.  
 \*\*\* c) W dalekim zakroku „Wiatrak”.  
 \*\*\*\* d) Daleki zakrok — i przenos ciężaru ciała na nogę zakroczną i wykroczną naprzemian z uginaniem dotyczącej nogi.  
 \*\*\*\* e) Jak wyżej, lecz podczas przenosu ciężaru ciała wprzód, opad tułowia wprzód.

- \*\*\*\*\* 6. a) Lunkentus.

Skoki wypadami z wymachem ramion.

Po pewnej wprawie współzawodniczy młodzież ze sobą w powyższem ćwiczeniu w ten sposób, że stara się przebyć ściśle ograniczoną przestrzeń jaknajmniejszą ilością kroków.

- b) W dwa ognie (Walka narodów).

Boisko o wymiarze  $10 \times 16$  m dzieli się wyraźną linią graniczną na dwie części i również wyraźnie zaznacza się granice boczne i tylne boiska. Gracze dzielą się na dwie równe drużyny (n. p. A i B), które zajmują naprost siebie oba pola. Los rozstrzygnął, że grę ma rozpocząć n. p. drużyna A. Jeden z tej drużyny rzuca dużą pustą piłkę w kierunku drużyny B. z zamiarem trafienia jednego z graczy tej drużyny. Trafiony idzie poza tylną granicę boiska graczy A i ma prawo nietylko przyjmować wszystkie piłki wychodzące poza tylną granicę boiska, lecz również trafiać graczy z drużyny A., nie przekraczając jednakże granicy tylnej boiska. Trafienie liczy się tylko wtedy, gdy piłka dotknieła ciała wprost z powietrza, przyczem trafianemu przysługuje prawo chwytu piłki. Wygrywa drużyna, która pierwsza celnymi rzutami wybiję wszystkich graczy drużyny przeciwnej.

\*\*7. Dwójkami naprost, rozkrok — rzuty i chwyt pełnych piłek ze skrętu tułowia.

8. a) Skok wzwyż i wdał z odbicia obunóż od jednej części skrzyni.

\*\*\* b) Skok rozkroczny ponad kozła lub współlucznia.

9. \* a) Walka o pałeczki, ramiona wzwyż.  
 b) Krakowiak.  
 C. 1. Przegląd postaw zasadniczych.  
 2. Marsz ze śpiewem.

*Uwagi metodyczne, dotyczące prowadzenia lekcji gimnastyki w klasach 3—7 szkoły powszechnej.*

Powyższe przykłady osnów lekcyjnych są przeznaczone wyłącznie dla szkół posiadających sale gimnastyczne urządzone. Dotychczas jest takich szkół w Polsce niewiele ponad 200. Większość zatem szkół powszechnych nawet trzeciego stopnia będzie zmuszona posługiwać się ćwiczeniami gimnastycznymi bez przyrządów. Brak przyrządów najbardziej daje się odczuwać przy zwisach. To też w zasobie materiału ćwiczebnego w tym rodzaju ćwiczeń uwzględniono „ćwiczenia zastępcze”, które należy zastosować w miejsce zwisów na przyrządach. W razie braku równoważni stosowuje się dwa ćwiczenia równoważne bez przyrządów. O ile niema przyrządów do skoków mieszanych, stosuje się skoki wolne, skoki zajęcze oraz przez współuczniów. Każda osnowa lekcyjna jest przeznaczona na 6—7 następujących po sobie lekcji. Podczas wyuczania poszczególnych ćwiczeń, należy w pierwszej lekcji wyuczyć ćwiczeń bez gwiazdki, w drugiej przeprowadzić ćwiczenia bez gwiazdki i z jedną gwiazdką, w trzeciej bez gwiazdki z jedną i z dwoma gwiazdkami i t. d. tak, że lekcję w całości według podanej osnowy lekcyjnej przeprowadzimy dopiero w piątej lub szóstej lekcji. Wobec tego w każdej lekcji będą pewne zmiany, które są bardzo pożądane ze względu na zainteresowanie. Na zainteresowane wpłyną również:

1. Warunki higieniczne.
2. Swoboda ruchów (ubrania ćwiczebne).
3. Staranne przygotowanie się do lekcji.
4. Życzliwe i zachęcające odnoszenie się do dziatwy, a zwłaszcza do dzieci słabszych.
5. Dobry dobór ćwiczeń oraz umiejętne ich stopniowanie.
6. Wesoły i swobodny, a przytem skupiony nastrój, który można łatwo podtrzymać przez dodanie ćwiczeń ożywiających i pobudzających, n. p. ćwiczeń w „reagowaniu na znaki”. Dlatego ćwiczenia te doraźnie stosowane, a więc bez stałego miejsca w lekcji, nie są wymienione w przykładach osnów lekcyjnych. Są one natomiast podane w zasobie materiału ćwiczebnego. Bardzo ważnym sposobem zainteresowania dziatwy jest wyjaśnianie znaczenia poszczególnych ćwiczeń w sposób bardzo prosty, a więc przystępny dla rozwoju umysłowego dziatwy klas 5—7. Wyjaśnianie ćwiczeń w klasie 3—4 ograniczy się wyłącznie do ćwiczeń użyteczności życiowych, a więc ćwiczeń przygotowawczych do pływania, chodu, biegu i skoku. Najtrudniej zainteresować dziatwę ćwiczeniami gimnastycznymi

w szkołach, nie posiadających żadnych sal gimnastycznych. W szkołach takich jest dziatwa skazana w dniach niepogody na lekcje gimnastyki, które najczęściej są w rzeczywistości lekcjami w ujemnym tego słowa znaczeniu, bo nudne i mało celowe. Ażeby je ożywić, należy:

1. Prowadzić je 20—25 minut.
2. Wyjaśniać znaczenie poszczególnych ćwiczeń.
3. Zastosowywać ćwiczenia o celu bezpośrednim, wobec tego prowadzić również ćwiczenia z przyborami. Najlepszymi przyborami w tym wypadku są krążki z dykty o średnicy 4 mm i piłki, które powinny być w czterech zasadniczych barwach (żółta, zielona, czerwona, niebieska) w równej ilości.

Dobór tych ćwiczeń i ich zestawienie wyjaśnia bliżej następujące:

### *Przykłady osnów lekcyjnych w izbie szkolnej.*

#### K l a s a 1.

##### A. Śpiew „Ojciec Wirgiljusz“.

Podczas śpiewu dziatwa siedzi, a przy słowach „róbcie wszyscy co i ja“ dziatwa naśladuje ruchy nauczyciela, siedząc lub stojąc. Po pewnej wprawie nauczyciel wyznacza dzieci kolejno do wymyślania i okazywania ruchów, a mianowicie początkowo dzieci śmielsze, a następnie również mniej śmiałe.

##### B. Pies.

###### 1. Pies chwyta muchy.

W siadzie naśladowanie ruchów psa podczas chwytania much wprzód, w lewo i w prawo celem rozruszania stawów kręgowych. Są więc wskazane podczas tego ćwiczenia unoszenia się w siadu, a także powstawanie z podskokiem.

###### 2. Pies siedząc patrzy wtył (skręty głowy i tułowia).

###### 3. Kręcenie się psa za ogonem.

Dziatwa wychodzi z ławki i naśladuje kręcenie się psa za ogonem w jedną i drugą stronę.

4. Psy warują (siad w ławce, ręce na ławce, a głowa złożona na rękach) i naprzemian podnoszą się i spoglądają wdal (wyprost z uwypukleniem piersi).

###### 5. Bawiące się psy.

Dwójkami naprost (dzieci odwracają się w ławce ku sobie) i odwrócone chowają się pod ławkę, podczas gdy pozostałe siedzą. Na szczeknięcie (nauczyciel) te z pod ławki wyskakują ze szczeknięciem, a pozostałe chowają się w milczeniu pod ławkę.

##### C. Pieśń „O psie“.



## K l a s a 2.

*Młyneczek.*

A. 1. Działwa śpiewa siedząc „Młyneczek”<sup>1)</sup>.

Po pierwszej zwrotce działwa powtarza refren dwukrotnie, uderzając w takt końcami palców naprzemian prawej i lewej ręki o ławkę i śpiewają zamiast słów „rutu-tu-tu, rutu-tu-tu, rutu-tu-tu-tu”. Po drugiej zwrotce zachowuje się jak po pierwszej, lecz przy wsparciu rękami o ławkę, uderza lekko końcami palców stopy o podłogę naprzemian.

Po trzeciej wstaje na ławkę i śpiewając i naśladowując ruch kół młyńskich, krąży w takt ramionami naprzemian wtył, wzwyż i wprzód.

B. 1. Kamień młyński.

Ułożyć krążek z dykty na ręce zwiniętej w pięść i obracać nim.

2. Ruch dźwigni, poruszających sitem wprzód i wtył.

Siad w ławce, ramiona wzwyż — i ruch ramion prostych wprzód i wtył.

3. Pieczenie chleba.

4. Noszenie koszy z chlebem na głowie (krążki z dykty).

Najpierw w siadzie ułożyć krążek na głowie, następnie z nim wstać i znowu siąść.

5. Odśpiewać ponownie „Młyneczek” z ilustracją ruchami.

C. Powtórzyć z ćwiczeń głównych ćwiczenia 1. i 2.

## K l a s a 3.

*Kowal.*

A. 1. Działwa siedząc śpiewa: „W kuźni” (słowa M. Kopnickiej, muzyka St. Niedzielskiego — „Lirenka” H. Żukowskiej). Przy słowach: „buch, buch, buch, buch, buch”, działwa unosi splecione ręce wzwyż i jaknajdalej wtył, a następnie uderza lekko o ławkę w takt pieśni. Przy słowach „zuch, zuch, zuch, zuch, zuch”, wstaje, prostuje się jaknajbardziej, udając „zucha” i klaszcze przytem w dłonie. Podobnie zachowuje się przy słowach: „mój, mój, mój, mój, mój”, a przy słowach: „kuj, kuj, kuj, kuj, kuj”, kuje, uderzając jedną pięścią o drugą z silnym wymachem ramienia.

B. 1. Miech kowalski w ruchu.

Leżenie przodem wpoprzek ławki ze wsparciem stóp o ławkę wtyłu stojącą, ręce wzdłuż ciała — i skłony wtył i wprzód z głośnym wdechem i wydechem, przyczem wdech odbywa się przez nos, wydech ustami.

2. Koń grzebie nogą.

<sup>1)</sup> Śpiewnik „Lirenka” H. Żukowskiej.

Na ławce bokiem, skurcze nogi wprzód i opuszczanie z ruchem grzebania kopytem.

### 3. Kucie konia.

Skurcz nogi ze wsparciem o udo i ustaleniem ręką, poczem uderzania w piętę pięścią drugiej ręki.

### 4. Rozhukany koń w miejscu.

Stojąc bokiem na ławce — silny skurcz nogi z luźnym ugięciem ramion wprzód i silnym skłonem głowy i tułowia, poczem wyprost i wyprężenie całego ciała z równoczesnym postawieniem nogi ugiętej na ławce. To samo ćwiczenie wykonać w drugą stronę.

C. Odśpiewanie pieśni „W kuźni” z ruchami — jak w ćwiczeniach wstępnych.

## K l a s a 4.

### Zima.

A. Śpiew „Zła zima” (słowa M. Konopnickiej, muzyka Z. Noskowskiego — „Lirenka” H. Żukowskiej).

Podczas słów „szczybie w nosy, szczybie w uszy” jakby nacieranie uszu dłońmi (nie dotykając uszu) ruchem pełnym wzwyz, wtył, wdół.

### B. 1. W staniu — „zabijanie rąk”.

Wiotki wymach ramion wprzód do środka aż do skrzyżowania i uderzenie o barki i bezpośredni wymach w bok.

### 2. Grzanie nóg.

Po dwa lekkie podskoki na nodze lewej i prawej naprzemian. Całe ciało rozluźnione.

### 3. Powyższe ćwiczenie z zabijaniem rąk.

### 4. Lepienie kul ze śniegu.

Gniecienie w dłoniach i przekładanie z rąk do rąk piłek palantowych.

### 5. Rzuty i chwytty ulepionych ze śniegu kul.

Rzuty i chwytty piłek palantowych.

### 6. Zabijanie rąk i grzanie nóg z obrotami w miejscu.

C. Śpiew „Zła zima”, jak w ćwiczeniach wstępnych.

## K l a s a 5.

A. 1. W siadzie (Ryc. 26) — skłon wprzód z dotknięciem czołem ławki (Ryc. 27), wyprost i skurcz ramion (Ryc. 28).

2. Szybkie i krótkie uderzenie końcami palców o ławkę (jak gdyby z obawą popieczenia się) i wyprost ramion wzwyz.

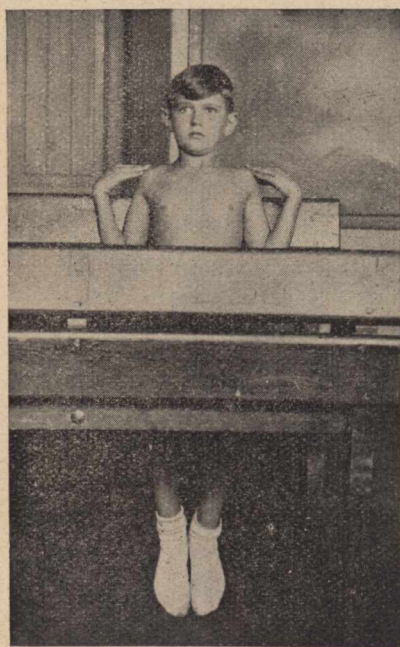
3. Długi skłon głowy wtył i bezpośrednio krótki (—).



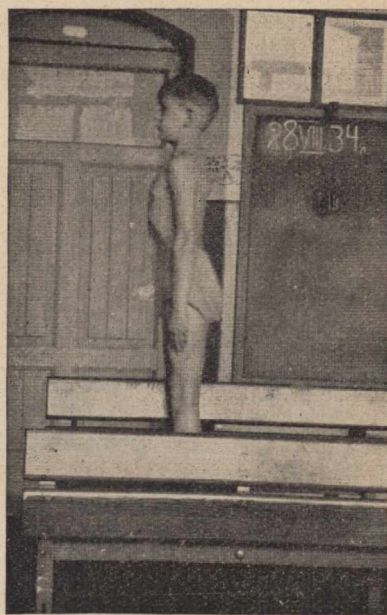
Ryc. 26.



Ryc. 27.



Ryc. 28.



Ryc. 29.

4. Stanie (na ławce (Ryc. 29), o ile brak miejsca na podłodze), zwarcie stóp — i skłony w bok: jeden długi i dwa krótkie (—...).

5. Szybki skłon wdół z dotknięciem podłogi (lub ławki), szybki wyprost z klaśnięciem w dłonie i szybki skurcz ramion.

6. Lekkie i wiotkie podskoki z nogi na nogę.

B. 1. Siad z równoważeniem krążka na głowie — wyjść na ławkę, obrócić się wkoło i siad w ławce.

Przez cały czas ćwiczenia równoważyć krążek na głowie.

2. Jak wyżej, lecz po wejściu na ławkę skurczyć nogę.

3. Dwójkami naprost (uczniowie w ławkach nieparzystych odwracają się w tył) — i uderzanie w dłonie przeciwnika aż do póługiętych ramion, najpierw oburącz, następnie prawą, a w końcu lewą ręką. Każde uderzenie przedziela się klaśnięciem w dłonie własne.

4. Walka z cieniem o piłkę.

Cień imituje nauczyciel, który stojąc przed ławkami, podrzuca dużą piłkę prostopadle, wskos w lewo lub wskos w prawo. Zależnie od kierunku rzutu dzieci naśladują podbijanie głową piłki naprost, w lewo lub w prawo.

5. W siadzie — skręt i dotknięcie barku zaplecznego. (Ostatni dotyka ściany lub wskazuje ręką na ścianę.)

6. W siadzie — rzuty i chwyt piłki palantowej według znaków z alfabetu Morsego, pisanych na tablicy n. p. nauczyciel pisze na tablicy: —. — Działwa wykonywa rzut wyższy, niski i wyższy i t. d. Podczas jednej lekcji nie powinno się wyuczać więcej jak 6—8 znaków.

C. 1. Powtórzenie 1. ćwiczenia z ćwiczeń wstępnych.

2. Śpiew.

### K l a s a 6.

A. 1. W siadzie — skłon z dotknięciem ławki czołem, wyprost ramion wzwyż i trzy odchylenia ramion w tył (—...).

2. Szybkie powstanie na ławkę, dwa klaśnięcia w dłonie i skurcz ramion.

3. Stanie, zwarcie stóp — skłon w bok i trzy dodatkowe skłony w bok (—...).

4. Stanie ze zwrotem w bok na ławce — przysiad o kolanach zwartych — i trzy huśtania się w przysiadzie (—...).

B. 1. Siad na pulpicie ławki ze wsparciem stóp — opad i skłon w tył z chwytem za krawędź ławki.

2. Stanie, opad w przód, ramiona w przód — i ruchy pływackie ramion.

3. Na znak schować się pod ławkę do wysokości oczu z chwytem za krawędź ławki i na następny znak wyjść szybko i cicho na ławkę. To samo w formie współzawodnictwa pomiędzy wyznaczonymi zespołami.

4. Stanie, równoważenie krążka na głowie i obroty w lewo i prawo, poczem siad w ławce.

5. Stanie, zwarcie stóp, skręt — i włożyć zaplecznemu krążek na głowę tak, aby nie spadł i zdjął go po skręcie w przeciwną stronę.

6. Dwójkami naprost, wsparcie dłońmi o dłonie przeciwnika i spleść palce z jego palcami — naciskać z góry i starać się wzajemnie zmusić w ten sposób do przykłąku na kolano. Zwyciężonego naciskać nie wolno.

C. 1. Ćwiczenie 1. i 2. ćwiczeń wstępnych.

2. Śpiew.

### K l a s a 7.

A. 1. Stanie w wspięciu na ławce bokiem, ramiona wbok — i półprzysiady o kolanach zwartych z wymachem ramion dołem wprzód i dołem wbok.

Podczas wymachu ramion dołem wprzód półprzysiad i wyprost i taki sam ruch podczas wymachu ramion dołem wbok.

2. Zakrok wspięty — i patrzeć na piętę ponad bark od strony nogi zakroczonej.

3. Mały rozkrok wspięty, ręka na ciemieniu (od strony nogi postawnej) — i skłony wbok w kierunku nogi wspiętej.

4. W siadzie — skłon wprzód, wyprost ze skurczem ramion, wyprost ramion i odchylenie ramion wtył, skurcz ramion i krążenie barkami wżwyż — wtył — wdół.

5. Stanie na ławce bokiem, zakrok — zaznaczenia kroku wprzód po silnym skurczu nogi.

B. 1. Leżenie przodem poprzek ławki ze wsparciem stóp (o ławkę zapleczną), ze skłonem wtył — i ruchy pływackie ramion (Ryc. 30).

2. Siad na pulpicy ławki — i rytmiczne skłony wprzód i wyprosty (ruch wiosłarski z pracą w łędźwiach).

3. Stanie bokiem na ławce, zakrok wspięty — i rzuty i chwyt piłki oburącz z silnym skurczem nogi wprzód.

Równoważenie krążka na głowie ze skurczem nogi, rzut piłki i chwyt podczas cofania nogi do zakroku wspiętego.

4. Dwójkami naprost i walka o chwyt za rękę.

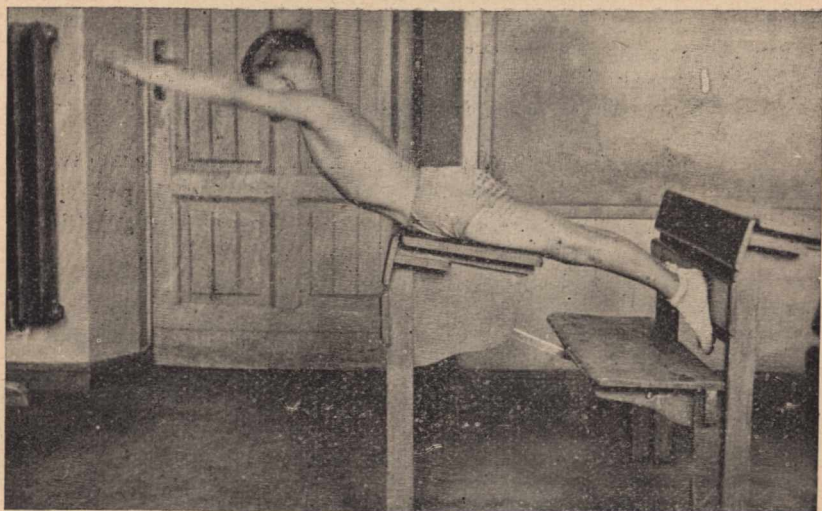
5. Stanie bokiem na ławce — i wyuczanie znaków semaforycznych z chorągiewkami lub użyciem dwu tarcz.

6. Stojąc na podłodze w wspięciu ze skurczem nogi — podskoki z obrotami w lewo i prawo naprzemian.

7. Sygnalizacja krótkich wyrazów (n. p. wróc, cel, pal) na podstawie gwizdów, błysków światła latarki elektrycznej lub wypukiwań i wykłaskiwań.

C. 1. Stanie na ławce — kontrola prawidłowego układu ciała.

2. Śpiew.



Ryc. 30.

### *Uwagi dotyczące lekcji w izbie szkolnej.*

Powyższe „Przykłady lekcji w izbie szkolnej” mają jeden poważny błąd: istnieją luki pod względem wzajemnego uzupełniania się pracy mięśniowej głównie z powodu braku przyrządów gimnastycznych, a bardziej jeszcze z powodu małej swobody ruchów. Tem bardziej więc należy zwrócić uwagę na zainteresowanie i ożywienie, wprowadzając w klasach niższych więcej ćwiczeń w formie zabawowej, a w wyższych prócz ćwiczeń kształtujących również ćwiczenia użyteczności życiowej (n. p. sygnalizację jako przygotowanie do zabaw i gier polowych). Ćwiczenia fizyczne w izbie szkolnej są więc tylko „smutną koniecznością” w zimnej i drżystej porze roku lub w razie deszczu na wiosnę i w lecie.

Nie znaczy to jednak wcale, że należy ich raczej zaniechać. Przeciwnie, prowadzone przy otwartych oknach lub w czasie cięższych mrozów po dokładnym przewietrzeniu sali przyniosą one wiele korzyści ze względu na układ ciała w siadzie i w staniu, ożywią dziatwę i przygotowują ją pod względem praktycznym. O ile dodamy jeszcze do nich ćwiczenia w pozdrowianiu i zachowaniu się w różnych okolicznościach życiowych, rozszerzymy znacznie ich znaczenie wychowawcze.

### *Ćwiczenia dziesięciominutowe*

mogą być w myśl programu ćwiczeń cielesnych „złożone z ćwiczeń porządkowych i kształtujących”. Ponieważ program

ten podkreśla ich wpływ na „pobudzenie wszystkich czynności wegetatywnych, a w szczególności płuc i serca”, powinny być w nich zastosowane dodatkowo obok ćwiczeń porządkowych i kształtujących krótkotrwałe zabawy bieżne, przeprowadzone masowo. Dobór ćwiczeń powinien być interesujący, gdyż ich „celem pośrednim będzie wdrożenie młodzieży do uprawiania codziennych porannych ćwiczeń cielesnych”. To też ćwiczenia te — o ile pogoda na to zezwala — powinny odbywać się na wolnym powietrzu. Ujemną ich stroną jest brak swobody ruchów z powodu niemożności przebierania się. Nastęrczają one jednak wiele momentów wychowawczych. Tak n. p. w niektórych szkołach dzięki tym ćwiczeniom utarł się zwyczaj podnoszenia sztandaru przed nauką i opuszczanie po nauce szkolnej w połączeniu ze wspólną modlitwą. Bezpośrednio po modlitwie porannej rozpoczynały się ćwiczenia dziesięciominutowe. Obecnie w myśl programu nauki (str. 438 i 439) „ćwiczenia te winny być organizowane osobno dla każdej z klas (z wyjątkiem klasy I. i II.) lub też dla grup klas III. z IV., V. z VI. i VII. lub wreszcie dla zespołu jednej płci z kilku klas i prowadzone przez nauczycieli lub też odpowiednio przygotowanych uczniów (uczenic) w obecności jednak dyżurującego nauczyciela. Należy na nie przeznaczyć 10 minut z pauzy conajmniej 15 minutowej po pierwszej lub drugiej lekcji, zależnie od warunków”. Ćwiczenia te — po odliczeniu czasu zbiórki i odmarszu z boiska — trwają w rzeczywistości 7—8 minut t. j. nieco dłużej niż ćwiczenia wstępne w każdej lekcji ćwiczeń cielesnych. Wobec tego będzie to z korzyścią działwy i uprości pracę nauczycielowi, jeżeli on w ćwiczeniach tych powtórzy ćwiczenia wstępne z osnowy lekcyjnej na dany tydzień z dodatkiem ćwiczeń ożywiających (zabawy i gry bieżne zespołowe, zabawy oraz ruchy w formie zabawowej z użyciem krążka, piłki lub krótkiego wywiadła) i równoważnych bez przyrządów.

### *Ćwiczenia śródlekcyjne*

mają znaczenie wyłącznie przeciwdziaławcze ujemnym wpływom życia szkolnego. Trwają one zbyt krótko, bo zaledwie 2—3 min. Czas ten jest jednak wystarczający, aby po poprzednim otwarciu okien i przewietrzeniu sali rozprowadzić krew równomierniej po organizmie, ożywić działwę i ułatwić jej dalszą pracę w czynnej uwadze. Jakkolwiek więc w ćwiczeniach tych stosujemy ruchy kształtujące, to głównym celem tych ćwiczeń nie będzie ukształtowanie mięśni, lecz wytchnienie, ożywienie i stworzenie lepszego nastawienia do dalszej pracy umysłowej. Mają więc one znaczenie bardziej higienicznej natury. Nasuwa się wobec tego pytanie, czy nie powinny one być ćwiczeniami oddechowemi, bo tak zresztą ujęło je jedno z dawniejszych i dzisiaj już nieobowiązujących roz-

porządzeń Ministerstwa Wyz. Rel. i Ośw. Publ. W ostatnich latach zmienił się znacznie pogląd naukowców na sprawę czynności oddechowej. Przeważało przeświadczenie, że skoro organizm posiada właściwość samoregulowania oddechu, nie należy mu w tem przeszkadzać, tem bardziej, że najlepszymi ćwiczeniami oddechowymi są biegi, skoki, tańce i wogóle ćwiczenia, łączące się z większą pracą mięśniową iżywieniem wewnętrznem. Dobre usługi oddaje przytem śpiew po łagodnym ruchu. Niżej podane przykłady mają ułatwić orientację w doborze ćwiczeń śródlekcyjnych.

### K l a s a 1.

#### *Podczas lekcji czytania i pisania.*

Dziatwa napisała n. p. w zeszytach: t o d y m.

1. Dym wychodzi z komina małego domu i idzie prosto w górę. Dziatwa wychodzi z ławek, przysiada i powoli równomiernie się podnosi, a następnie w podobny sposób wznosi ręce wzwyż aż do wspięcia — jakby dym.

2. Dym wychodzi z wysokiego komina i idzie w bok, bo tam wysoko wieje wiatr.

Dziatwa staje na ławkę bokiem, wykonywa przysiad o kolanach zwartych, następnie prostując się równomiernie, wykonywa lekki opad w bok i obie ręce prostuje w tę samą stronę.

Powyższe ćwiczenie należy wprawdzie wykonywać w obie strony naprzemian, lecz po wzrocie wtył, aby dziatwa miała to przeświadczenie, że wiatr wieje z tej samej strony.

Krótki śpiew.

#### *Podczas lekcji rachunków.*

Lekcja n. p. w obrębie 2.

Wstać — podnieść jedną rękę w górę.

Opuścić. Drugą. Opuścić. Tupnąć jedną nogą. Drugą. Tupnąć lewą nogą. Prawą. Tupnąć dwa razy lewą nogą. Dwa razy prawą nogą. Obie ręce podnieść w górę. Klasnąć w ręce (przed sobą) i podnieść w górę. Klasnąć w ręce i zasłonić jedno oko. Klasnąć w ręce i zasłonić drugie oko. Klasnąć w ręce i zasłonić jedno i drugie oko.

Krótki śpiew.

### K l a s a 2.

1. Dziatwa siedzi na pulpicie ławki, śpiewa „Kołysankę“ i w takt pieśni naśladuje posuwanie wózka wprzód i wtył naprzemian (opady wprzód — wyprost ramion wprzód, opady wtył, lekki skurcz ramion i uwypuklenie piersi).



2. Dziecko usnęło.

Dziewucha powstaje cichutko i idzie w miejscu jaknajciszej na palcach.

3. Dziecko się budzi, gdyż jeszcze niezupełnie usnęło. Ponowny śpiew i kołysanie, jak pod 1.

#### K l a s a 3.

1. Uderzyć szybko i krótko końcami palców o ławkę. To samo, kto prędzej: już! już! już! (lub na uderzenie albo klasnięcie nauczyciela).

2. Stanąc cicho na ławkę. Wrócić! Kto prędzej i ciszej — już!

3. Klasnąć w dłonie i siaść na pulpit — już!  
Kto prędzej — powstać, klasnąć i siaść — już.

4. Krótki śpiew.

#### K l a s a 4.

1. W siadzie skurcz ramion — wyprost ramion wwyż, jedno krótkie odchylenie wtył, powolny skurcz ramion, powolne krążenie wwyż, wtył, wdół (— . — —).

2. Wejście pod ławkę do wysokości oczu z chwytem za przednią krawędź ławki i na znak, szybkie wyjście na ławkę.

3. W staniu na ławce bokiem — wymachy ramion wprzód i wtył ze wznosem i opustem pięt.

4. Krótki śpiew.

#### K l a s a 5.

1. W siadzie uderzyć końcami palców o ławkę, klasnąć w dłonie i skurczyć ramiona.

2. W siadzie — uderzać krótko równomiernie sześć razy końcami palców o ławkę z równoczesnym powolnym skretem głowy w lewo i prawo.

3. Z siadu w ławce — szybki siad na pulpit ławki z obrotem w lewo i w prawo naprzemian.

4. Krótki śpiew.

#### K l a s a 6.

1. Stojąc bokiem na ławce — półprzysiad i wyprost, szybki skurcz ramion i dwa krótkie krążenia barkami wwyż, wtył i wdół (— . . .).

2. Zwarcie stóp — długi skłon w bok i dwa krótkie skłony dodatkowe (— . .).

3. W siadzie — dwa znaki z alfabetu Morsego ruchami głowy (n. p. długi skreć głowy w lewo, krótki skłon i długi odwrót głowy do przodu (— . —)).

4. Krótki śpiew.

## K l a s a 7.

1. Stojąc na ławce — jeden uczeń naprost klasy okazuje znak według alfabetu Morsego, a wszyscy odczytują go głośno i bezpośrednio potem powtarzają ruchami rąk (bez chorągiewek).

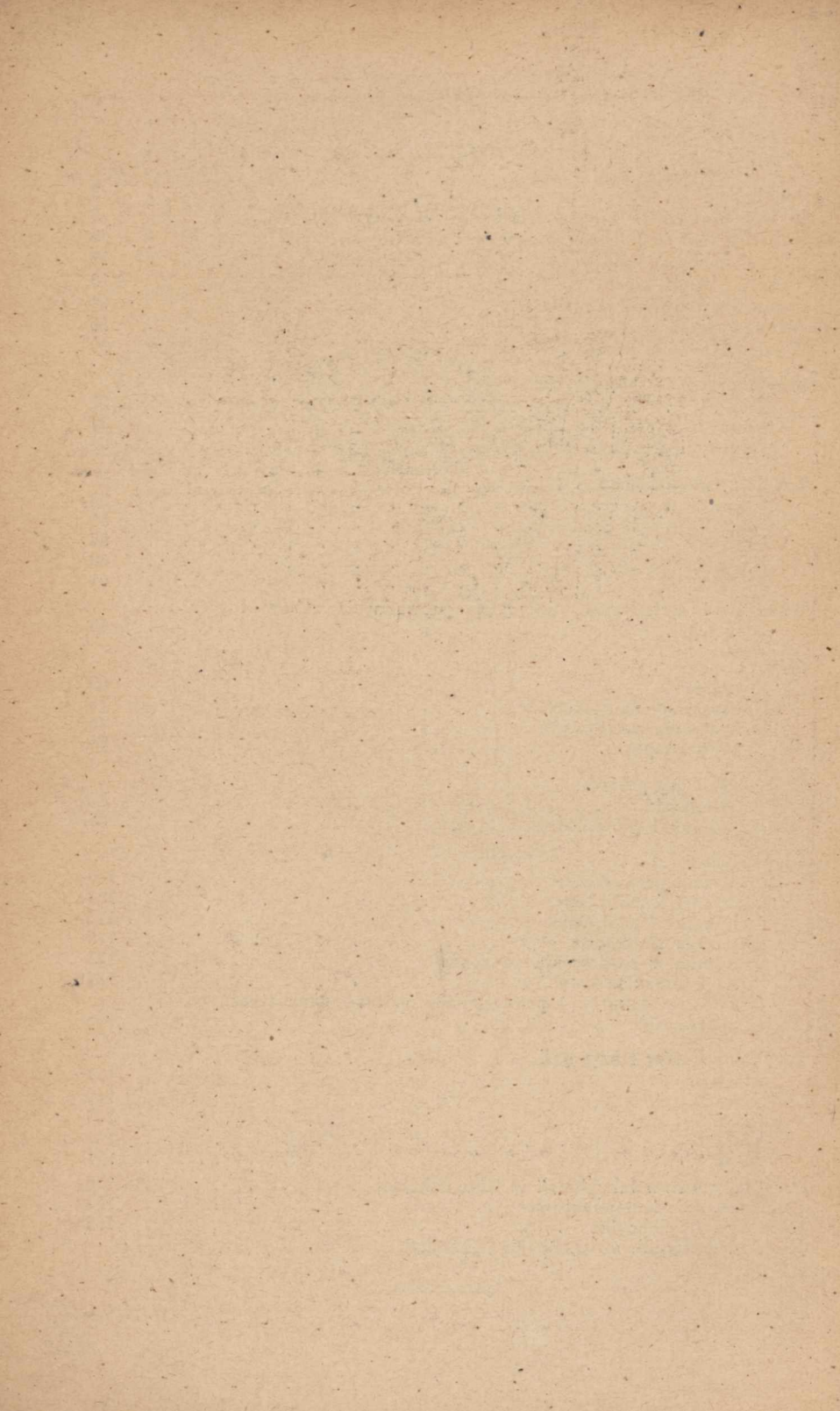
2. Z siadu z równoważeniem krążka na głowie — skrzyty głowy w lewo i prawo, stanąć na ławkę, wykonać pełny obrót krótkimi krokami w lewo i prawo, powrócić do siadu.

3. Krótki śpiew.



## TREŚĆ:

	Str.
Przedmowa . . . . .	3
Właściwości wieku dziecięcego w okresie przedszkolnym . . . . .	5
Fizyczny rozwój dziatwy w okresie szkolnym . . . . .	8
Rozwój duchowy dziatwy w wieku 7—14 lat . . . . .	12
Rozwój i wiek . . . . .	13
Pomoc w rozwoju organizmu . . . . .	14
Dobór ćwiczeń . . . . .	16
Wskazówki metodyczne . . . . .	20
<b>Przykłady osnów lekcyjnych:</b>	
Klasa 1. . . . .	22
Klasa 2. . . . .	39
Zabawy i gry po 9. roku życia . . . . .	51
<b>Lekcje z zabaw i gier:</b>	
Klasa 3. . . . .	52
Klasa 4. . . . .	55
Klasa 5. . . . .	58
Klasa 6. . . . .	60
Klasa 7. . . . .	61
Wskazówki metodyczne, dotyczące prowadzenia zabaw i gier ru- chowych . . . . .	63
<b>Sporty:</b>	
Pływanie . . . . .	65
Nauka jazdy na nartach . . . . .	75
Nauka jazdy na łyżwach . . . . .	78
Saneczkowanie . . . . .	80
<b>Wycieczki i gry polowe:</b>	
I. Wycieczki . . . . .	82
II. Zabawy i gry polowe . . . . .	85
<b>Gimnastyka:</b>	
Ćwiczenia porządkowe . . . . .	100
Ćwiczenia kształtujące . . . . .	103
Ćwiczenia równoważne . . . . .	113
Ćwiczenia stosowane . . . . .	115
Ćwiczenia w reagowaniu na znaki . . . . .	123
Płasy i taniec ludowy . . . . .	124
Różnice w doborze i prowadzeniu ćwiczeń gimnastycznych dla dziewcząt . . . . .	136
<b>Przykłady osnów lekcyjnych:</b>	
Klasa 3. . . . .	137
Klasa 4. . . . .	140
Klasa 5. . . . .	143
Klasa 6. . . . .	147
Klasa 7. . . . .	151
Przykłady osnów lekcyjnych w izbie szkolnej . . . . .	156
Ćwiczenia dziesięciminutowe . . . . .	162
Ćwiczenia śródlekcyjne . . . . .	163
Rozkład materiału ćwiczebnego (wkładka).	



# SPRZĘT SPORTOWY I GIMNASTYCZNY



Narty, łyżwy, sanki, dyski,  
tyczki, obuwie sportowe,  
rakiety tenisowe i piłki,  
przybory turystyczne etc.

poleca po cenach najkorzystniejszych

F-a

# „START“

POZNAŃ, UL. ŚW. MARCIN 45

Telefon 59-47

Uposażenie sal gimnastycznych w przybory gimnastyczne.  
Umundurowanie drużyn harcerskich, strzeleckich i P. W.

---

Proszę żądać bezpłatnych cenników.



KOLEKCJA  
SWF UJ

A

843

# ARTYKUŁY SPORTOWE SPRZĘTY GIMNASTYCZNE

w największym wyborze  
i najkorzystniej poleca:

## DOM SPORTOWY

POZNAŃ  
ŚW. MARCIN 33  
TELEFON NR. 55-71

NA SEZON ZIMOWY

POLECANY WIELKI WÓDNIAN  
NARTY I ŁYŻY

CENNIK  
BEZPŁATNIE

Biblioteka Gl. AWF w Krakowie



1800062809