

No to berek!

Któż z Was nie słyszał o zabawie w berka? Pytanie retoryczne, prawda? Bo zabawa ta znana jest od kilkuset lat! Grywano w nią zarówno na wiejskich podwórkach jak i na królewskich dworach.

A czy bawiliście się kiedyś w berka z użyciem obręczy hula-hop lub piłki do nogi? Na lodowisku lub w basenie? Jeśli nie, to koniecznie powinniście spróbować.

Jesteśmy zachwyceni różnorodnością i ilością berków znalezionych na ubiegłorocznych blogach uczestników WF z Klasą, dlatego postanowiliśmy zebrać je w jeden poradnik. Przedstawiamy Wam zbiór zabaw bieżnych będących idealnym sposobem na dopełnienie rozgrzewki podczas lekcji WF. Mamy nadzieję, że z ich pomocą bieganie stanie się dla uczniów wielką przyjemnością.



Propozycje do przeprowadzenia na sali gimnastycznej

1. Berek lustro



Created by Nherwin Ardoña
from Noun Project

Uczestnicy stoją w rozsypce na środku sali i przybierają różnorodne pozy. Jedna osoba jest berkiem, druga jest goniona. Kiedy uciekający chce schronić się przed berkiem powinien on stanąć przed dowolną osobą naśladując jej pozę, wówczas osoba z tyłu zaczyna biec, stając się osobą uciekającą. Gdy uciekający zostanie złapany, role odwracają się.

2. Berek ogonki

Każdy uczestnik ma swój ogonek z szarfy/apaszki/tasiemki i zakłada go sobie z tyłu za pasek od spodenek/getrów/legginsów. Zadaniem uczestników jest zabranie jak najwięcej ogonków innych osób, jednocześnie kryjąc swój. Każdy łapie każdego. Wygrywa ta osoba, która w wyznaczonym czasie łączy jak najwięcej „ogonków” i nie straci przy tym swojego ogonka.

3. Berek zamrażanie

Berek goni uczestników zabawy. Kto zostanie dotknięty przez berka staje nieruchomo jak zamrożony, dopóki nie uwolnią go dwaj inni gracze. Uwolnienie następuje poprzez stworzenie obręczy – złapanie się za ręce dwóch graczy – i przełożenie jej przez zamrożonego od głowy do stóp. Gdy osoby odmrażają uczestnika gry, nie mogą być złapane przez berka.

4. Berek śpiący

Berek goni uczestników zabawy. Jednak w tej odmianie gdy uczestnik położy się na brzuchu (leżenie przodem) nie może zostać złapany przez osobę goniącą. Naturalnie gdy osoba nie zdąży się położyć zanim zostanie złapana – to ona zostaje berkiem.

5. Berek kucany

Analogicznie do odmiany „berka śpiącego” – tylko tym razem uczestnik nie może być złapany gdy przykucnie.

6. Berek „Pomóż mi”

Do tej odmiany berka potrzebujemy kilku miękkich piłeczek i szarfy do oznaczenia osoby goniącej. Celem gry jest pomaganie innym, aby nie zostali złapani przez berka. Ten kto trzyma piłeczkę jest bezpieczny. Gdy ktoś jest zagrożony złapaniem przez berka, krzyczy do trzymającego piłeczkę „Pomóż mi!”, prosząc o przekazanie piłeczki. Gracz, który został złapany, zanim otrzymał piłeczkę, kręci się 3 razy wokół własnej osi i krzyczy głośno „Zostałem złapany”. Następnie staje się berkiem.

7. Berek pantofelek

Jest to przykład interdyscyplinarnej zabawy, która łączy ruch i wiedzę z biologii. Osoba, która goni nazywana jest berkiem pantofelkiem. Tak jak znany pierwotniak wchłania pokarm, tak berek „zjada” kolejnych graczy poprzez przyłączanie ich do siebie – złapany gracz bierze berka pantofelka za rękę i razem łapią kolejnych uczestników. Gra trwa dopóki pantofelek nie będzie składał się z 4 osób. Wtedy dzieli się na 2 pary. Za każdym razem taki czteroosobowy pantofelek musi się dzielić na dwa. Zabawa trwa aż do ostatniego gracza. Osoba, która pozostała najdłużej niezłapana, staje się berkiem w kolejnej rundzie zabawy.

8. Berek stonoga



Bawimy się podobnie jak w berka pantofelka, ale nie dzielimy się na pary. Każdy złapany doczepia się do pozostałych. Grupa nie może się rozerwać. Z każdym kolejnym złapanym powstaje coraz dłuższa stonoga, której celem jest złapanie wszystkich uczestników zabawy. Osoba, która pozostała najdłużej niezłapana, staje się berkiem w kolejnej rundzie.

Created by Nick Kinling
from Noun Project

9. Berek kibelek

Berek goni uczestników zabawy. Gdy dana osoba zostanie złapana, musi klęknąć na jedno kolano i wystawić dowolną rękę poziomo w przód (przypominając w ten sposób wspomniany kibelek ze spółką). Aby uratować osobę klęczącą, dowolny uczestnik gry musi usiąść jej na kolanie i pchnąć wystawioną rękę w dół, imitując w ten sposób spuszczenie wody w toalecie.

10. Berek raczki

Przed rozpoczęciem zabawy należy dokładnie wyznaczyć przestrzeń, w której uczestnicy mogą biegać. Osoba goniąca porusza się w podporze tyłem. Jej zadaniem jest złapanie jak największej liczby osób za pomocą dotknięcia ich tylko stopą. Kto zostanie złapany staje się, podobnie jak berek, raczkiem. Wygrywa osoba, która jako jedyna nie będzie poruszała się na czterech kończynach.

11. Berek zbijak

Do tej odmiany berka będziemy potrzebowali miękkiej piłki. Jedna osoba zbija nią uciekających po sali uczestników. Kto zostanie zbity siada z boku sali. Ale uwaga – jeśli osoba zbita, nie ruszając się z miejsca, dotknie przebiegających obok pozostałych uczestników gry, to oni także traktowani są jako zbici i kończą grę.

Jeśli chcemy, aby zabawa trwała dłużej, możemy wprowadzić zasadę, że kto z siedzących złapie kogoś, ten wstaje na jego miejsce i ucieka dalej przed berkiem zbijającym.

12. Berek z piłkami do fitnessu

Wszyscy uczestnicy zabawy otrzymują po dużej piłce do ćwiczeń. Jedna osoba jest berkiem i w podskokach próbuje dogonić pozostałych graczy. Złapana osoba wykonuje na piłce leżenie tyłem stając się w ten sposób przeszkodą dla reszty uciekających. Gra toczy się do ostatniego uciekającego.

13. Berek „Ratuj” z piłką do koszykówki

Jeden z uczestników zabawy jest berkiem, reszta osób ucieka. Wśród uciekających jedna osoba trzyma w ręku piłkę do koszykówki. Berek goni przede wszystkim tego, który ma w ręku piłkę. Zagrożony schwytaniem woła „Ratuj”, podając równocześnie piłkę najbliższemu znajdującemu się uczestnikowi gry. Uwalnia się tym od dalszego pościgu, ucieka natomiast ten, kto przejął piłkę. Piłkę można podawać jedynie z rąk do rąk. Gdy berkowi uda się złapać uciekającego z piłką, ich role odwracają się.

14. Berek krowa



Created by MaJo Ox
from Noun Project

Wybieramy jednego ucznia, który ma za zadanie złapać wszystkich pozostałych. Gdy dany uczestnik zabawy zostanie złapany przez berka, to klęka w podporze przodem – stając się w ten sposób „krówką”. Uratować go może inny uczeń poprzez przejście pod nim. Schwytane osoby, które przemieniły się w krówki mogą muczeć, aby dać w ten sposób sygnał do wybawienia pozostałym uczestnikom zabawy.

15. Berek zaczarowany

Jedna osoba jest berkiem. Jej zadaniem jest złapać pozostałych uczniów, którzy biegają po sali. Gdy uczestnik zabawy zostaje złapany to staje w bezruchu – jak zaczarowany. Może on zostać „odczarowany” i wrócić do zabawy, gdy ktoś przejdzie między jego nogami.

16. Berek po liniach

Jedna osoba jest berkiem. Jej zadaniem jest złapać pozostałych uczniów, którzy biegają po sali, ale uwaga! - zarówno berek jak i uciekający uczniowie mogą poruszać się tylko po liniach namalowanych na podłodze (tych, które wyznaczają linie boiska). Jeżeli któryś z uczestników zabawy zostanie schwyty lub straci kontakt z linią - staje się berkiem.

17. Berek koszykarski I

Wszyscy uczniowie kozłują piłkę do koszykówki (naprzemiennie raz prawą, raz lewą ręką) biegając po sali. Jedna osoba zostaje berkiem – jej zadaniem jest dotknąć jak najwięcej uczniów, nie przerywając przy tym kozłowania. Kto zostanie dotknięty również staje się berkiem dołączając do grupy, która łapie pozostałych uczestników zabawy. Wygrywa ta osoba, która nie da się złapać i nie przestanie kozłować przez całą grę.

Ułatwieniem może być wyznaczenie konkretnego pola, w którym uczestnicy mogą się poruszać.

18. Berek koszykarski II

W tej zabawie mamy dwóch berków i jedną piłkę do koszykówki. Reszta osób ucieka w wyznaczonym wcześniej polu. Zadaniem berków jest schwytać jak najwięcej osób za pomocą dotknięcia ich piłką (uwaga – piłki nie wolno rzucać w uczestników gry). Ganiający mogą podawać sobie piłkę, biegać bez piłki, zrobić dwa kroki z piłką. Każda złapana osoba staje się kolejnym berkiem. Wygrywa ta osoba, która najdłużej wytrwa w grze bez złapania.

19. Berek żuraw



Created by Ed Harrison
from Noun Project

Uczestnicy stoją w rozsypce na środku sali. Nauczyciel wybiera jedną osobę, która będzie berkiem i oznacza go np. szarfą. Berek biega za pozostałymi uczestnikami. Jeśli ktoś nie chce, aby berek go złapał musi podnieść do góry kolano, pod kolaniem przełożyć rękę i złapać się za nos - w tej pozycji przypomina żurawia. Złapany uczestnik zamienia się z berkiem rolami.

20. Berek z wykorzystaniem obręczy hula – hop

Po całej sali rozkładamy na podłodze obręcz hula-hop. Jedna osoba zostaje berkiem. Reszta uczestników zabawy biega po wyznaczonej przestrzeni. Na sygnał nauczyciela uczniowie starają się

wskoczyć do najbliższego hula – hop. Zadaniem berka jest złapanie jak najwięcej osób zanim te schowają się w obręczy.

Propozycje do przeprowadzenia na dworze

21. Berek „Wiewióry do dziury!”



Created by R Diepenheim
from the Noun Project

Wyznaczamy w terenie liczbę drzew – o jedno mniej niż mamy uczestników w zabawie. Jedno dziecko zostaje wybrane berkiem, pozostałe dzieci stoją przy wskazanych drzewach. Na okrzyk berka – „*Wiewióry do dziury!*” uczestnicy muszą opuścić drzewo, przy którym stoją i pobiec do innego uważając, aby nie zostać schwytanym przez berka. Przy każdym drzewie może stać tylko jeden uczestnik. Złapana osoba jest berkiem w kolejnej rundzie. Warto ograniczyć teren zabawy oraz ustalić, że berek nie może stać bliżej niż np. 3 kroki od zajętego przez „wiewiórkę” drzewa.

22. Berek krowa – inna wersja

Zabawa doskonale sprawdza się na powietrzu od około 8 uczestników. Prowadzący wyznacza jedną lub dwie osoby (przy większej grupie), które będą krowami. Pozostali uczestnicy łapią krowę za „wymiona”, czyli nasze paluszki. Uczestnicy pytają „Krowo, krowo, jakie dajesz mleko...?”. Krowa wymienia różne kolory, a gdy wypowie kolor „biały” uczestnicy muszą szybko uciekać, gdyż jest to sygnał do berka. Złapane przez krowę dziecko staje nieruchomo w rozkroku do czasu gdy ktoś go nie odczaruje – czyli przejdzie pod jego nogami.

23. Berek bocian z wykorzystaniem piłki nożnej

Na początku wyznaczamy określone pole do zabawy oraz wybieramy 2 berków. Na boisku umieszczamy również kilka piłek do nogi rozłożonych wedle uznania. Zadaniem berków jest złapać wszystkich uczestników zabawy. Złapani stają się „bocianami” – stają na jednej nodze i rozstawiają ręce w bok. Pozostali ćwiczący, by móc ich uratować muszą poprowadzić leżącą na polu piłkę dookoła nich. Liczbę piłek i berków należy dostosować do liczby uczestników zabawy.

24. Berek w parach

Nauczyciel wyznacza pole zabawy. Uczniowie dobierają się w pary i zajmują dowolne miejsce w tej przestrzeni. Wybrana para rozłącza się i jedna osoba staje się berkiem, druga uciekającym. Uciekający by uniknąć złapania chwytą rękę innego uczestnika gry, który ma parę. Gdy to zrobi, druga osoba z pary odłącza się od nich i teraz to ona jest goniona. Gdy berkowi uda się złapać uciekającego następuje odwrócenie ról.

Przy pisaniu poradnika korzystano z następujących materiałów on - line oraz blogów programu WF z Klasą:

- Aleksandra Cieślikowa, Słownik Języka Polskiego, Wyszukano 09.09.2015,
w: <http://sjp.pwn.pl/szukaj/berek.html>
- Marta Skrzyńska, Blog Centrum Szkoleń i Animacji, Wyszukano 09.09.2015,
w: <http://csia.pl/13-pomyslow-na-zabawe-w-berka/>
- Wojtek Ulatowski i inni, Portal nauczycieli wychowania fizycznego, Wyszukano 09.09.2015,
w: http://www.wychowaniefizyczne.pl/publikacje_gry_i_zabawy.html
- Blog Publicznego Gimnazjum nr 3 w Leopoldowie
<http://blogiceo.nq.pl/wesoly Leopoldow/>
- Blog Szkoły Podstawowej w Morawinie
<http://blogiceo.nq.pl/ruszajpozdrawie/>
- Blog Gimnazjum nr 8 z Oddziałami Sportowymi w Chełmie
<http://blogiceo.nq.pl/przyjacielesportu2/>
- Blog Szkoły Podstawowej w Rybniku
<http://blogiceo.nq.pl/zsp11/>
- Blog Szkoły Podstawowa nr 4 im. prof. Władysława Szafera w Ełku
<http://blogiceo.nq.pl/4elk/>
- Blog Publicznej Szkoły Podstawowej w Zespole Szkół im. Ks. Bronisława Markiewicza
w Rudzie Talubskiej.
<http://blogiceo.nq.pl/zsrtsp/>
- Blog Gimnazjum nr 1 w Beżycach
<http://blogiceo.nq.pl/gim1belzyce/>
- Blog Gimnazjum Świętego Wojciecha w Makowie
<http://blogiceo.nq.pl/biegrzutskokwojtkablog2/>

*Poradnik przygotowały:
Zuzanna Machalska, Anna Gilla – zespół programu WF z Klasą*