

PODRĘCZNIK DOBRYCH PRAKTYK

TRADYCYJNE GRY NA ŁONIE NATURY



Projekt 101132271 – Traditgam

“Promotion of interculturality, traditional values and transgenerational mobility through traditional games”

Nabór: ERASMUS-SPORT-2023 “ERASMUS-SPORT-2023-SSCP”



**Co-funded by
the European Union**

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności..

My, beneficjenci, oświadczamy i gwarantujemy, że wszelkie dane osobowe są przetwarzane zgodnie z obowiązującymi ramami prawnymi (RODO i / lub innymi obowiązującymi przepisami krajowymi) na ich wyłączną odpowiedzialność, w tym w związku z publikacją rezultatu.

ZASADY PRZEWODNIE

Tworzenie bezpiecznego, inkluzywnego i przyjaznego środowiska poprzez tradycyjne gry na łonie natury

Tradycyjne gry oferują doskonały sposób na budowanie społeczności, celebrowanie dziedzictwa kulturowego oraz wspieranie rozwoju fizycznego, emocjonalnego i społecznego. Aby zapewnić, że gry te pozostaną łatwo dostępne, wartościowe oraz przyjazne dla środowiska, należy stosować się do poniższych zasad przewodnich:

Bezpieczeństwo i zapewnienie włączenia społecznego

Bezpieczeństwo fizyczne: Wybierz odpowiednie miejsca do zabawy, które są wolne od zagrożeń i odpowiednie dla wieku i umiejętności uczestników. W razie potrzeby używaj miękkich lub adaptacyjnych materiałów, szczególnie w pomieszczeniach lub w ograniczonych przestrzeniach. Aktywny nadzór pomaga zapobiegać nieostrożnej zabawie i zapewnia bezpieczne uczestnictwo.

Bezpieczeństwo emocjonalne i psychologiczne: Wspieranie pozytywnej, pełnej szacunku atmosfery, w której dokuczanie, wykluczanie i zastraszanie nie są tolerowane. Zachęcaj do empatii, wsparcia rówieśniczego i udzielania wsparcia, aby wszyscy uczestnicy czuli się mile widziani i doceniani.

Promowanie inkluzji: Wybierz lub dostosuj gry, które są proste do zrozumienia i nie wymagają drogiego lub trudnego do znalezienia sprzętu. Gry powinny być dostępne dla osób ze wszystkich środowisk fizycznych, poznawczych i kulturowych. Zapewnij różne role i obowiązki w grach, aby każdy mógł w nich uczestniczyć.

Empowerment i liderstwo: Zachęcaj uczestników, zwłaszcza dzieci i młodzież, do odgrywania ról przywódczych, współtworzenia nowych wariantów gier i sugerowania zmian zasad. Buduje to pewność siebie, poczucie odpowiedzialności i przynależności.

Uczestnictwo międzypokoleniowe: Angażuj ludzi w każdym wieku - w tym starszych i posiadaczy wiedzy kulturowej - aby ułatwić międzypokoleniową naukę i wzmocnić więzi społeczne.

Szacunek do przyrody i jej ochrona

Odpowiedzialność za środowisko: Tradycyjne gry często odbywają się w naturalnym otoczeniu, oferując szansę na wspieranie zarządzania środowiskiem. Unikaj naruszania roślin, zwierząt oraz środowiska naturalnego. Wybierz obszary, które mogą być wykorzystane do działań grupowych bez powodowania szkód i używaj materiałów przyjaznych dla środowiska, wielokrotnego użytku lub pochodzących z recyklingu, gdy tylko jest to możliwe.

Zrównoważony rozwój: Używaj lokalnie pozyskiwanych, ekologicznych materiałów do komponentów gry, aby wspierać zarówno ochronę środowiska, jak i dziedzictwo kulturowe. Zawsze upewnij się, że po zakończeniu gry nie pozostały żadne odpady.

Szacunek do natury: Zachęcaj uczestników do zwracania uwagi na otoczenie. Trzymanie się wyznaczonych ścieżek, korzystanie z otwartych terenów do zabawy i minimalizowanie wpływu na środowisko pomaga zaszczepić szacunek do natury na całe życie.

Kreatywność i adaptacyjność

Kreatywność: Zachowaj dynamikę tradycyjnych gier, pozwalając na modyfikowanie zasad, wprowadzanie nowych ról i kreatywnych elementów fabularnych. Uwzględnienie współczesnych tematów lub technologii – takich jak samouczki wideo, aplikacje mobilne lub rzeczywistość rozszerzona – może sprawić, że gry będą bardziej angażujące dla współczesnych odbiorców.

Możliwość dostosowania do kontekstu: Modyfikowanie gier w celu dopasowania ich do różnych wielkości grup, środowisk wewnętrznych lub zewnętrznych, środowisk miejskich lub wiejskich oraz różnych warunków pogodowych. Ta elastyczność zapewnia, że tradycyjne gry mogą być bezpiecznie i skutecznie wykorzystywane w szerokim zakresie.

Wrażliwość kulturowa: Dostosuj gry tak, aby odzwierciedlały i odzwierciedlały różnorodne pochodzenie kulturowe uczestników. Używaj integracyjnego języka i symboli oraz upewnij się, że modyfikacje są zgodne z duchem i wartościami oryginalnych tradycji.

Dzięki tym zasadom tradycyjne gry na łonie natury mogą stać się integracyjną, dającą mnóstwo radości i przyjazną dla środowiska praktyką, która łączy pokolenia, kultury i społeczności.

WSKAZÓWKI DLA ORGANIZATORÓW

Tworzenie angażujących i inkluzywnych doświadczeń z tradycyjnymi grami w przyrodzie

Organizowanie tradycyjnych gier w naturalnym otoczeniu oferuje wyjątkowe możliwości edukacji, nawiązywania kontaktów i zabawy. Poniższe wskazówki pomogą moderatorom stworzyć wartościowe, inkluzywne i łatwe do dostosowania doświadczenia dla różnych uczestników.

Jak zaangażować uczestników

Opowieści kulturowe: Rozpocznij od angażującego wprowadzenia, które przedstawia historię, folklor lub tradycje kulturowe związane z grą. Użyj opowieści, zdjęć, filmów lub muzyki, aby wzbudzić zainteresowanie i przybliżyć uczestnikom kulturowe korzenie danej aktywności.

Demonstracje: Użyj energicznych, zabawnych demonstracji, aby pokazać, jak działa gra. Pozwól uczestnikom zobaczyć na własne oczy emocje i radość z gry, a także rozważ zaoferowanie krótkiej rundy próbnej, aby przełamać lody.

Zróżnicowane role i zaangażowanie: Zaoferuj szereg ról - liderów, pomocników, obserwatorów, chronometrażystów itp. - aby uczestnicy o różnych zainteresowaniach i umiejętnościach mogli brać udział w znaczący sposób.

Upodmiotowienie młodzieży: Zachęcaj uczestników, zwłaszcza młodych ludzi, do współtworzenia lub prowadzenia gier. Buduje to pewność siebie, przywództwo i silniejszy związek z aktywnością.

Zaangażowanie międzypokoleniowe: Zaproś starszych, działaczy kultury lub członków społeczności do przedstawiania historii lub współprowadzenia zajęć. Ich obecność wzbogaca doświadczenie i wzmacnia więzi społeczne między pokoleniami.

Dostosowywanie gier do różnych środowisk

Otoczenie zewnętrzne: Wybieraj otwarte, wolne od przeszkód przestrzenie, takie jak trawiaste pola lub leśne polany. Priorytetowo traktuj bezpieczeństwo i minimalizuj wpływ na środowisko, szanując lokalną florę i faunę.

Przystosowanie pomieszczeń: Używaj miękkich lub lekkich materiałów i ogranicz ruchy, aby dopasować je do mniejszych pomieszczeń. W razie potrzeby dostosuj zasady, aby zachować zabawę i bezpieczeństwo w ograniczonych środowiskach.

Miejska i wiejska plastyczność: W miastach wybierz modułowy lub przenośny sprzęt, który pasuje do miejskich parków, dziedzińców lub placów szkolnych. Na obszarach wiejskich wykorzystaj naturalne krajobrazy, włączając lokalne elementy do zabawy.

Planowanie dostosowane do warunków pogodowych: Przygotuj alternatywne wersje gry lub plany awaryjne na wypadek deszczu, upału lub zimna. Dostosuj zalecenia dotyczące ubioru i intensywności gry do warunków sezonowych.

Zachęcanie do pracy zespołowej i integracji

Zabawa oparta na współpracy: Projektuj gry, które zachęcają do pracy zespołowej, wzajemnego wsparcia i przedstawiania wspólnych celów. Współpraca powinna być nagradzana bardziej niż rywalizacja.

Dostępność dla wszystkich: Oferuj uproszczone lub zmodyfikowane wersje gier, aby uczestnicy w każdym wieku i o różnych możliwościach fizycznych mogli w pełni i wygodnie w nich uczestniczyć.

Pozytywna atmosfera: Używaj zachęty, pochwał i wsparcia rówieśników, aby stworzyć przyjazne i przyjazne środowisko. Wspieraj otwartą komunikację i upewnij się, że każdy czuje się zauważony i doceniony.

Wykorzystanie sieci i zasobów społeczności

Partnerstwa lokalne: Współpraca z lokalnymi szkołami, ośrodkami kultury, muzeami i organizacjami pozarządowymi w celu zwiększenia uczestnictwa i uzyskania wsparcia logistycznego lub edukacyjnego.

Zasięg cyfrowy: Korzystaj z platform internetowych i mediów społecznościowych, aby promować wydarzenia, tworzyć samouczki lub zasady i budować tętniącą życiem społeczność wokół tradycyjnych gier. Narzędzia cyfrowe mogą również pomóc w dokumentowaniu i zachowaniu lokalnych odmian gier.

Dzięki przemyślanemu planowaniu, wrażliwości kulturowej i kreatywnej adaptacji,

tradycyjne gry na łonie natury mogą stać się transformującym doświadczeniem zarówno dla jednostek, jak i społeczności.

PRZEMYŚLENIA KOŃCOWE

Utrzymywanie tradycyjnych gier przy życiu poprzez społeczność, kreatywność i więzi

Tradycyjne gry są czymś więcej niż tylko zabawą - są żywym ogniwem naszego dziedzictwa kulturowego, narzędziem budowania społeczności i istotnym środkiem łączenia pokoleń. Jako organizatorzy, nauczyciele i członkowie społeczności możemy odegrać istotną rolę w zapewnieniu, że gry te będą nadal rozwijać się zarówno w kontekście lokalnym, jak i globalnym.

Zachęcanie społeczności do zaangażowania i dzielenia się kulturą

Świętuj poprzez wydarzenia: Organizowanie festiwali, dni gier i spotkań społeczności, podczas których ludzie mogą uczyć się, grać i dzielić się tradycyjnymi grami. Wydarzenia te sprzyjają wymianie międzypokoleniowej, dumie kulturowej i poczuciu przynależności.

Opowiadaj historie: Pogłębiaj więź uczestników z grami, przedstawiając historie o ich pochodzeniu, znaczeniu kulturowym lub osobistych wspomnieniach. Opowiadanie historii nadaje grze kontekst, emocje i znaczenie.

Zbuduj obecność online: Korzystaj z mediów społecznościowych i platform cyfrowych, aby przedstawiać zdjęcia, filmy, samouczki i osobiste adaptacje tradycyjnych gier. Pomaga to stworzyć tętniącą życiem społeczność online i zachęca do uczestnictwa poza lokalnymi granicami.

Inspirowanie do dzielenia się na całym świecie: Zachęcaj czytelników i uczestników do odkrywania tradycyjnych gier z ich własnego kręgu kulturowego i przedstawiania ich innym. Promuje to wzajemny szacunek, wymianę kulturową i różnorodność poprzez zabawę.

Zainspirowanie i zaangażowanie następnego pokolenia

Dodaj nowoczesny akcent: Wprowadź elementy takie jak muzyka, technologia lub motywy popkulturowe, aby połączyć tradycję ze współczesnymi zainteresowaniami.

Grywalizacja doświadczenia: Użyj systemów punktowych, wyzwań lub przyjaznych konkursów, aby zmotywować do uczestnictwa i dodać emocji.

Niech będzie to przygoda: Wykorzystaj opowiadanie historii i odgrywanie ról, aby przekształcić gry w kreatywne doświadczenia. Legendy, mity lub narracje stworzone przez graczy mogą wzbogacić zabawę.

Wspieraj kreatywność: Zachęcaj młodych ludzi do dostosowywania zasad, wymyślania nowych wersji gier lub łączenia elementów z różnych tradycji. Wspiera to kreatywność przy jednoczesnym zachowaniu ducha tradycyjnej zabawy.

Korzystaj z narzędzi cyfrowych: Twórz lub promuj samouczki wideo, aplikacje mobilne i inne zasoby cyfrowe, aby gry były bardziej dostępne i łatwiejsze do nauczania.

Zachęcaj do przedstawiania gier w mediach społecznościowych: Motywuj młodzież do publikowania swoich doświadczeń z grami w mediach społecznościowych za pomocą hashtagów lub wyzwań wideo. Sprawia to, że gry są popularne, modne i można się nimi dzielić.

Wezwanie do działania!!!

Dzięki temu, że tradycyjne gry są dostępne, zapewniają zabawę i przekaz, możemy zapewnić, że będą one nadal wywoływać radość i więzi między kulturami i pokoleniami.

Dziel się swoimi tradycjami. Świętuj swoje dziedzictwo. Zainspiruj następne pokolenie.

Niech gry trwają - i ewoluują - razem z tobą.

"Tradycje są naszym łącznikiem z przeszłością, skarbem kulturowym, który kształtuje naszą tożsamość. Zachowując i dzieląc się grami, nie tylko czcimy mądrość naszych przodków, ale także tworzymy okazję dla nowych pokoleń do doświadczenia wspólnoty, radości i kreatywności. Za każdym razem, gdy gramy w te gry, utrzymujemy przy życiu ducha, który przetrwał czasy i granice. Niech nasze gry nadal opowiadają historie i łączą ludzi!"

"Tradycyjne gry są czymś więcej niż tylko zabawą – są pomostem między pokoleniami, żywym wyrazem naszej tożsamości i narzędziem odporności społeczności. Wykorzystując te gry, szanujemy naszą przeszłość, świętujemy naszą teraźniejszość i inspirujemy przyszłe pokolenia do łączenia się, tworzenia i wspólnego rozwoju. Pielęgnowujemy te skarby i przekazujemy je dalej z radością i szacunkiem".

"Tradycyjne gry to znacznie więcej niż tylko rozrywka – są one odzwierciedleniem naszej historii, kultury i wspólnych doświadczeń. Zachowując i udostępniając te ponadczasowe gry, szanujemy mądrość, kreatywność i wartości przekazywane przez pokolenia. Gry te łączą nas z naszymi korzeniami, wspierają jedność i przypominają nam o sile zabawy, która łączy ludzi. Utrzymanie tych tradycji przy życiu gwarantuje, że przyszłe pokolenia będą mogły doświadczyć radości, lekcji i poczucia przynależności, jakie one zapewniają. Promujemy je i zachowujemy!"

TRADYCYJNE GRY

POLSKA, WŁOCHY, HISZPANIA, ŁOTWA

POLSKA

Pierścieniówka (Ringnetball)

Jak grać:

- Dwie drużyny po 4 zawodników ustawiają się po przeciwnych stronach boiska.
- Trzech zawodników pozostaje za linią w odległości 1,5 metra od siatki, aby łapać i podawać piłkę.
- Czwarty zawodnik, rozgrywający, przebywa w strefie do 1,5 metra od siatki i tylko podaje piłkę — nie może rzucać przez otwory ani ich blokować.
- Gra rozpoczyna się serwisem z linii końcowej, polegającym na odbiciu piłki nad siatką jak w siatkówce.
- Drużyna przeciwna łapie piłkę i stara się rzucić ją przez jeden z trzech otworów w siatce (średnica środkowego otworu — 70 cm; bocznych — po 50 cm).
- Po każdej akcji zawodnicy rotują pozycjami, tak aby każdy mógł serwować, rozgrywać i rzucać przez wszystkie otwory.
- Mecz toczy się do 3 lub 5 setów, a sety do 15, 21 lub 25 punktów.

Potrzebne materiały:

- Piłka, siatka z trzema otworami (jeden duży w środku, dwa mniejsze po bokach), boisko z zaznaczonymi liniami.

Sugerowana grupa wiekowa:

- Dzieci, młodzież i dorośli; gra dostosowana do każdej grupy wiekowej.

Pochodzenie kulturowe:

- Wymyślona w latach 30. XX w. w Polsce przez nauczyciela WF-u Włodzimierza Robakowskiego, zainspirowanego rybakami rzucającymi boje przez sieci na jeziorach mazurskich.

Kapela

Jak grać:

- Jeden z graczy zostaje Kapelamajstrem, stoi w środku z „kapliczką” z ułożonych kamieni i ma na głowie czapkę lub kapelusz.
- Pozostali gracze (ok. 8 osób) tworzą krąg i trzymają w dłoniach drewniane kule.
- Gracze kolejno rzucają lub toczą swoją kulę, próbując zburzyć kamienną kapliczkę.
- Jeśli graczowi się uda, biegnie po swoją kulę i wraca na miejsce.
- W tym czasie Kapelamajster odbudowuje kapliczkę i próbuje rzucić w biegnącego czapkę lub kapeluszem zanim ten wróci.
- Jeśli trafi, biegnący zostaje nowym Kapelamajstrem; jeśli nie, rola się nie zmienia.

Potrzebne materiały:

- Małe kamienie do budowy kapliczki, czapki lub kapelusze, drewniane kule (dawniej kamienie).

Sugerowana grupa wiekowa:

- Dzieci i dorośli; gra odpowiednia dla każdej grupy wiekowej.

Pochodzenie kulturowe:

- Tradycyjna wiejska zabawa z regionu Kociewie; nazwa pochodzi od włoskiego „capella” (kapliczka). Historycznie grana przez pasterzy.

Palant

Jak grać:

- Dwie drużyny liczące od 7 do 15 graczy rywalizują na boisku o wymiarach 20 x 50–60 metrów, podzielonym na strefy „Niebo” i „Piekło”.
- Drużyna atakująca („Niebo”) uderza piłkę drewnianym kijem („palantem”) i stara się obieć bazy od 1 do 4, a następnie wrócić do „gniazda” (zapłotu), aby zdobyć punkt.
- Drużyna broniąca („Piekło”) próbuje złapać piłkę i trafić nią biegnących graczy, by ich wyeliminować.

- Obowiązują zasady dotyczące biegu i uderzeń: atakujący nie mogą dotykać piłki, wybiegać poza „piekło” ani wykonywać nieprawidłowych uderzeń.
- Drużyny zamieniają się rolami po trzech błędach, zbyt wielu zawodnikach na bazach lub gdy zabraknie atakujących.
- Gra toczy się przez 1 do 7 rund; wygrywa drużyna z największą liczbą punktów.

Potrzebne materiały:

- Drewniany kij (~60 cm), piłka, boisko z oznaczonymi bazami i strefami.

Sugerowana grupa wiekowa:

- Młodzież, nastolatki i dorośli; gra zespołowa wymagająca ruchu i strategii.

Pochodzenie kulturowe:

- Średniowieczne polskie korzenie; historyczne powiązania z włoskim „pallante”, możliwy wpływ na amerykański baseball. Popularna na Śląsku i w całej Polsce do XX wieku, obecnie trwają próby jej odrodzenia.

Ringo

Jak grać:

- Gra pojedynczo lub w zespołach 2–3 osobowych.
- Gumowy ring rzuca się nad siatką, liną lub taśmą na stronę przeciwnika.
- Przeciwnik stara się złapać i natychmiast, jedną ręką, bez poruszania się, odrzucić ring z powrotem.
- Punkty zdobywa się, gdy przeciwnik nie złapie ringa lub gdy ring upadnie po jego stronie.
- Nie wolno rzucać pod siatką ani poza boisko — skutkuje to utratą punktów.
- W wersji zespołowej można grać jednym lub dwoma ringami jednocześnie.

Potrzebne materiały:

- Gumowy ring, siatka/lina/taśma, pole do gry.

Sugerowana grupa wiekowa:

- Gra odpowiednia dla wszystkich grup wiekowych; nadaje się zarówno do zabawy rekreacyjnej, jak i rywalizacji sportowej.

Pochodzenie kulturowe:

- Powstała w Polsce w latach 50., związana z treningami szermierza Włodzimierza Strzyżewskiego; zaprezentowana na Igrzyskach Olimpijskich w Meksyku w 1968 r.

Spokrewniona z niemieckim ring tenisem i angielskim deck tenisem.

Sztekiel

Jak grać:

- Gracz używa płaskiej lub zaokrąglonej pałki, by uderzyć w mały, zaostroszony na końcach drewniany kijek, podbijając go w powietrze.
- Gdy kijek się uniesie, gracz uderza go ponownie, starając się posłać jak najdalej.
- W różnych wariantach przyznaje się punkty za odległość w kilku rundach.
- Wygrywa ten, kto uzyska najwięcej punktów lub uderzy kijek najdalej.

Potrzebne materiały:

- Mały drewniany kijek, płaska lub zaokrąglona pałka.

Sugerowana grupa wiekowa:

- Tradycyjnie gra wiejskiej młodzieży, odpowiednia dla dzieci i nastolatków.

Pochodzenie kulturowe:

- Część międzynarodowej rodziny gier; popularna w zachodnich wsiach Polski po I i II wojnie światowej jako symbol wolności i odrodzenia wspólnotowego.

WŁOCHY



Strega Comanda Colore („Czarownica wybiera kolor”)

Jak grać:

- Wybierz jednego gracza na „czarownicę”.
- Czarownica krzyczy nazwę koloru (np. „Czarownica wybiera kolor czerwony!”).
- Wszyscy pozostali gracze muszą jak najszybciej dotknąć przedmiotu lub elementu ubrania w tym kolorze.
- Podczas gdy gracze biegną, by znaleźć odpowiedni kolor, czarownica próbuje złapać któregoś z nich, zanim jej się to uda.
- Jeśli czarownica kogoś złapie, zanim dotknie koloru, ta osoba zostaje nową czarownicą.
- Jeśli nikogo nie złapie, czarownica prowadzi kolejną rundę, wybierając nowy kolor.

Potrzebne materiały:

- Brak (wystarczy przestrzeń z kolorowymi przedmiotami lub ubraniami graczy).

Sugerowana grupa wiekowa:

- Od 5 lat wzwyż.

Pochodzenie kulturowe:

- Tradycyjna włoska zabawa podwórkowa; wariant klasycznej gry w berka z elementem rozpoznawania kolorów.

Ruba Bandiera („Zdobądź flagę”)

Jak grać:

- Podziel graczy na dwie drużyny, stojące naprzeciw siebie. Każdemu graczowi przypisz numer.
- Pomiedzy drużynami stoi osoba trzymająca chustkę lub małą flagę.
- Osoba z flagą wywołuje numer.
- Gracze o tym numerze z obu drużyn biegną, aby złapać flagę i wrócić z nią do swojej bazy.
- Kto pierwszy wróci z flagą, zdobywa punkt dla swojej drużyny — chyba że zostanie dotknięty przez przeciwnika przed powrotem, wtedy punkt trafia do drużyny przeciwnej.
- Wygrywa drużyna z największą liczbą punktów.

Potrzebne materiały:

- Chustka lub mała flaga.

Sugerowana grupa wiekowa:

- Od 7 lat wzwyż.

Pochodzenie kulturowe:

- Pochodzenie niejasne; według legendy gra wywodzi się od rozbitków, którzy używali flag do sygnalizacji pomocy.

Topolini Ciechi („Ślepe Myszki”)

Jak grać:

- Wybierz jednego gracza jako „ślepego myszkę”.
- Ślepa myszka (z zamkniętymi oczami lub opaską na oczach) próbuje złapać innego gracza.
- Gdy kogoś złapie, ta osoba zostaje nową ślepą myszką.

- Gra trwa dalej, a pozostali gracze uciekają i unikają złapania.

Potrzebne materiały:

- Mata (opcjonalnie) i duża przestrzeń do gry.

Sugerowana grupa wiekowa:

- Od 4 lat wzwyż.

Pochodzenie kulturowe:

- Dawna gra w berka, której początki mogą sięgać starożytnych cywilizacji; bardzo popularna wśród włoskich dzieci.

I 4 Cantoni („Cztery Kantony”)

Jak grać:

- Gra wymaga co najmniej pięciu graczy. Czterech z nich stoi w rogach wyznaczonego kwadratu.
- Piąty gracz staje na środku.
- Gracze na rogach próbują zamieniać się miejscami, biegnąc do wolnych rogów.
- Gracz ze środka próbuje zająć któryś z opuszczonych rogów.
- Ten, kto nie zdąży zająć wolnego kąta, zostaje nowym graczem w środku.

Potrzebne materiały:

- Wyznaczone pole z czterema rogami (kreda, liny lub znaczniki w pomieszczeniu).

Sugerowana grupa wiekowa:

- Od 6 lat wzwyż.

Pochodzenie kulturowe:

- Tradycyjna włoska gra dziecięca, pierwotnie znana jako „toccapoma”; wywodzi się z gier na świeżym powietrzu.

Campana („Dzwon” / Klasy)

Jak grać:

- Na ziemi rysuje się 10 ponumerowanych pól (najczęściej kredą).

- Gracze kolejno rzucają kamyk do pierwszego pola.
- Jeśli kamyk wypadnie poza pole — kolejka przepada.
- Jeśli trafi poprawnie, gracz przeskakuje przez wszystkie pola na jednej nodze (lub na dwóch, jeśli pole jest poziome), omijając pole z kamykiem.
- Należy dotrzeć do końca i wrócić bez nadeptnięcia na linię ani przewrócenia się.
- W kolejnych turach rzuca się kamyk do następnych pól.
- Wygrywa ten, kto pierwszy poprawnie zaliczy wszystkie pola.

Potrzebne materiały:

- Kreda do narysowania planszy i mały kamyk.

Sugerowana grupa wiekowa:

- Od 4 lat wzwyż.

Pochodzenie kulturowe:

- Starożytne rzymskie korzenie (znane jako Clàudus); popularna na całym świecie, z wieloma lokalnymi wariantami.

HISZPANIA



A Chave („Klucz”)

Krótki opis:

- Gracze rzucają metalowymi krążkami zwanymi pellos, aby strącić „klucz” — metalowy element w kształcie języka, ostrza lub wideł — i zdobyć punkty. Rzut musi być wykonany bez odbicia od ziemi. W zależności od regionu (np. A Coruña, Santiago, Orense, Lugo, Ferrol) różnią się kształty kluczy i zasady gry.

Historia i tradycje:

- Gra o wielowiekowej tradycji, różniąca się w zależności od prowincji Galicji. Wymaga precyzji i celności — rozgrywana od pokoleń w różnych odmianach.

Rozwijane umiejętności fizyczne:

- Celność, percepcja przestrzenno-czasowa, technika rzutu.

Birilé

Krótki opis:

- Dwie drużyny grają na prostokątnym boisku podzielonym na połowy z „cmentarzami” po bokach. Gracze rzucają piłką, starając się trafić przeciwnika — trafiony przechodzi do cmentarza. Gracze z cmentarza próbują wrócić do gry, unikając kolejnych trafień. Wygrywa drużyna, która wyeliminuje wszystkich przeciwników.

Historia i tradycje:

- Uważa się, że gra pochodzi z Francji — od słowa brûlé („spalony”). Popularna w niektórych regionach Hiszpanii, łączy elementy gry w zbijaka i berka.

Rozwijane umiejętności fizyczne:

- Zwinność, szybkość, koordynacja, refleks.

A Ra („Żaba”)

Krótki opis:

- Gracze rzucają małymi metalowymi krążkami (pellos) w otwory na drewnianym stole z umieszczoną figurką „żaby” (ra) i przeszkodami. Celem jest trafienie w otwory i zdobycie punktów. Można grać indywidualnie, w parach lub zespołowo.

Historia i tradycje:

- Gra wywodzi się ze starożytności (Egipt, Grecja, Rzym). Obecnie szczególnie popularna w Asturii, gdzie odbywają się turnieje. Tradycja mocno zakorzeniona na Półwyspie Iberyjskim.

Rozwijane umiejętności fizyczne:

- Celność, percepcja przestrzenno-czasowa, precyzja rzutu.

La Billarda

Krótki opis:

- Gracze używają drewnianego kija (billarda), aby uderzyć mniejszy patyk leżący na ziemi tak, by uniósł się w powietrze — a następnie ponownie go uderzyć i posłać w stronę słupka, by zdobyć punkty. Chybień lub rzut poza boisko skutkuje powtórką.

Historia i tradycje:

- Gra znana od średniowiecza w Galicji, Asturii, na Wyspach Kanaryjskich, w Kraju Basków, a także w Azji Południowej. Często nazywana „galicyjskim baseballlem” z powodu podobieństw do tej gry.

Rozwijane umiejętności fizyczne:

- Celność, koordynacja oko–ręka, siła, zręczność.

Mariola

Krótki opis:

- Gra podobna do klasy. Gracze rzucają małym kamyczkiem (china) na ponumerowane pola i przeskakują je na jednej lub dwóch nogach, unikając kamienia i linii. Gra odbywa się według ustalonej sekwencji, symbolizując przejście przez „światy”.

Historia i tradycje:

- Inspirowana Boską Komedią Dantego — symbolizuje duchową wędrówkę z Ziemi do Nieba. Pochodzi z czasów renesansu i rozwija równowagę oraz precyzję ruchów.

Rozwijane umiejętności fizyczne:

- Koordynacja wzrokowo-ruchowa, zwinność, równowaga, umiejętności skakania.

ŁOTWA



Ogórki (Gurki)

Zasady gry:

- Gracze (4–15 osób) stoją w ciasnym kręgu. Jeden z graczy – prowadzący – staje w środku z piłką.
- Rzuca piłkę wysoko w powietrze i wywołuje imię innego gracza. Ten musi złapać piłkę, podczas gdy reszta ucieka.
- Jeśli piłka zostanie złapana, gracz woła „Stop!” – wszyscy muszą zamarznąć.
- Następnie wybiera innego gracza i liczbę kroków, by się do niego zbliżyć.
- Z ustalonej odległości próbuje go trafić piłką.
- Jeśli trafi – „ogórek” przypisuje się trafionemu. Jeśli nie trafi lub przeciwnik złapie piłkę – ogórek zostaje u rzucającego.

Potrzebne materiały:

- Jedna piłka.

Wiek:

- Od 6 lat wzwyż.

Pochodzenie kulturowe:

- Popularna gra plenerowa na Łotwie od lat 50.–60. XX w., zanim rozwinęła się rozrywka cyfrowa.

Rozwijane umiejętności:

- Rzucanie, łapanie, bieganie, chodzenie, skakanie, współpraca.

12 patyczków (12 kocini)

Zasady gry:

- Wybierany jest prowadzący. Na desce w kształcie huśtawki układa się 12 patyczków.
- Prowadzący zbiera je i odkłada, a reszta graczy chowa się.
- Gracze próbują niezauważenie podbiec i znów wybić patyczki w powietrze.
- Jeśli prowadzący zauważy gracza, woła jego imię i dotyka deski – gracz zostaje wyeliminowany.
- Gra trwa, aż wszyscy zostaną znalezieni.

Potrzebne materiały:

- 12 patyczków, deska lub platforma.

Wiek:

- Od 6 lat wzwyż.

Pochodzenie kulturowe:

- Tradycyjna łotewska gra na świeżym powietrzu z połowy XX wieku.

Rozwijane umiejętności:

- Bieganie, ukrywanie się, zwinność, współpraca.

Im wolniej idziesz, tym dalej dojdiesz (Lēnāk brauksi, tālāk tiks)

Zasady gry:

- Gracze ustawiają się za linią startu. Prowadzący stoi około 20 metrów dalej, tyłem do reszty.
- Woła „Zwolnij, a dojdiesz dalej” i szybko się odwraca.
- W tym momencie gracze muszą zamarznąć – jeśli ktoś się ruszy, wraca na linię startu.
- Celem jest dotarcie jako pierwszy do prowadzącego i dotknięcie go. Zwycięzca zostaje nowym prowadzącym.

Potrzebne materiały:

- Brak.

Wiek:

- Od 5 lat wzwyż.

Pochodzenie kulturowe:

- Łotewska tradycyjna gra dziecięca z lat 50.–60., wspierająca aktywność na świeżym powietrzu.

Rozwijane umiejętności:

- Kontrola ruchu, pokonywanie przeszkód, współpraca.

Golf z szyszkami (Čiekuru golfs)

Zasady gry:

- Gracze ustawiają się w rzędzie. W odległości około 10 metrów ustawione są wiadra lub inne cele.
- Za pomocą patyka gracze popychają dużą szyszkę w stronę celu.
- Kto najszybciej trafi do celu – wygrywa.

Potrzebne materiały:

- Szyszki, patyki lub gałęzie, wiadra lub pojemniki jako cele.

Wiek:

- Od 6 lat wzwyż.

Pochodzenie kulturowe:

- Tradycyjna łotewska gra plenerowa z połowy XX wieku.

- Rozwijane umiejętności:
- Koordynacja, celność, panowanie nad ruchem, współpraca.

Pieski (Sunīši)

Zasady gry:

- Dwóch prowadzących stoi naprzeciw siebie w odległości 5–10 metrów.
- Pomiedzy nimi znajduje się 1–3 „pieski”.
- Prowadzący rzucają sobie nawzajem miękką piłkę.
- Jeśli któryś piesek ją złapie – zamienia się miejscem z osobą, od której piłkę przechwycił.

Potrzebne materiały:

- Miękka piłka lub inny bezpieczny obiekt do rzucania.

Wiek:

- Od 5 lat wzwyż.

Pochodzenie kulturowe:

- Popularna łotewska gra plenerowa od lat 50.–60. XX wieku.

Rozwijane umiejętności:

- Skakanie, przysiady, wykroki, bieganie, rzucanie, łapanie, współpraca.