

# Mongolia



## SPORTY NARODOWE

**Cel ogólny:** uświadomienie znaczenia zwierząt w życiu człowieka, motywowanie do uprawiania sportu

### Cele szczegółowe:

Dziecko

- zna znaczenie słów: step, jurta, pasterz, nomad,
- wymienia i opisuje sporty narodowe Mongolii: zapasy, tuczniactwo i wyścigi konne,
- opisuje swój ulubiony rodzaj aktywności fizycznej,
- wie, dlaczego uprawianie sportu jest ważne dla naszego zdrowia,
- wie, dlaczego zwierzęta są ważne dla życia Mongołów,
- potrafi na podstawie fotografii opisać elementy święta Naadam,
- potrafi zgodnie uczestniczyć we wspólnej zabawie.

**Miejsce:** sala lekcyjna z wolną przestrzenią na środku, krzesła ustawione pod ścianami, do zabaw konieczne większa przestrzeń, sala gimnastyczna korytarz lub teren przed szkołą lub przedszkolny ogródek

### Materiały:

✂ **do zajęć:** mapa Azji oraz proporcjonalnej wielkości wycięta z papieru Polska, prezentacja nt. Mongolii lub zdjęcia w dużym formacie, nagranie śpiewu mongolskiego (np. <http://youtu.be/PmcnptQUAI0> lub <http://youtu.be/-g7IFUFQ-N8>), nagranie z utworem granym na morinchuur (<http://youtu.be/PMlHFqZSEb8>), załącznik nr 1 powielony w jednym egzemplarzu i pocięty według linii;

✂ **do gry:** chusteczka;

✂ **do domu:** powielona dla każdego dziecka domowa karta pracy.

## PRZEBIEG ZAJĘĆ:

### Śpiew mieszkańców azjatyckich stepów

Zajęcia rozpocznij od odtworzenia nagrania (link w spisie materiałów do zajęć). Wyjaśnij, że ten niezwykle gardłowy śpiew jest specjalnością mieszkańców azjatyckich stepów, choć można go usłyszeć również w innych regionach świata. Step to płaski teren pozbawiony drzew i dosyć suchy. Śpiewak, którego usłyszały dzieci, pochodzi z Mongolii, której duża część to step przechodzący w pustynię Gobi – ogromną, drugą co do wielkości (po Saharze) pustynię na świecie – oraz góry.

### Mongolia

Rozłóż mapę i poproś o znalezienie na niej Mongolii. Poproś, aby starsi uczniowie powiedzieli, z kim graniczy Mongolia od południa, a z kim od północy. Połóż na mapie wyciętą z papieru Polskę w odpowiedniej skali, tak aby uczniowie zobaczyli różnicę w wielkości tego kraju. Wyjaśnij, że choć Mongolia jest bardzo dużym krajem, to mieszka tam mniej niż 3 miliony osób, z czego prawie połowa w stolicy. W całym kraju mieszka niewiele więcej osób niż w Warszawie. Więcej

niż ludzi jest w Mongolii koni, nie mówiąc o innych zwierzętach (kozy, owce, wielbłądy i jaki, łącznie około 30 milionów), z którymi po stepie wędrują pasterze.

Obejrzyjcie zdjęcia, na podstawie tekstu wprowadzającego i tekstu z załącznika nr 1 opowiedz o życiu w Mongolii. Wprowadź pojęcia „nomad” i „jurta”. Zwróć uwagę zarówno na życie nomadów, jak i mieszkańców miast. Wyjaśnij, że coraz więcej pasterzy zmuszonych jest porzucić swoje pasterskie życie i przenieść się do miast, ponieważ zmiany klimatu spowodowały, że zimy na stepie są zbyt zimne, a stada przez to coraz mniejsze i nomadzi nie są w stanie utrzymać się z pasterstwa.

### **Dlaczego sport jest ważny?**

Zapytaj dzieci, czy uprawiają jakiś sport i jaki. A jakie sporty im się podobają? Czy chcieliby zostać w dorosłym życiu zawodowymi sportowcami? Czy spotkali się kiedyś z jakimiś sportami, których reguł w ogóle nie znali? Zapytaj, dlaczego warto uprawiać sport i ćwiczyć. Dla starszych dzieci odpowiedzi zapisuj na tablicy lub dużym arkuszu papieru. Tak pokieruj rozmową, by wśród odpowiedzi pojawiły się również takie jak: zdrowie, ćwiczenie gibkości, szybkości, precyzji, koncentracji, wytrwałości, przewidywania, siły – są to cechy przydatne w pracy i w codziennym życiu, sport nawet w formie dziecięcych zabaw przygotowuje do życia, poprawia humor, pozwala się zrelaksować, pobyć razem z przyjaciółmi.

Starsze dzieci zapytaj, z czego ich zdaniem wynika to, że niektóre sporty są bardziej popularne w jednych krajach, a inne w drugich. Czy w Środkowej Afryce albo w Łodzi można trenować narciarstwo zjazdowe? A czy w Skandynawii popularna jest siatkówka plażowa i windsurfing? Od czego jeszcze zależeć może zainteresowanie wybranymi sportami?

### **Sport i warunki do jego uprawiania**

Podziel uczniów na 3-4-osobowe grupy, rozdaj im ikonki sportów z załącznika nr 1 (każda grupa po 2 ikonki) i poproś o wypisanie warunków niezbędnych do uprawiania danego sportu, np. hokej wymaga lodowiska, tyżew, kija i krążka; bieganie – właściwie nic nie jest potrzebne. Poproś również o zastanowienie się, gdzie dana dyscyplina może się rozwijać, a gdzie jej uprawianie jest trudne lub niemożliwe. Przypomnij, że są regiony świata, gdzie przez cały rok jest ciepło lub gorąco, a są takie, gdzie nawet latem jest stosunkowo chłodno, a zimy są długie i mroźne. Wskaż na mapie świata uproszczony podział na strefy klimatyczne (nie nazywając ich, dzieci powinny tylko orientować się, że klimat na Ziemi zmienia się – im bliżej biegunów, tym zimniej i większa różnica między temperaturą letnią i zimową, a im bliżej równika, tym cieplej i mniejsza różnica temperatur w roku).

Dodatkowym zadaniem będzie pantomimiczne przedstawienie danej dyscypliny sportowej, tak by inne grupy mogły ją odgadnąć.

Poproś grupy o prezentację sportów, a następnie ich omówienie. Podsumuj: niektóre dyscypliny są sportami dla każdego, można je uprawiać w różnych częściach świata, niezależnie od klimatu, nie są też związane z kosztownymi akcesoriami, inne zaś dyscypliny przypisane są do konkretnych regionów ze względu na warunki, tam też te sporty są najpopularniejsze i uprawia je najwięcej osób. Wymieńcie te sporty, które wydają się najpopularniejsze na świecie. Okazuje się, że jednym z nich jest piłka nożna, dlaczego? Co jest potrzebne do gry w piłkę? Pokaż zdjęcia dzieci grających „w nogę”.

Z młodszymi dziećmi możesz porozmawiać na temat sportów, pokazując im ikony lub zdjęcia różnych dyscyplin sportowych, możesz pokazać również przedmioty związane z jakimś sportem. Zwróć dzieciom uwagę na to, że nie wszystkie dyscypliny można uprawiać latem. Wyjaśnij dlaczego.

Stańcie w dużym kole, tak aby każdy miał trochę miejsca obok siebie. Zaproponuj dzieciom zabawę w odgrywanie sportów. Podawaj kolejno nazwy sportów, a wspólnie w jakiś sposób ruchem (można dotożyć element dźwiękowy) można ten sport przedstawić. Wybierz sporty łatwe do odegrania np. bieganie, strzelanie z łuku, tenis (badminton), jazda na nartach, podnoszenie ciężarów, koszykówka). Jeśli dzieci będą miały trudność z zaproponowaniem wła-

ściwych ruchów, zaprezentuj im jak pokazać daną dyscyplinę. Kiedy już zostaną wymyślone wszystkie dyscypliny (w młodszych grupach trzy lub cztery, w starszych grupach do sześciu), przećwiczcie je raz jeszcze, a następnie zapowiedz rozpoczęcie „zawodów”. Wciąż wszyscy stoją w kole, zadaniem dzieci będzie udawanie, że biorą udział w niezwykle prestiżowych zawodach międzynarodowych. Twoją rolą będzie zapowiadanie kolejnych dyscyplin. Przypomnij dzieciom, że w zawodach liczy się szybkość, celność i siła. I że wszystko robimy stojąc w miejscu, tak jak przed chwilą.

*Uwaga zawodnicy, zaraz rozpoczną się najważniejsze zawody świata. Nasz konkurs rozpoczyna się biegiem. Wszyscy gotowi, do startu, start! Biegniemy w miejscu, szybko, szybko, mijamy kibiców, za chwilę dobiegniemy do stanowiska z łukiem, wszyscy biorą tyki i strzały, naciągamy cięciwę, celujemy w dziesiątkę. Świetnie, zostawiały łuk i biegniemy dalej, czeka na nas piłka do koszykówki i kosz. Wszyscy podnoszą z ziemi piłkę, koźtują i rzucają do kosza. Fantastycznie! Biegniemy dalej. Szybko, szybko. Za chwilę podnoszenie ciężarów, wszyscy zatrzymują się. Przysiad. Chwytny sztangę. Z wysiłkiem podnosimy ją do góry nad głowę. I puszcza. Biegniemy dalej. Jeszcze chwila, wskakujemy na narty i zjeżdżamy w dół. Uwaga drzewo. O już widać linię mety. Hura, remis! Złoto dla wszystkich.*

### **Popularne sporty w Mongolii**

#### **DLA STARSZYCH DZIECI:**

Zapytaj, dlaczego w Mongolii piłka nożna nie jest tak popularna, jak w innych krajach. Poproś, by uczniowie przypomnieli sobie zdjęcia ilustrujące życie nomadów na stepie. Czego brakuje tam do gry w piłkę? Naprowadź dzieci na właściwą odpowiedź, tj. jest mnóstwo miejsca, piłka też by się znalazła, ale brakuje współgraczy, rodziny rozsiane są po stepie w dużych odległościach od siebie, a do piłki nożnej potrzeba przynajmniej kilku chętnych do gry osób. A jakie sporty mogą być w Mongolii popularne? Obejrzyjcie raz jeszcze zdjęcia. Wyjaśnij, że w Mongolii są trzy sporty narodowe: wyścigi konne, zapasy i łucznictwo. Poproś dzieci, by zastanowiły się, jakie umiejętności wytrenowane w tych sportach mogą przydać się pasterzom i myśliwym żyjącym na mongolskim stepie i na odwrót – jakie sporty wynikają z pastersko-myśliwskiego trybu życia. Wyjaśnij, że w Mongolii już 3-4 letnie dzieci uczą się jazdy konnej. 5-letnie dzieci są dżokejami (wyjaśnij pojęcie) na wyścigach rozgrywanych podczas najważniejszego święta w Mongolii, czyli Naadam. Święto Naadam obchodzone jest co roku 11 lipca, a jego historia sięga 800 lat wstecz, związane jest z trzema mongolskimi sportami.

Konie od niepamiętnych czasów towarzyszą mieszkańcom mongolskich stepów. Jest ich więcej niż ludzi. Mimo że w kraju nie brakuje samochodów terenowych i motocykli, to konie wciąż są podstawowym środkiem transportu.

„Dobry koń (mor), zwłaszcza taki, który wygrywa wyścig w czasie Naadamu, wart jest majątek. Ma zapewnione specjalne traktowanie do końca swych dni, a nawet po swej śmierci, kiedy to jego głowa umieszczana jest w ustronnym, świętym miejscu. Rodzina hodowcy zyskuje szacunek i nagrodę materialną o znacznej wartości (np. samochód terenowy). Liczebność i jakość posiadanego stada zawsze była i nadal pozostaje miernikiem społecznego statusu i bogactwa. W Mongolii istnieje ponoć więcej pieśni o koniach niż o kobietach. Drewniana głowa konia wieńczy gryf ulubionego instrumentu smyczkowego mongolskich muzyków zwanego morinchuur.” (Witold Fedorowicz-Jackowski, „EriinGurwanNaadam – Mongolska Olimpiada”, <http://szlakjurt.pl/upload/naadam.pdf>)

Poproś dzieci, by wytłumaczyły, co według nich może oznaczać powiedzenie, że „Mongolowie są w siodle urodzeni”. Wyświetl film z utworem granym przez Araanza Bat-Ochir na instrumencie morinchuur: <http://www.youtube.com/watch?v=PMlHFqZSEb8>

#### **DLA MŁODSZYCH DZIECI :**

Wyjaśnij, że w Mongolii są trzy sporty narodowe: wyścigi konne, zapasy i łucznictwo. Wytłumacz, dlaczego dla mieszkańców tego kraju najważniejsze są wyścigi konne i jak bardzo cenią się tam konie.

## Wyścigi konne – zabawa ruchowa

Potrzebujemy: nieparzystą liczbę uczestników, chusteczkę, kredę lub sznurek i sporo miejsca.  
Cel: zdobyć chusteczkę (ewentualnie jak najszybciej dobiec do mety), ujeżdżając konia.

Zabawę przeprowadzić można na sali gimnastycznej, korytarzu, boisku lub w ogrodzie. Zaznacz kredą na asfalcie lub malarską taśmą albo sznurkiem dwie równoległe linie oddalone od siebie o co najmniej 5 metrów (do 15 metrów). Jeśli zabawa odbywa się na sali gimnastycznej, wykorzystaj narysowane na podłodze linie boisk. Jeśli w zabawie uczestniczy więcej niż 20 osób, podziel grupę na 2 zespoły bawiące się osobno.

Za jedną linią ustawia się 1 osoba z chusteczką w dłoni, po przeciwnej stronie, za drugą linią, pozostali uczestnicy zabawy. Dzieci za drugą linią dobierają się w pary. 1 osoba z pary będzie jeźdźcem, a druga koniem. Koń robi skłon do przodu, przekładając jednocześnie ręce do tyłu między nogami. Jeździec prawą dłońią łapie konia za obydwie ręce, a lewą trzyma w górze. Zawodnicy ustawiają się równo na linii startowej. Kiedy wszyscy są gotowi, prowadzący, czyli dziecko z chusteczką, daje komendę „Start!”. Jeźdźcy „na koniach” ruszają w pościg – muszą jak najszybciej dotrzeć do dziecka z chusteczką, które przemieszcza się w tę i z powrotem wzdłuż linii za którą stoi. Koń i jeździec nie mogą się rozdzielić, a jeśli niefortunnie się rozłączą, muszą zatrzymać się na 5 sekund. Wygrywa ta para, która jako pierwsza zdobędzie chusteczkę. Jeśli grupa jest bardzo żywiołowa i obawiasz się, że osoba z chusteczką mogłaby zostać stratowana, możesz wyznaczyć po prostu linię mety do której mając „dojechać” zawodnicy.