

EDMUND CENAR.

# WSKAZÓWKI

DLA NAUCZYCIELI SZKÓŁ LUDOWYCH,  
KTÓRZY ZDAJĄ EGZAMIN KWALIFIKACYJNY

Z GIER I ZABAW RUCHOWYCH.

Poleczone rozporz. c. k. Rady szkolnej kraj.  
z d. 12. stycznia 1911 L. 342/III.



LWÓW 1911.

NAKŁADEM AUTORA.

I. ZWIĄZKOWA DRUKARNIA WE LWOWIE.

Główny skład w Łodzi  
GOSYLAŃSKA I SYNA  
WE LWOWIE



2. Hist.

EDMUND CENAR.

# WSKAZÓWKI

DLA NAUCZYCIELI SZKÓŁ LUDOWYCH,  
KTÓRZY ZDAJĄ EGZAMIN KWALIFIKACYJNY

Z GIER I ZABAW RUCHOWYCH.

Poleczone rozporz. c. k. Rady szkolnej kraj.  
z d. 12. stycznia 1911 L. 342/III.



LWÓW 1911.

NAKŁADEM AUTORA.

I. ZWIĄZKOWA DRUKARNIA WE LWOWIE.





II 15092 - A

Alc. 1967 K 1298

[37.016:796]: 796.11.2.01(019)

## WSTĘP.

Najnowsze przepisy o egzaminach kwalifikacyjnych nauczycieli szkół ludowych w Galicji wprowadzają obowiązkowy egzamin z gier i zabaw ruchowych. Innowacya ta jest wielkim postępowaniem na polu wychowania fizycznego i zasługuje też na najwyższe uznanie. Obowiązkowy egzamin z gier i zabaw ruchowych, przymuszający kandydata do studyów w tej dziedzinie, przyczyni się niewątpliwie do rozpowszechnienia i wprowadzenia gier ruchowych w szkołach naszego kraju, a tem samem dźwignie stan wychowania fizycznego na wyższy poziom.

Wprowadzeniem egzaminu z gier ruchowych, otrzymuje wychowanie fizyczne silny impuls do rozwoju, zyskuje na znaczeniu, a nauczycielstwu dano wskazówkę, że tego działu wychowania szkolnego nie wolno zaniedbywać. Jednakże byłoby rzeczą wskazaną, ażeby egzamin ten stał się momentem, zmuszającym młodego nauczyciela do nabycia prawdziwej wiedzy na tem polu, do przyswojenia sobie całego zasobu materiału w tej dziedzinie, jakim szkoła ludowa i wydziałowa może i powinna dysponować. Przystosowanie się przez przeczytanie kilku gier, któremi nauczyciel zbywa egzamin, i do którego ogranicza raz na zawsze całą pracę i wiedzę na polu wychowania fizycznego, nie może być tolerowaniem dzisiaj, kiedy wszystkie cywilizowane narody dążą na tem polu do doskonałości. Ponadto, nauczyciel, będąc naturalnym propagatorem wychowania fizycznego, powinien przynajmniej teoretycznie zdobyć zasadniczą wiedzę na polu organizacyi gier, wycieczek, parków Jordana, a nawet w pewnej mierze w dziedzinie ćwiczeń sportowych, tak lekkiej atletyki, footballu, hockey'u, tenisu i t. d. jak i sportów zimowych, tudzież urządzania zawodów, gdyż jako jedyny nieraz w danej miejscowości ukwalifikowany do tego rodzaju ćwiczeń, może wychowaniu fizycznemu wogóle, nie tylko w szkole, ale i poza nią wielkie oddać usługi.

Z tej przyczyny uważam za potrzebne, celem orientacyi w tej dziedzinie, podać materiał i zakres, jaki powinien być objęty egzaminem z gier i zabaw ruchowych.

Zdaniem mojem kandydat w czasie egzaminu kwalifikacyjnego powinien wykazać znajomość :

I. przepisów i instrukcyi, planów i regulaminu dotyczących wychowania fizycznego ;

II. zasobu, względnie systemu gier ruchowych i ćwiczeń z zakresu biegu, skoku i rzutu ;

III. zasad higieny gier i ćwiczeń pokrewnych, a w szczególności higieny szybkiego chodu i biegu ;

IV. zasad metodyki i dydaktyki gier ruchowych i ćwiczeń w biegu, skoku, rzucie, tudzież znaczenia gier pod względem wychowawczym ;

V. zasad organizacyi gier tak w zastosowaniu do programu szkolnego, jak i w zastosowaniu do gier popołudniowych, nadobowiązkowych, wycieczek i ćwiczeń zimowych ;

VI. zasad organizacyi zawodów w grach i ćwiczeniach w biegu, skoku i rzucie ;

VII. zasad urządzania boisk, parków do gier i sporządzania przyborów do gier ;

VIII. literatury, traktującej o grach ruchowych, tudzież o ćwiczeniach w biegu, skoku i rzucie.

Rozbierając szczegółowo powyżej nakreślone działy, powinien kandydat przygotować się do odpowiedzi na następujące kwestye :

### Przepisy i Rozporządzenia.

1. W jakich rozmiarach wprowadza ustawa gry ruchowe w program nauki szkół ludowych i wydziałowych męskich i żeńskich ?

(Regulamin dla szkół lud. = §. 14. Plany i instrukcyja).

2. Czy wszystka młodzież obowiązana jest do uczestniczenia w grach ruchowych ?

(Regul. dla szkół lud. = §. 27).

3. Ile godzin tygodniowo przeznaczają plan naukowy na ćwiczenia fizyczne w poszczególnych kategoriach szkół i latach naukowych ?

(Plany i instrukcyja).

4. Czy w czasie przeznaczonym na gimnastykę dozwolone jest zarządzanie wyłącznie gier ruchowych ?

(Gdzie nie ma sal i boisk gimnast.).

5. Czy wolno czasu przeznaczonego na ćwiczenia fizyczne użyć na naukę przedmiotów umysłowych ?

(Regul. dla szkół lud. = §. 131).

6. Czy wolno w czasie przeznaczonym na gimnastykę urzędzić wycieczkę i w jakich warunkach ?

(Przy odpowiedniej pogodzie i temperaturze, w zakresie czasu, przeznaczonym na gimnastykę Regul. dla szkół lud. §. 77).

7. Jakiem ćwiczeniem fizycznym można uzupełniać i przeplatać gry ruchowe ?

(Bieg, skok, rzut, pochód).



8. Jakie ćwiczenia fizyczne oprócz gimnastyki i gier można uprawiać w szkole?

(Pływanie, wycieczki, sporty zimowe).

9. Jak określają przepisy utrzymywanie i nadzór nad boiskiem szkolnym?

(Regulamin §. 148).

10. Czem i w jaki sposób zastąpi nauczyciel w porze dżdżystej, chłodnej i zimowej gry ruchowe?

(Gimnastyką w izbie, w zimie zaś: ćwiczeniami saneczkowymi, ślizgawką, marszem).

### Systematyka.

12. Jaka zachodzi różnica między grą a zabawą?

(Gra jest współzawodnictwem między dwiema jednostkami lub partiami, zabawa nie ma celu walki, jest ćwiczeniem fizycznym).

13. Które gry nazywamy gimnastycznymi, a które sportowymi i dlaczego?

(Gry gimnastyczne polegają na bieganiu i ogólnej zręczności w chwytaniu współzawodzących, w prześcigananiu ich w szybkości, podrywaniu przedmiotu danego i t. p. — gry sportowe polegają na wyspecjalizowaniu się w chwytaniu, rzucaniu, podbijaniu, ewen. kopaniu piłki. Pierwsze można zarządzić z młodzieżą wszędzie bez poprzedniego jej przygotowania, drugie wymagają ćwiczeń wstępnych i należytego przygotowania boiska).

14. Jaki jest podział gier wogóle?

(Gry wolne i przyborami, gry siłowe, zręcznościowe i umysłowe).

15. Czem charakteryzują się gry siłowe i jak je dzielimy?

(Szybkim, obrotnym i wytrzymałym biegiem, ewentualnie mocowaniem się celem wyparcia przeciwnika z zajmowanego miejsca, odebrania przedmiotu danego i t. p. — dzieli się na: 1. gry bieżne a) gonitwy: łapanki, gonitwy o miejsce, wyścigi; b) podrywki, 2. walki siłowe (o miejsce, o przedmiot, w obronie własnej), 3. rzucanie ciężarów).

16. Czem charakteryzują się gry zręcznościowe i jak je dzielimy?

(Zręcznością specjalizowaną w rzucaniu (podbijaniu) piłki i chwytaniu (odbijaniu) — dzieli się na: 1. gry w rzucaniu do celu, 2. gry w podbijaniu do celu, 3. gry w rzucaniu (podbijaniu) i chwytaniu (odbijaniu).

17. Czem cechują się łapanki, wymieni kilka, opisać jedną?

(Gonitwą za uciekającym współtowarzyszem celem schwywania go. Łapanka we dwójkę. Pościg. Cygan. Jastrząb i gołębie = *(Łapanka)*. Gołębiarz. Przyjaciele. Dzień i noc. Wilkołak = *(Murzyn)*. Wodnik *(Pierścien. Kruk)*. Wilk i gąski = *(Jastrząb i kury)*. Mekieta. Turek. Trzeciak. Dwojak. Handlarz (Ptasznik). Lis, pastuch gęsi. Kogut i kurki = *(Ostatnia dwójka wpród)*. Polowanie. Lawina. Chiński mur. Wilk. Zajączek. Gra w mata. Plinie z wrywką = *(Pościg)*. Plinie modern = *(Pogoń)*. Kot i mysz. Ślepy kot i mysz. Ślepa babka. Derkacz. Ciuciu babka. Żaby i bociany. Niedźwiedź = *(Łańcuch wilków)*. A do jamy lisie = *(Lis z jamy)*. *(Rybacy)*.

Uwaga: Gry *kursywą* podane, wyjęte są z książki Dr. M. S. Tokarskiego: Zabawy i gry ruchowe, Kraków, wszystkie inne z książki E. Cenaar: Gry i zabawy ruchowe różnych narodów.

18. Czem cechują się gonitwy o miejsce, wymienić kilka, opisać jedną?

(Zdobyciem danego miejsca szybkim biegiem, przed zajęciem go przez współgracza. Nożyczki. Poczta. Gwałtu gore. Pytką sąsiada = (*Pytka*). Pytka leży. Bnm. (*Mieszkanie* i t. p.).

19. Czem cechują się wyścigi, wymienić kilka, opisać jeden?

(Wyprzedzeniem współzawodnika w biegu [chodzie, skoku] w dotarciu do oznaczonej mety tą samą drogą. Wyścig obwodowy w szeregu. Wyścig obwodowy w kole. Wyścig prosty chodem lub biegiem. Wyścig z przeszkodami. Wyścig z płotami. Wyścig z wyrównaniem. Wyścig z nawrotem. Wyścig z obciążeniem. Wyścig ze skrawkami. Wyścig rozstawny. Wyścigi humorystyczne: tyłem, w workach, pętach, półpętach, kulźmo, z jajem, wodą, na szczudłach, matematyczne, na czworakach i t. p.).

20. Czem cechują się podrywki, wymienić kilka, opisać jedną?

(Zdobyciem danego przedmiotu szybkim dotarciem do niego, zręcznym poderwaniem lub wytraceniem go z ręki współgracza. Podrywka podawana = (*Wyrywka*). Podr. rzucana = (*Rzucanka*), Wolno, niewolno. Podr. ścigana = (*Rabuś*) Podr. chowana. Podr. ścigana z niewolą = (*Podrywka*) i t. p.

21. Czem cechują się walki o miejsce, wymienić kilka, opisać jedną?

(Wypieraniem przeciwnika z zajętego miejsca zapomocą popychania lub ciągnięcia. Na bociana. Walka o kociołek. Wojna. Zdobywanie twierdzy i t. p.).

22. Czem cechują się walki o przedmiot, wymienić kilka, opisać jedną?

(Zdobyciem przedmiotu na przeciwniku zapomocą mocowania. Walka jednostek o linkę. Walka jednostek o kolek. Walka jednostek o kulę. Walka gromadna o linkę. Walka z wyścigiem o linkę. Walka rzędem lub w kole o linkę. Walka o żerdź i t. p.).

23. Czem cechują się walki w obronie własnej, wymienić kilka, opisać jedną?

(Stawieniem oporu przeciwnikowi w tej mierze, iżby nie powalił mnie na ziemię, nie przeniósł do swojego rejonu, nie przerwał łańcucha. Liszko wyrwij się. Cap. Przerwany król. Kogucia wojna. Żandarmi i zbóje i t. p.).

24. Czem cechuje się rzucanie ciężarów, wymienić kilka sposobów, podać które nadają się do szkoły?

(Silnem rzucając przedmiot w dal (wyż). Miotanie procną piłką. Miotanie dyskiem. Miotanie oszczepem i t. p. Nadają się do szkoły: Miotanie procną i małą piłką).

25. Czem cechują się gry zręcznościowe, polegające na rzucaniu zręczem przedmiotów, wymienić kilka, opisać jedną?

(Celnem trafieniem danym przedmiotem w oznaczony cel. Rzucanie obręczy na żerdkę, piłki do kosza lub tarczy. *Boccia*. Rzucanie oszcze-



pem do celu. Kijkiem do klocka. Stuk, puk. Gra w narody. Stawanego=  
(*Stójka. Jeden w kole. Jeźdźcy i konie. Kucie. Wybijanka. Niedźwiedź,  
Słupek. Kurnik.*)

26. Czem cechują się gry, polegające na podbijaniu piłki ręką  
(nogą) lub przedmiotem do celu, wymienić kilka, opisać jedną?

(Celnem podbiciem piłki i trafieniem nią w oznaczony cel. Podbijanie małej piłki ponad sznur zapomocą dłoni, palestry, bębenka, rakiety, tudzież podbijanie dużej piłki zapomocą kija lub kopaniem do jamy, bramki lub żerdki).

27. Czem cechują się gry, polegające na rzucaniu lub podbijaniu i chwytnaniu lub odbijaniu, wymienić kilka, opisać jedną?

(Na zręcznym rzucaniu, (podbijaniu, kopaniu i chwytnaniu lub odbijaniu z lotu. Rzucanki i chwytki: n. p. *Wyścig piłek. Piłka górna. Rzucanka obręczą, odrzucanka. Harpastum. Meta, półmetry. Dobijany. Rzucanka graniczna. Proczna chwytna i odbijana = (Piłka uszata. Piłka graniczna). Odbijanka. Odbijanka bębenkowa. Pięstówka chwytna i zwykła. Palant polski, niem. bramk. Palestra. Dyabełek. Ronders polski i angielski. Podbijanka do bramy. Tambourino. Czoromaj. Burzenie wieży = (wieża). Football z granicą. Piłka nożna w kole. Hockey. Football asociacion. Piłka koszykowa.*

### Hygiena gier i ćwiczeń pokrewnych.

28. Co powinien uczynić nauczyciel, zanim wogóle rozpocznie z młodzieżą gry i ćwiczenia gimnastyczne?

(Ogledność i ostrożność nakazuje nauczycielowi z początkiem roku szkolnego dokonać przeglądu uczniów swoich, wy badać ich: ażali nie mają wady serca, skrzywień kręgosłupa, jakie przebyli choroby, czy nie mają przepukliny, krwotoków nosowych, kaszlu, zawrotów głowy i t. p. Młodzież, która ma wadę serca, przepuklinę, krwotoki nosowe, kaszel, białko w moczu, tudzież, która przeżyła zapalenia płuc i opłucnej i ta, która wyglądem swoim wskazuje na pewien stan chorobowy i sama żali się na niedomagania, należy wykluczyć od forsowniejszych gier i ćwiczeń, aż do ewentualnego orzeczenia lekarskiego).

29. Które gry należy zaliczyć do niebezpiecznych i z tego powodu eliminować ze szkół ludowych?

(Walki o nierównej sile, przerywania łańcuchów, zawijanie wężyków i t. p., przy których łatwo o nieszczęśliwy wypadek, gdy się je masowo przeprowadza, tudzież przedługo, forsownie i dziko grany football).

30. Kiedy gra bezpieczna staje się niebezpieczną?

(Jeżeli grę silnie ruchową zarządzamy w wielkiej masie uczestników, bez podzielenia ich na mniejsze gromady, gdyż powstają wtedy zderzenia i upadki. Jeżeli boisko jest kamieniste lub małe, otoczone parkanami i murami. Jeżeli grę zarządzamy w sali gimnastycznej).

31. Jak postąpi nauczyciel w razie nieszczęśliwego wypadku?

(Pierwsza pomoc w nagłych wypadkach).

32. Jakich gier unikać należy w czasie chłodnego dnia, a jakich w czasie upalnego?

(W czasie chłodu unikać gier o słabym ruchu fizycznym, j. n. p. Kot i mysz. Trzeciaki i t. p., podczas których cała masa młodzieży stoi

społem bez ruchu, a tylko kilku biega, natomiast zarządzić należy gry, przy których wszystka młodzież biega n. p. Wilkołak. Jastrząb i gołębie. Dzień i noc i t. p., których właśnie w dnie upalne unikać należy).

33. Jak uchronić młodzież przed ewentualnem zaziębnieniem, nabawieniem się zapaleń gardła, płuc i t. p. chorób wskutek niehygienicznego zachowania się w czasie gry?

(Zasadniczo nie wolno młodzieży po zmęczeniu się: pić wody, siadać na ziemię lub kamienie, stać bezczynnie na chłodzie. Po forsownym ruchu należy młodzież w dnie chłodne rychło zaprowadzić do izby szkolnej i pilnie strzedz przed pićciem wody).

34. Jakiego stroju używać powinna młodzież w czasie gier?

(Jak najłżejszego, żadnych zarzutek, serdaków, szalików i t. p. — W dnie ciepłe młodzież męska powinna zrzucać surduty i kołnierzyki, przywdziewać koszulki gimnastyczne, lub grać w zwykłej miękkiej koszuli zakasawszy rękawy i rozpiąwszy koszulę pod brodą).

35. Do jakich gier i ćwiczeń fizycznych można zastosować bez szkody dla zdrowia śpiewu?

(Do powolnych pochodów, gier miejscowych, przy których młodzież stoi lub zwolna porusza się, unikać zaś śpiewu w czasie szybkich ruchów, marszów rychłych, tudzież na drogach wydzielających kurz).

36. Czy można ze względów zdrowotnych urządzać z młodzieżą szkół ludowych zawody w grach, ewentualnie w jakich i od którego stopnia nauki?

(Zawody dozwolone chłopcom i dziewczętom od III. stopnia nauki w górę, a mianowicie: na III. stop. nauki zawód w grze: Dzień i noc. Podrywka ścigana. Wyścig humorystyczny itp., na IV. stop. nauki zawody w grze: Meta, półmetry. Rzucanka i chwytka graniczna, ewentualnie w piłce koszykowej i palancie, na V i dalszych stop. nauki zawód w grze: Palancie. Procnej. Podbijance do bramy. Koszykowej i t. p.; na najwyższym stopniu nauki także chłopcy w Footballu z wymiarem 60 m. czasu i z dwiema pauzami 5—10 minutowemi).

37. Czy wskazaną jest rzeczą ze względów zdrowotnych urządzenie z młodzieżą poniżej lat 14 zawodów: w biegu, chodzie, skoku i rzucie, ewentualnie w jakim zakresie odnośnie do czasu, przestrzeni i poszczególnych stopni nauki?

(Zawody w biegu i chodzie z zachowaniem nadzwyczajnej ostrożności, co do długości przestrzeni, dozwolone od IV. roku nauki w górę, a mianowicie: na IV. st. nauki zawody w biegu na prześcig 30—50 m, bieg rozstawny (z jednostkowym biegiem 30—50 m), bieg z kołem 100—150 m, chód szybki na 300 600 m, rzut piłką małą do celu, skok w wyż z miejsca, na V. stopniu i dalszych: zawody w biegu na prześcig 60—100 m, bieg z przeszkodami niskimi (100 m), chód szybki na 1000 m, rzut procną piłką w dal, skok w dal, trójskok, skok o tycze w dal i wyż, skok w wyż z rozbiegu). Bieg na średnie i dłuższe mety niedozwolony. Zasada ogólna: stosowne skrócenie przestrzeni, zmniejszanie szybkości biegu, obniżenie wysokości i dalekości skoku.

38. Jakie ostrożności zastosuje nauczyciel przy ćwiczeniu chodu, biegu szybkiego, skoku i rzutu z uwagi na higienę ruchu?

(Przy ćwiczeniach w chodzie i biegu: oddech nosem (usta zamknięte), tempo kroku umiarkowane, jednostajne, na cztery kroki jeden



wdech i na drugich cztery wydech, po wyćwiczeniu w pochodzie tempem umiarkowanym przyspieszać stopniowo na przestrzeni około 30 m krok, poczem powrót do tempa pierwotnego, nigdy nie stawiać młodzieży, rozpoczynającej dopiero ćwiczenia, wysokich wymagań w chodzie lub biegu, t. zn. przebywania dłuższych przestrzeni z krańcową szybkością, zawsze zaczynać zwolna i stopniować szybkość na krótkiej tylko przestrzeni i to nigdy niewydoływać szybkości krańcowej. Przy ćwiczeniach w skoku przygotować należyćie miejsce doskoku, które najlepiej wysypać grubą warstwą piasku, wćwiczać przedewszystkiem prawidłowy doskok, prawidłowe odbicie lewą i prawą nogą, miejsce odbicia ma być twarde i dobrze wyrównane, stojaki niełatwo przewrotne, poprzeczka lub sznur łatwo spadający. Przy ćwicz. rzutu zachować ostrożność celem nieuszkodzenia współwiczających, którzy znajdować się winni zawsze w tyle, za rzucającym).

39. Jak często wolno urządzać z młodzieżą zawody w grach i ćwicz. innych ?

(Kaźda gra i kaźdy rodzaj ćwiczeń powinien być tylko *raz do roku* zawodniczo rozegrany. Urządzając zawody w biegu, skoku i rzucie, powinno się żądać udziału we wszystkich trzech rodzajach ćwiczeń i niedozwalać do specjalizowania się w poszczególnym jednym rodzaju n. p. tylko biegu, lub tylko skoku, lub tylko rzucie. Należy również przed rozpoczęciem zawodów wypytać zawodników o ich zdrowie i niedysponowanych od zawodów wykluczyć).

40. Które gry i ćwiczenia należy eliminować w zastosowaniu do młodzieży żeńskiej ?

(Wszystkie gry, mające charakter walki w obronie własnej, gdzie decydującym momentem są mocowania, popychania, ciągnięcia, porywania przeciwnika w pół i przenoszenie na inne terytorium, przerywanie łańcucha, następnie gry kopane, przy których niebezpieczeństwo urazu jest blizkie, tudzież biegi z przeszkodami, wszelkie skoki i rzuty ciężką piłką procną i małą w dal).

### Metodyka i dydaktyka.

41. Co należy mieć na pamięci przy wyborze gier dla młodzieży różnych stopni nauki i płci ?

(Rozwój fizyczny, inteligencję młodzieży i do tych momentów stosować wybór gry, przy wyborze dla dziewcząt unikać gier, przy których potrzeba mocowania się, kopania nogą i t. p. niestosownych dla dziewcząt czynności).

42. Jak postąpi nauczyciel przy wyuczaniu gry nowej ?

(Wykład z rysunkiem na tablicy, wskazanie na właściwości gry i niebezpieczeństwa danej gry, przeprowadzenie gry praktycznie z je-dnym zastępem, wprowadzenie gry we wszystkich zastępach).

43. Na jakie momenta wychowawcze będzie nauczyciel zwracał uwagę w czasie gry ?

(Poznanie temperamentu, poczucie społeczne (zgodliwość, złośliwość, łagodność, ustepliwość, zaciekłość, poczucie sprawiedliwości, ładu, karności, poszanowania przepisów), towarzyskie obejście, złe nawyczki, błędy ruchowe i językowe, samodzielność, przytomność i szybka decyzja, odwaga, fantazja, zmysł kombinacyjny, ambicyja, próżność i zarozumiałość, pobudliwość i jej brak, ociężałość i brak ochoty do ruchu i zabawy, hygiena ruchu (przemęczenie) i t. p.).



44. W jaki sposób będzie nauczyciel wpływał na usunięcie spostrzeżonych błędów?

(Wytykaniem, korekturą, zachętą, upomnieniem, usunięciem z gry i t. p.).

45. Co uczyni nauczyciel, jeśli gra idzie tępo lub bez ochoty?

(Zbada przyczyny, objaśni grę jeszcze raz, ewentualnie sam weźmie udział w grze dla zachęty młodzieży).

46. Jak długo winna trwać dana gra i jakie zmiany ruchowe są wskazane między grami?

(Czas trwania danej gry stosuje się do wieku młodzieży i zależy od jakości gry, t. j. od jej nateżających i atrakcyjnych momentów. Gry, nateżające fizycznie wszystkich uczniów, trwać winny najdłużej 15—20 minut, gry, wymagające mniejszego nateżenia, 30—40 minut. Po danej grze nastąpić winny: wspólne pochody, ćwiczenia wolne, ćwiczenia oddechowe, biegi w takcie umiarkowanym, ćwiczenia w skoku w wyż, w dal, o tyczce, ćwiczenia towarzyskie, igrzyska, mocowania, ćwiczenia w rzucie do celu małą piłką lub oszczepem, biegi rozstawne, z przeszkodami, ćwiczenia pływackie, jako ćw. wolne w postawie lub leżeniu, ćw. długim wywijadłem, ćw. laską).

47. Jak ułatwi sobie nauczyciel formę rozkazywania młodzieży w czasie gier ruchliwych?

(Zapomocą sygnalizowania świstawką (sygnałówką). Bacność! = świst długi, rozpoczęcie gry = świst krótki, urwać grę = świst krótki, skończyć grę = trzykrotne świsty i t. p.).

48. Jakie gry można zarządzić z młodzieżą I-go stopnia nauki?

(Łatwo zrozumiałe dla dzieci wieku 6—7 lat, niewymagające wielu prawideł, ani zręczności fizycznej. Zasadniczo gry, wymagające łapania uciekającego współtowarzysza lub gonitwę o miejsce. A więc: *Kot i mysz. Jastrząb i gołębie. Dzień i noc. Kogut i kurki. Mur chiński. Derkacz. Ślepa babka. Nożyczki. Pytką sąsiada. Pytką leży* i t. p.).

49. Jakie gry można zarządzić z młodzieżą II-go stopnia nauki?

(Oprócz gier I-go stopnia, jeszcze gry, wymagające już pewnej obrotności fizycznej i większej orientacji. A więc: *Wilk i gąski. Dwójak. Wodnik (kruk). Wyścigi w szeregu. Wyścigi w kole. Wolno? nie wolno!* i t. p.).

50. Jakie gry można zarządzić z młodzieżą III-go stopnia nauki?

(Oprócz gier z dwóch poprzednich lat, jeszcze gry, wymagające szybkiej decyzji, odwagi, dowcipu i finezyi. A więc: *Trzeciak, Wilkołak. Mata. Plinie. Podrywka podawana. Mekieta. Turek. A do jamy lisie! Gwałtu gore! Bum! Wyścigi humorystyczne. Podrywka ścigana. Stawanego. Dobijanego* i t. p.).

51. Jakie gry można zarządzić z młodzieżą IV. stopnia nauki?

(Oprócz gier trzech poprzednich lat, jeszcze gry, wymagające zręczności w zakresie rzutu i chwytania piłki: A więc: *Podrywka rzucona. Meta, półnety. Harpastum. Rzucanki i chwytki różnego rodzaju. Niedźwiedź rusza. Piłka koszykowa* i t. p.).

52. Jakie gry można zarządzić z młodzieżą V. VI. i VII. stopnia nauki?

(Oprócz gier z poprzednich lat, jeszcze gry, wymagające siły rzutu i chwytu, zręczności w posługiwaniu się przedmiotami do podbijania piłki i t. p. A więc: *Palant. Proca. Podbijanka do bramy. Piłka koszykowa. Pięstówka* i t. p.).

53. Jakie rodzaje ćwiczeń zbliżone są najbardziej do gier?

(Chód, bieg, skok, rzut, które zwiemy lekką atletyką).

54. Jakie rozróżniamy rodzaje chodu?

(Szybki, wytrwały, bez obciążenia, z obciążeniem, na przelaj, z przeszkodami, tudzież marsz, t. j. chód naprzemian z biegiem).

55. Jakie rozróżniamy rodzaje biegu?

(Szybki na krótkie mety 50, 100, 150 *m.* 400 *m.*, bieg na średnią metę od 400—1500 *m.*, bieg na długie mety od 1500 *m.* wyżej, bieg rozstawny, bieg z płotkami na 110 *m.*, bieg z przeszkodami, bieg na przelaj).

56. Jakie rozróżniamy rodzaje skoku?

(Skok w wyż z miejsca i z rozbiegu, skok w dal z miejsca i z rozbiegu, skok w wyż i dal z rozbiegu, trójskok, skok o tyczce w dal (wyż), skok przez baryerę).

57. Jakie rozróżniamy rodzaje rzutu?

(Rzut do celu: piłką małą, oszczepem, rzut w dal: piłką małą, dużą, oszczepem, dyskiem, kulą, kamieniem, młotem).

58. W jaki sposób będzie nauczyciel przećwiczał metodycznie z młodzieżą całej klasy bieg szybki na 30—50 *m.*?

(Podzieliwszy klasę na kilka zastępów, zszereguje każdy zastęp rzędowy, jeden za drugim, nakreśli na boisku długą prostą linię (start) i po kolei będzie zastęp po zastępie wćwiczał w startowaniu z łącznym biegiem na 20--30—50 *m.*).

59. W jaki sposób będzie nauczyciel przećwiczał metodycznie z młodzieżą całej klasy bieg rozstawny?

(Podzieli całą klasę na kilka zastępów, każdy zastęp ustawi na punktach rozstawnych (wyznaczonych na obwodzie dokoła boiska w odstępach 30—50 *m.* od siebie), w każdym zastępie ponumeruje młodzież od 1 w górę i zarządzi, że naprzód startują po kolei wszyscy oznaczeni numerem (1), następnie wszyscy po kolei oznaczeni numerem (2), dalej wszyscy oznaczeni numerem (3) i t. d., jednak wszyscy łącznie po sobie).

60. W jaki sposób będzie nauczyciel przećwiczał metodycznie bieg z przeszkodami z całą klasą?

(Przeszkody (10 płotków 5 *m.* długie, na 0·5 *m.* wysokie) umieszcza się na obwodzie boiska na przestrzeni 100—200 *m.* długiej bieżni. Do biegu puszcza się po kolei po 2 (3, 4, 5, 6) uczniów równocześnie i to w ten sposób, że gdy pierwsza dwójka (3, 4, 5, 6) wzięła *pierwszą przeszkodę*, puszcza się w bieg drugi zastęp, gdy ci wezmą *pierwszą przeszkodę*, puszcza się trzeci zastęp i t. d.).



61. W jaki sposób będzie nauczyciel przeciwiczał metodycznie bieg z płótkami 110 m z całą klasą (P otek 0·50 m wysoki) ?

(Podzieli klasę na kilka zastępów, przed każdym zastępem ustawi 2 płótki (jeden za drugim w odstępie kilku metrów), płótki te przeskakują kolejno uczniowie w ten sposób, że, odbiwszy się przed płótkiem n. p. lewą nogą, zeskakują za płótkiem na prawą nogę (nie na obie), poczem biegiem robią 3 kroki, znów odbijają się lewą nogą i przeskakują drugi płótek, w późniejszych lekcjach ustawia się przed młodzieżą 3 płótki, potem 4 i t. d. aż do 10-ciu na przestrzeni 110 m).

62. W jaki sposób będzie nauczyciel przeciwiczał metodycznie chód szybki na 300—500 m z całą klasą ?

(Młodzież ustawioną w kolumnie czwórkowej ćwiczyć w szybkim chodzie na 100 m, następnie chód w tempie zwykłym, poczem znowu chód szybki na 100 m. Tak powtarzać kilka razy. W następnych lekcjach podwyższyć liczbę metrów w biegu do 150 m, potem do 200—250—300—350 i t. d., a zawsze z zachowaniem jednakowego tempa).

63. W jaki sposób będzie nauczyciel przeciwiczał metodycznie bieg na wytrzymałość z całą klasą ?

(W uszykowaniu dwuszeregowie (dwójkami) bieg (krokiem drobnym) w jednakowym tempie na 100 m, potem pochód 100 m, potem znów bieg 100 m i t. d. kilka razy po sobie. W następnych lekcjach podnieść liczbę metrów w biegu do 150 m, potem do 200—250—300—350 i t. d., a zawsze z zachowaniem jednakowego tempa).

64. W jaki sposób będzie nauczyciel przeciwiczał metodycznie z całą klasą skok w wyż (w dal, trójskok, skok o tyczce) ?

(Przysposobi kilka miejsc do skoku, podzieli klasę na kilka zastępów, każdy zastęp przeznaczy do jednej skoczni, wysokość (dal) skoku pierwotnie małą powiększać będzie stopniowo i zwolna, aż młodzież nabierze zupełnej wprawy w należytych doskoku i odbiciu lewą i prawą nogą, przy każdym zastępie przodownik czuwa nad porządkiem, kolejnością skoku, należytem odbiciem i doskokiem).

65. W jaki sposób będzie nauczyciel przeciwiczał metodycznie z całą klasą rzut piłką małą do celu ?

(Przysposobi kilka tarcz, podzieli klasę na kilka zastępów, każdy zastęp przeznaczy do jednej tarczy, odległość rzutu oznaczy kreską, przy każdym zastępie czuwa przodownik nad porządkiem, kolejnością rzutu i użyciem prawej i lewej ręki do rzutu).

66. W jaki sposób będzie nauczyciel przeciwiczał metodycznie z całą klasą rzut w dal procą ?

(Podzieli klasę na kilka zastępów, rozstawi je w odpowiedniej odległości, przy każdym zastępie czuwa przodownik nad porządkiem, sposobem i kolejnością rzutu, tudzież nad użyciem do rzutu lewej i prawej ręki).

### **Organizacya gier letnich i zimowych w godzinach szkolnych, oraz nadprogramowych popołudniowych.**

67. W jaki sposób należy zorganizować młodzież danej klasy, ażeby gry ruchowe dały się łatwo i wszędzie wćwiczać ?

(Każda klasa ma mieć własne przybory do gier, nad którymi czuwa osobno ustanowiony uczeń (gospodarz); młodzież wszystką dzie-



limy na zastępy po 11—15, nad każdym zastępem ustanawiamy przewodnika, który w czasie gry czuwa nad porządkiem i prowadzi grę; każdy zastęp otrzymuje innego koloru odznaki (przepaski na piers lub czapeczki) celem wyróżnienia dwóch zastępów, grających przeciw sobie, oraz na cały sezon opracowany plan gier, tak, aby każdy zastęp wiedział z góry, w co w danym dniu grać będzie i w którym miejscu boiska, tudzież, ażeby poznać młodzież po kolei z różnymi grami i ćwiczeniami).

68. W jaki sposób urządzi nauczyciel boisko do gier?

(Przy pomocy młodzieży wymierzy i zaznaczy (wapnem lub rowkiem) pole do palanta, procnej, ustawi bramki stałe i t. p. Jeżeli boisko duże, może wyznaczyć dokoła boiska bieżnię, t. j. ścieżkę 2—5 m szerokość do biegów i marszów, na bieżni może ustawić przeszkodę, na osobnym miejscu urządzi skocznię i tarczę do rzutów piłką).

69. W jaki sposób wyzyska nauczyciel w zimie czas przeznaczony na ćwiczenia fizyczne?

(Tam, gdzie niema sali gimnastycznej, urządzi gimnastykę w izbie szkolnej lub na korytarzu, względnie wycieczkę, t. zw. marsz ćwiczebny, ewentualnie, jeżeli są warunki miejsca, a nauczyciel ma ochotę i czuje się na siłach podołać temu, urządzi ćwiczenia saneczkowe lub ślizgawkę na łyżwach oraz na nartach, które zasługiwałyby na rozpowszechnienie. Sport ten mógłby wpływać również dodatnio na podniesienie słoju krajoznawczego).

70. W jaki sposób przeprowadzi nauczyciel marsz ćwiczebny?

(Młodzież zostawi książki w izbie, ustawi się przed budynkiem szkolnym czwórkami i na dany znak maszeruje wraz z nauczycielem gościńcem, krokiem równym, w jednakowym tempie, nie powolnym i nie zbyt szybkim, jeden, dwa lub więcej kilometr. w kierunku od budynku szkolnego, poczem nawraca ku szkole z tą samą wydatnością kroku. W czasie takiego marszu nie należy robić żadnych przestanków. W innych przypadkach można, gdy odpowiednia temperatura powietrza, zarządzić u punktu nawrotnego »walkę śnieżkami« i stawianie »bałwanów śniegowych«, jednak z zachowaniem wszelkich ostrożności, co do odległości walczących, użytych kul śniegowych i ewentualnej ochrony przeciw zaziębieniu).

71. W jaki sposób może szkoła, względnie nauczyciel propagować ćwiczenia saneczkowe i ślizgawkę na łyżwach?

(Upatrzieniem odpowiedniego wzgórze na tor saneczkowy, a stawku na tor łyżwowy, zachęcaniem młodzieży do zrobienia sobie (zamożni kupienia) saneczek, staraniem o zdobycie funduszy na sprawienie dla szkoły kilku saneczek i tyleż par łyżew celem wypożyczania ich uczniom ubogim, a mając to wszystko, może nauczyciel wyjść z młodzieżą na tor saneczkowy lub łyżwowy i odbywać stosowne ćwiczenia, rozumie się, że śnieg z toru będzie młodzież sobie sama odmiatała).

72. Do czego dążyć powinna szkoła wielko i małomiasteczkowa na polu pozaszkolnego wychowania fizycznego?

(Do zakładania Parków gier, wprowadzenia popołudniowych gier i wycieczek pod kierunkiem nauczycieli szkolnych, osobno zato wynagradzanych, tudzież wprowadzenia nauki pływania).

73. Jakie drogi prowadzą do tego celu?

(Stworzenie komitetu lub towarzystwa z obywateli przychylnych tej myśli, petycje do Gminy z żądaniem stałego oddania do zabaw

młodzieży pewnych obszarów łąk, któreby zamienić można na boiska, ewentualnie na Park gier, starania o zdobycie funduszków drogą festynów, zabaw i t. d., ewentualnie drogą dobrowolnych składek w gminie, starania o subwencję Gminy, Rady powiatowej, Towarzystw zaliczkowych i t. p.).

74. Co należy łączyć z letniami wycieczkami popołudniowymi?

(Naukę pogładową z dziedziny przyrody, geografii, historii, miernictwa i t. p., tudzież stosowne gry ruchowe).

### Zawody w grach i innych ćwiczeniach.

75. Jaki cel mają zawody w grach i innych ćwiczeniach?

(Impuls do wytrwałego oddawania się ćwicz. fizycznemu, szlachetna emulacja — nauczenie się ścisłego wykonywania czynności, według pewnych z góry określonych warunków — zdobycie wiary we własne siły, zdobycie przekonania, że wytrwałością, rozumnym rozłożeniem sił i ocenieniem sytuacji, przytomnością umysłu, szybką decyzją, odwagą itp. dochodzi się do zwycięstwa, nauczenie się, że podstęp i nieszlachetne postępowanie nie prowadzą do celu, bywają dojrzane i ujemnie oceniane).

76. Jakie należy rozróżniać zawody?

(Jednostkowe, drużynowe. W grach istnieją tylko zawody drużynowe, w ćwicz. w chodzie, biegu, skoku i rzucie odbywać się mogą zawody jednostkowe i drużynowe i to w jednoboju t. zn. w jednym rodzaju ćwiczeń j. np. w biegu, skoku i t. d., w dwuboju (w biegu i skoku, lub biegu i rzucie i t. p.), w trójboju (w biegu, skoku i rzucie i t. p.), w czteroboju (w biegu, skoku w dal, skoku wwyż i rzucie itp.), w pięcioboju (biegu, skoku w dal, skoku wwyż, rzucie oszczepem, rzucie dyskiem itp.), sześcioboju itd.).

77. Jaką powinna być ocena sędziego?

(Nader sprawiedliwa, nie kierowana żadnymi względami, gdyż inaczej zawody stracą rytm na powadze i znaczeniu).

78. Czy i w jakiej formie można nagradzać uczniów za najlepsze wyniki w zawodach?

(Najlepsze wyniki w zawodach powinny być wynagradzane z uwagi na zachętę ogółu młodzieży. Nagroda nie może być pieniężna. Najwyższą nagrodą powinna być pochwała nauczyciela, kierownika szkoły, lub grona nauczycielskiego. Pochwałę taką wypisać należy na papierze i wywiesić w budynku szkolnym na dłuższy czas tak, iżby ją wszyscy uczniowie odczytać mogli. Tego rodzaju nagroda będzie najmielszą dla zwycięzców. Można ją również w odpisie wręczyć odnośnym uczniom).

79. Czy wskazaną jest rzeczą nagradzać tylko najwyższe wyniki w zawodach, czy też wyniki dopięte ponad pewną stałą normę?

(Ze względów masowej zachęty i masowego wyćwiczenia młodzieży wskazanem jest ustanowienie norm w zawodach i nagradzanie tych wszystkich, którzy normy danej dopną np. każdy otrzyma nagrodę, który 50 m. przebiegnie w 10 sekundach, lub krócej, który z miejsca przeskoczy 60 (70) cm. wysokości a z rozbiegu 80 (100) cm., kto



przeskoczy w dal z miejsca 1:50 m., a z rozbiegu 3 m., kto w 5 rzutach prawą ręką trafi piłką w tarczę dwa razy a w 5 rzutach lewą ręką trafi 1 raz z odległości 8 (10) m. itp.).

80. W jaki sposób przeprowadzi naucz. zawody w grze *Dzień i noc*?

(Wymierzy boisko i oznaczy granice i linie środkowe, dwie drużyny po 10-ciu uczniów zaopatrzy w odmiennego koloru odznaki, biegi losuje się rzutem krążka, po każdym biegu krótki odpoczynek, ogółem zarządza się 10 biegów, każdy schwytyany odstępuje z gry, której drużynie pozostanie więcej grających, ta wygrywa).

81. W jaki sposób przeprowadzi nauczyciel zawody w *Podrywce ściganej*?

(Wymierzy boisko, oznaczy granice, ustawi słupek i przedmiot do podrywki, dwie drużyny po 10 zaopatrzy w odmiennego koloru odznaki, biegi odbywać się będą kolejno po jednym z każdej drużyny na sygnał dany świstawką, z poprzednią zapowiedzią »gotów«?

Każda drużyna wykona 10 biegów chwytanych i 10 biegów podrywkowych, każda udala podrywka (t. zn. ucieczka z podrywką bez schwywania przez przeciwnika) liczy się jako dobry punkt drużynie podrywkowej, drużyna, która zdobędzie więcej punktów, wygrywa i otrzymuje nagrodę, w razie równości punktów zarządza się dla każdej drużyny jeden bieg podrywkowy, aż do rozegrania).

82. W jaki sposób przeprowadzi nauczyciel zawody w *Rzucance granicznej*?

(Boisko dokładnie wymierzy, oznaczy granice tylne i linię środkową, 2 drużyny po 10-ciu uczestników zaopatrzy w odmiennego koloru odznaki, los rozstrzyga, która drużyna ma pierwszy rzut. Drużyna, która pierwsza dojdzie do ustawienia się na linii środkowej, wygrywa 1 punkt, większa liczba punktów, zdobytych w oznaczonym z góry czasie n. p. 20 (30) minutach, stanowi o zwycięstwie).

83. W jaki sposób przeprowadzi nauczyciel zawody w grze: *Meta, półmetry*?

(Boisko dokładnie wymierzy, oznaczy miejsce »metry« i »półmetry«, 2 drużyny po 10 uczestników zaopatrzy w odmiennego koloru odznaki, los rozstrzyga, która drużyna obsadza metę, drużynie na mecie tj. rzucającej liczy się każdy dobry bieg (t. zn. wykupienie bez skutcia) jako 1 dobry punkt, każde zaś skutcie jako 1 zły punkt, każdy rzut po ziemi, lub poziomy jako 1 zły punkt, drużynie na »świni« (tj. chwytającej) liczy się każde skutcie jako 1 dobry punkt, każdą schwytaną kampe jako 1 dobry punkt. Zawód trwa 40 m. po pierwszych 20 minutach zmieniają drużyny miejsca, która drużyna zdobędzie większą ilość punktów zsumowanych tak z czasu gry na mecie jak i na świni, wygrywa).

84. W jaki sposób przeprowadzi nauczyciel zawody w *Palancie polskim*?

(Boisko dokładnie wymierzy, oznaczy metę górną i dolną, 2 drużyny po 10-ciu uczestników zaopatrzy w odmiennego koloru odznaki, los rozstrzyga, która drużyna obsadza metę górną, drużynie na górnej mecie liczy się jako dobry punkt każde podbicie piłki w górę i każde wykupienie się, drużynie na dolnej mecie (świni) liczy się jako dobry



punkt, każde schwytywanie kamy i każde skutcie, zawód trwa 30 minut, po 15 m. następuje zamiana miejsc, drużyna wygrywa, która osiągnie więcej dobrych punktów po zsumowaniu, zdobytych na mecie górnej i dolnej z odliczeniem punktów złych).

85. W jaki sposób przeprowadzi nauczyciel zawody w *Piłce procnej*?

(Boisko dokładnie wymierzy; oznaczy bramki i środek boiska, 2 drużyny zaopatrzy w odmiennego koloru odznaki, każda drużyna, zdobywszy piłką bramkę przeciwnej drużyny, liczy sobie dobry punkt, zawód trwa 30 minut, która drużyna zdobędzie więcej punktów, wygrywa.

86. W jaki sposób przeprowadzi nauczyciel zawody w *Piłce koszykowej*?

(Boisko dokładnie wymierzy, oznaczy półkole koszykowe (bramkowe), linie trójdzielne i koło środkowe, 2 drużyny zaopatrzy w odmiennego koloru odznaki, która drużyna więcej razy rzuci piłkę do koszyka, wygrywa, zawód trwa 30 minut).

87. W jaki sposób przeprowadzi nauczyciel zawody w *Piłce nożnej*?

(Boisko dokładnie wymierzy, oznaczy pole karne, pole bramkowe, koło środkowe, granice boiska, 2 drużyny zaopatrzy w odmiennego koloru odznaki, która drużyna zdobędzie więcej bramek, wygrywa, zawód trwa 30 minut z przerwą 5 min. w połowie czasu gry).

88. W jaki sposób przeprowadzi nauczyciel zawody w *biegu na 50 m*?

(Wymierzy dokładnie długość bieżni, oznaczy białą taśmą »start«, a drugą białą taśmą »metę«, sam staje przy »mecie«, młodzież staje przy starcie w rzędach po 5 (6, 7.) za sobą, przy starcie dwóch przodowników kontroluje startujących, ażeby przed sygnałem do biegu nie przekroczyli nogą linii startu, nauczyciel daje znak chorągiewką lub świstawką, trzy krótkie, ostre świsty, na trzeci świst, rozpoczyna się bieg pierwszej piątki od startu do mety, który pierwszy przybędzie do mety otrzymuje numer 1., wypisany na płótnie, wielkości ćwiartki papieru, i przypina go sobie na piersiach, który drugi przybędzie otrzyma numer 2, trzeci otrzyma nr. 3, czwarty 4, piąty 5. podobnie postąpi naucz. z drugą i dalszemi piątkami startujących, gdy już wszyscy wykonali pierwszy bieg, zestawia się w rzędy piątkowe według numerów, pierwszy rząd stanowią wszystkie jedyńki, drugi wszystkie dwójki itd., poczem następuje po kolei startowanie tak zestawionych uczestników, kto pierwszy przybędzie do mety z każdej piątki — otrzymuje nagrodę odnośnej kategorii).

89. W jaki sposób przeprowadzi nauczyciel zawody w *chodzie (lub marszu) na 1000 m*?

(Bieżnię wymierzy, oznaczy start i metę, następnie zarządzi, albo zawód jednostkowy tj. ustawi na starcie młodzież w 2 lub 3 rzędach i wszystkich puści równocześnie w pochód, trzej pierwsi, którzy przybędą do mety otrzymują nagrodę, albo zawód drużynowy, puszcza kolejno drużyny w pochód i notuje czas każdej drużyny, drużyna, która w najkrótszym czasie przebędzie oznaczoną przestrzeń, wygrywa).

90. W jaki sposób przeprowadzi nauczyciel zawody w *biegu z przeszkodami*?

(Jak w biegu na 50 m. z tą różnicą, że na bieżni ustawi przeszkody do przeskoku).

91. W jaki sposób przeprowadzi nauczyciel zawody w *biegu rozstawnym*?

(Wymierzy długość bieżni (500 m.) oznaczy miejsce pierwszego startu i końcową metę, oznaczy co 50 m. start jednostkowy i ustawi na każdym starcie jednego uczestnika (razem 10-ciu), naucz. staje na mecie, pierwszy dostaje do ręki chorągiewkę, na dany przez naucz. znak puszcza się pierwszy w bieg aż do startu drugiego i tu oddaje drugiemu chorągiewkę, teraz drugi biegnie i oddaje chorąg. trzeciemu itd. dziesiąty zaś oddaje ją naucz. na mecie. Czas, jaki spotrzebowała dana drużyna na przebycie oznaczonej przestrzeni, notuje nauczyciel, potem staje do zawodów druga drużyna, trzecia itd., która osiągnie najkrótszy czas wygrywa. Bieg rozstawny urządzać można na boisku i na gościńcu, w obu przypadkach mogą być dwie, lub trzy drużyny obok siebie rozstawione i równocześnie zawodniczyć).

92. W jaki sposób przeprowadzi nauczyciel zawody w *rzucie piłką do celu*?

(Ustawi tarczę pod murem, lub za tarczą rozepnie płótno celem przytrzymywania chybionych piłek, odmierzy od tarczy w linii rzutu 8 m — 15 m i oznaczy miejsce to kresą na ziemi, jako punkt, z którego rzucać należy, każdy zawodnik otrzymuje 5 piłek i po kolei rzuca je w tarczę prawą ręką, każdy celny rzut notuje nauczyciel odnośnemu zawodnikowi jako dobry punkt, potem rzucają wszyscy 5 razy lewą ręką, który zdobędzie najwięcej dobrych punktów (lewą i prawą) wygrywa).

93. W jaki sposób przeprowadzi nauczyciel zawody w *rzucie piłką procną w dal*?

(Oznaczy miejsce linią prostą z punktem, skąd rzucać należy, piłką procną wagi 1 kg., na ziemi w kierunku rzutu, w odległości 15 m od startu (punktu) robimy łuk, którego środek jest w starcie, o pół metra dalej robimy drugi łuk, o pół metra dalej trzeci łuk i t. d. aż do 30 m, zawodnicy rzucają prawą i lewą ręką trzykrotnie, najdalszy rzut prawą i lewą ręką zlicza się, który uzyska najwyższą sumę, wygrywa).

94. W jaki sposób przeprowadzi nauczyciel zawody w *skoku w wyż (dal — trójskok)*?

(Przygotować należy miejsce do skoku, skok rozpoczynamy od 50 cm wys. z miejsca, a 60 cm z rozbiegu, poczem o 5 cm podnosimy poprzeczkę tak długo, jak długo zawodnicy wysokość daną przeskoczą; kto przeskoczy 70 cm z miejsca, a 80 cm z rozbiegu przy odbiciu lewą i prawą nogą, otrzymuje nagrodę; skok w dal zaczynamy od 1.5 m, trójskok od 3.5 m).

### Urządzenie boisk i sporządzanie przyborów do gier.

95. Jakich rozmiarów powinno być boisko szkolne?

(Stosownie do wielkości szkoły (liczby klas i uczniów), w każdym razie nie mniejsze, niż  $70 \times 30$  m).

96. Jak powinien być urządzony teren boiska szkolnego?

(Ile możliwości równa murawa, a w ostateczności klepisko, posypane cienką warstwą piasku. Wszelkie makademy i bruki powinny być stanowczo wykluczone, jako niebezpieczne).





97. Jak powinien być rozdzielony teren do gier i ćwiczeń różnych?

(Na całym obwodzie boiska należy zrobić bieżnię tj. ścieżkę klepiskową 3—5 m szeroką stosownie do wielkości boiska, na której odbywać się będą wszelakie biegi, chody, marsze, ewent. rzuty piłką do celu, skoki — na bieżni ustawić można usuwalne przeszkody, jak płotki, płoty, baryery z usuwalną poręczą, tarcze do rzutów — bieżnię należy podzielić stałymi znakami na dekametry, oznaczyć stałe linie startu i linie mety, pole leżące wewnątrz bieżni służyć może do gier, a mianowicie: całe pole do palanta polskiego w dwóch oddziałach (4 drużyny) do piłki procnej w 2 oddziałach, do footballu w 1 lub 2 oddziałach, do hockeju i czoromaju w 1 lub 2 oddziałach, zaś podzielone na poprzek na 3 pola służyć będzie do piłki koszykowej (basket—ball), pięstówek, ewentualnie wszelkich innych gier, zarządzonych w kilku oddziałach).

98. Jak powinien być urządzony teren Parku gier do zabaw południowych i jaka powinna być jego wielkość dla szkół ludowych i wydziałowych?

(Park gier powinien posiadać stałe boisko do footballu ( $110 \times 60$  m) stałe boisko do palanta ( $60 \times 25$ ), stałe boisko do piłki procnej ( $60 \times 25$ ) stałe 3 boiska do Basket—ballu) ( $30 \times 16$ ), stałą bieżnię 5 m. szeroką okalającą boisko footballowe, stałą bieżnię z przeszkodami, stałą skocznię wdal ( $4 \times 50$ ), wyż ( $10 \times 50$ ), o tyczce ( $6 \times 50$ ), stałarzutnię ( $20 \times 50$ ), 3 korty tenisowe ( $24 \times 12$ ), stałe boisko do gier bieżnych ( $100 \times 50$ ) = czyli ogółem obejmować powierzchnię około 4 morgów). Poszczególne boiska powinny być oddzielone od siebie ścieżkami. W parku powinna być szopa na sprzęty i przybory, tudzież studnia z wodą do picia.

99. W jaki sposób sporządzić można piłki małe i duże do gier?

(Piłki małe 6 cm. średnicy sporządzą sobie uczniowie z krajki, zrobiwszy z papieru kulę 3 cm. średnicy, obwija się ją krajką do objętości 6 cm. średnicy, potem brzegi krajki dobrze obszywa, ażeby się piłka przy grze nie troczyła, podobnie sporządza się duże piłki 15—20 cm. średnicy. Tu jednak robi się kulę z papieru na 10 cm. średnicy, kula papierowa nie śmie być ugniecioną).

100. W jaki sposób sporządzić można wszelkiego rodzaju bramki, palestry, chorągiewki, laski do czoromaju i t. p.?

(Wszystkie te przybory sporządzić można z równych gałęzi smerekowych lub okrągłych łąt, palestry obcina się na długość 80 cm. o 3—5 cm średnicy, laski do czoromaju cieńsze w średnicy na długość 70 cm., chorągiewki na 150 m. (proporce do chorągiewek należy uszyć w domu, a potem gwoździkami przybić do drzewca), tarcze do rzutu piłką małą sporządza się z deski 30 cm. szerokiej i 30 cm. długiej, którą umieszcza się zapomocą silnych zawiasów na paliku, wkopanym w ziemię, tarczę tak należy urządzić, iżby opadła w tył, gdy rzut był celny, stojaki do skoku wkopane w ziemię sporządza się z łąt, na które nabija się szereg kołków drewnianych do zakładania poprzeczki, tyczki do skoku (3 m. dług.) sporządza się z okrągłych silnych żerdek smerekowych, podobnie bramki do footballu, do procnej, pięstówki itp.—płotki sporządza się z łąt, płoty długie również z łąt).

101. W jaki sposób wykonywa się znaki graniczne na boisku?

(Znaki graniczne wytycza się chorągiewkami lub robi się na



ziemi kresę grubą mlekiem wapiennem, ewent. wypala w murawie carbolineum)

102. Jakich używać należy odznak do odróżniania drużyn przy grach partyjnych ?

(Najlepsze odróżnienia są kolorowe koszule, jedna drużyna ubiera n. p. białe, druga np. czerwone koszule, w braku kolorowych koszul, dobre są w praktyce czapeczki kolorowe n. p. jedna drużyna ubiera czapeczki białe, druga czerwone — ewent. także szarfy kolorowe przez piersi idące, najmniej polecenia godne są przepaski na ramię, te bowiem w grze trudno dojrzeć. Odznaki takie powinien mieć nauczyciel w przechowaniu, ażeby mógł każdej chwili nimi dysponować, przeto należy je sprawić w odpowiedniej liczbie dla szkoły).

103. Jakie przybory do gier musi nauczyciel zakupić dla szkoły ?

(Dla jednej klasy potrzebne są 2 lub 3 footballe (w cenie po 9 K.) jedna piłka proca 4—5 K.), płótno kolorowe na chorągiewki i odznaki drużynowe (10 K.), worek do przechowywania piłek, 2 koszyki do basket-ballu (5 K.), sygnałówka (1 K.).

### Polskie piśmiennictwo w zakresie gier i zabaw ruchowych w ostatniem dziesięcioleciu.

- B.*: Sport piłki, palant, piłka nożna z 4 rycinami. Nakł. księgarni W. Zukerkandla (Bibliot. powszechna). Łódź.
- B.*: Lawn-Tennis z 7 rysunkami. Nakład. księg. W. Zukerkandla (Bibliot. powszechna). Łódź.
- B.*: Sport łyżwiarski z 8 rycinami. Nakł. księg. W. Zukerkandla (Bibliot. powszechna). Łódź.
- Calistro*: Łyżwiarstwo. Warszawa.
- Cenar Edmund*: Gry i zabawy różnych narodów. Nakł. Polskiego Związku Sokolego. Lwów, wyd. II. 1907.
- Cenar Edmund*: Projekt Parku Jordana we Lwowie. Nakł. autora. Lwów.
- Cenar Edmund*: Gimnastyka szkolna i gry. Nakł. Pol. Tow. Ped. Lwów.
- Cenar Edmund*: Ćwiczenia w sztucznem ślizganiu się. Nakładem Polsk. Związku sokol. Lwów.
- Dodatek* do czasop. „Przew. gimn. Sokół”. Rok I.—VI. Nakładem Związku polskich gimn. Tow. sokolich. Lwów.
- Hemerling Kazimierz*: Palant. Lwów. Nakł. Tow. zab. ruch.
- Piłka nożna. Lwów. Nakł. Tow. zab. ruch.
- Prawidła piłki nożnej. Nakł. T. Z. R.
- Hemerling Kazimierz*: O znaczeniu i potrzebie zabaw ruchowych w wychowaniu. Lwów. Nakł. Księg. polskiej. 1907.
- Hygiena sportu*. Praca zbiorowa. Warszawa 1903. Wende i spółka.

- Kapałka Franciszek*: Lekka atletyka. Lwów. 1909. Nakł. Polsk. Związku Sokolego.
- Kapałka Franc.*: Piłka koszykowa (basket-ball) Nakł. T. Z. R. 1910.
- Karpowicz Stanisław*: Zabawy i gry. Warszawa. 1909. Nakł. księgarni naukowej.
- Krawego*: Sport saneczkowy z 6 ryc. Nakładem księg. W. Zuckerkandla (Bibliot. powszechna). Złoczów.
- Lawn-tennis i jego zasady*. Warszawa. 1903. Wende i Sp.
- Matowowska M.*: Gry ze śpiewami dla dzieci. Muzykę ułożył na 2 głosy z tow. fort. F. Godecki. Warszawa. 1908. Wydanie Staszica.
- Regulamin zawodów w lekkiej atletyce*. Lwów. 1907. Nakł. Tow. zab. ruchowych.
- Regulamin parku gier T. Z. R.* Lwów. 1908. Nakł. Tow. zab. ruchowych.
- Rościszewski Mieczysław*: Jak się bawić w towarzystwie. Lwów — Złoczów. 1906. Nakł. Zuckerkandla.
- Sikorski Waleryan*: Palant. Brody. 1908.
- Świątkiewicz Władysław*: Piłka koszykowa (basket ball). Lwów. 1909. Nakł. Polsk. Zw. Sokolego.
- Tokarski Stanisław*: Zabawy i gry. Kraków. 1902.
- W. M. W.*: Perły gier i zabaw towarzyskich. Warszawa. Nakł. Księgarni Warszawskiej.
- Weryho Marya*. Gry i zabawy towarzyskie w pokoju i na dworze. Warszawa. Nakładem Arcta. 1900.
- Wigor*: Lawn-tennis. Podręcznik do nauki gry. Warszawa. 1902. Nakł. J. Rokickiego.









15092

Biblioteka Gł. AWF w Krakowie



\*1800065625\*