

Ogórki i kasztany

Ilość uczestników: dowolna

Etap edukacji: klasy I-III

Forma: zabawowa

Metoda: syntetyczna

Sprzęt: brak

Uczniowie dobierają się w pary, ustawiają się naprzeciwko siebie, na odległość 1 metra. Jedna osoba z pary jest „ogórkiem”, druga „kastanem”. Nauczyciel podaje części ciała, za która muszą się jak najszybciej złapać dzieci, na przykład kolano, pięta, nos. Na hasło „ogórek”, zaczyna się berek i „ogórki” uciekają a kolega/koleżanka z pary ich gonią. Tak samo wygląda reakcja na hasło „kastan”. Zabawa kształtuje czas reakcji oraz szybkość.

Berek Most

Ilość uczestników: dowolna

Etap edukacji: klasy I-III

Forma: zabawowa

Metoda: syntetyczna

Sprzęt: szarfy lub koszulki

Zasady jak przy zwykłym berku. Wybieramy dwóch, trzech berków w zależności od liczby uczniów w klasie. Berek jest oznaczony szarfą lub koszulką. Osoba złapana przyjmuje pozycję podporu przodem. Żeby ją uratować inny uczeń musi przeczołgać się pod mostem, czyli pod tą osobą. Zabawa kształtuje szybkość oraz wytrzymałość siłową.

Berek tunel z ratownikami

Ilość uczestników: dowolna

Etap edukacji: klasy I-III

Forma: zabawowa

Metoda: syntetyczna

Sprzęt: szarfy lub koszulki

Zasady jak przy zwykłym berku. Wybieramy dwóch, trzech berków w zależności od liczby uczniów w klasie. Do tego dobieramy ratowników (jednego mniej od liczby berków). Berek i ratownik jest oznaczony szarfą lub koszulką różnych kolorów. Ratownik trzyma koszulkę w dłoni. Osoba złapana staje z nogami w rozkroku. Uratować ją może tylko ratownik, przechodząc pod jej nogami. Koszulkę ratownika uczniowie mogą przekazywać między sobą. Ratownik nie może zostać złapany przez berka. Zabawa uczy współpracy oraz orientacji w przestrzeni, a także kształtuje szybkość.

Berek pożeracz

Ilość uczestników: dowolna

Etap edukacji: klasy I-III

Forma: zabawowa

Metoda: syntetyczna

Sprzęt: piłki

Zasady jak przy zwykłym berku. Wybieramy dwóch, trzech berków w zależności od liczby uczniów w klasie. Uczniowie, którzy nie są berkami mają piłki w rękach i uciekają przed berkami. Każda złapana osoba odkłada piłkę i staje się kolejnym berkiem. Zabawa trwa do momentu, aż wszyscy zostaną złapani. Zabawa kształtuje szybkość oraz orientację w przestrzeni.