

Zabawa „Obudź niedźwiedzia”

Ilość uczestników: dowolna

Etap edukacji: I-III

Forma: zabawowa

Metoda: syntetyczna

Przybory: talerzyki do oznaczenia pola, piłki

Przebieg zabawy:

Spośród wszystkich dzieci wybieramy co najmniej dwóch niedźwiedzi (im większa klasa, tym więcej niedźwiedzi). Niedźwiedzie śpią w bramce lub w miejscu wyznaczonym przez talerzyki- jaskinia niedźwiedzia. Pozostali uczniowie są zającami i zaczynają zabawę w swojej norce (pole wyznaczone przez talerzyki). Zające podchodzą do jaskini niedźwiedzia na odległość nie większą i nie mniejszą niż 1 m. Kiedy wszystkie zające są razem przy jaskini głośno krzyczą: „Obudź się niedźwiedziu!”. W tym momencie niedźwiedzie wstają i gonią zające, które uciekają do swojej norki. W norce zające są bezpieczne i niedźwiedź nie może ich złapać. Zabawę powtarzamy 3 lub 4 razy, za każdym razem zmieniając niedźwiedzie.

Modyfikacje:

1. Dzieci poruszają się w podskokach obunóż, na jednej nodze lub biegają tyłem
2. Zające poruszają się jednocześnie kozłując lub prowadząc piłkę

„Odwracanie talerzyków”

Ilość uczestników: dowolna

Etap edukacji: I-III

Forma: zabawowa

Metoda: syntetyczna

Przybory: talerzyki, koszulki lub szarfy

Przebieg zabawy:

Uczniowie podzieleni na dwa zespoły. Jeden zespół odwraca talerzyki do góry nogami, drugi zespół przywraca odwraca je do prawidłowego ustawienia. Gra rozpoczyna się z równą ilości talerzyków odwróconych do góry nogami i talerzyków w prawidłowej pozycji. Jedna runda trwa dwie minuty i następuję zamiana ról. Ilość rund dowolna.

„Bob Budowniczy”

Ilość uczestników: dowolna

Etap edukacji: I-III

Forma: zabawowa

Metoda: syntetyczna

Przybory: pacholki, koszulki lub szarfy, piłki

Przebieg zabawy:

Spośród uczniów wybieramy co najmniej dwóch (w zależności od liczby uczniów w klasie) Bobów Budowniczych (oznaczeni szarfami lub koszulkami), reszta uczniów jest „psujami”. W wyznaczonym polu np. pole karne do piłki ręcznej, ustawiamy pacholki. Zadaniem „psujów” jest rozrzucać pacholki po całej sali i przewracać je, zadaniem Bobów jest naprawianie i ustawianie pacholków we właściwym miejscu. Jedna runda trwa dwie minuty i wybieramy kolejnych Bobów. Zabawa trwa trzy lub cztery rundy.

Modyfikacja:

„Psujowie” kozłują lub prowadzą piłki i nimi zbijają/przewracają pacholki.

„Autka i przyczepki”

Ilość uczestników: dowolna

Etap edukacji: I-III

Forma: zabawowa

Metoda: syntetyczna

Przybory: piłki

Przebieg zabawy:

Każdy uczeń ma piłkę (może być do koszykówki, piłki ręcznej lub piłki nożnej). Uczniowie dobierają się w pary. Jeden z uczniów jest autem, drugi uczeń jest przyczepką. Uczniowie w parze ustawiają się jeden za drugim, w zależności od przyjętych ról. Uczniowie poruszają się po całej sali kozłując lub prowadząc piłkę. Przyczepka musi być jak najbliżej swojego autka i reagować na jego ruchy, a autko musi pilnować, żeby przyczepki nie zgubić. Po minucie następują zamiana ról w parach. Ilość rund dowolna.

„Sygnalizacja świetlna”

Ilość uczestników: dowolna

Etap edukacji: I-III

Forma: zabawowa

Metoda: syntetyczna

Przybory: piłki, talerzyki lub szarfy

Przebieg zabawy:

Każdy uczeń ma piłkę do piłki ręcznej lub koszykówki. Nauczyciel ma w dłoniach szarfy lub talerzyki w trzech kolorach: czerwonym, żółtym i zielonym. Uczniowie kozłują piłkę na całej sali i reagują na kolor szarfy lub talerzyka podnoszony i trzymany przez chwilę przez nauczyciela:

- czerwony: przestają kozłować
- żółty: kozłują w miejscu
- zielony: kozłują bez ograniczeń

Modyfikacje:

1. Uczniowie kozłują tylko prawą lub tylko lewą ręką
2. Uczniowie poruszają się tyłem
3. Nauczyciel tylko pokazuje kolor, ale nie daje sygnału głosowego (kształtowanie szybkości reakcji oraz orientacji w przestrzeni)