

## **Zabawy bieżne**

### **o Berek tunel,**

Wybieramy 1-2 berki, które starają się schwytać kogoś z uciekających. Schwytyany po dotknięciu przez berka przyjmuje postawę w rozkroku. Wyzwoleniem z tej pozycji jest przejście pomiędzy jego nogami przez innego uczestnika. Zabawa kończy się gdy berki wszystkich dotkną lub można to robić na czas i potem policzyć ile osób jest zberkowanych.,

### **o Berek w parach I,**

Wszystkich uczestników dzielimy na pary. Jeden z pary jest berkiem, drugi uciekającym. Berek stara się schwytać tylko swoją parę, gdy mu się to uda następuje zmiana ról w parze. Zabawę można utrudniać przez wprowadzenie kozłowania piłki przez wszystkich uczestników.

### **o Berek w parach II,**

Wszystkich uczestników dzielimy na pary, jedna z nich zostaje berkiem. Berek-para stara się schwycić inną parę. Po schwytaniu następuje zmiana.,

### **o Berek w trójkach,**

Rywalizacja odbywa się w trzyosobowych zespołach, których zawodnicy poruszają się po ograniczonych i określonych przez prowadzącego boiskach. Berek porusza się bez piłki określonym sposobem (np. krokiem dostawnym) i stara się schwytać pozostałych dwóch zawodników kozłujących piłki. Zawodnik złapany oraz ten, który popełni błąd w kozłowaniu, zmienia się z berkiem. Wygrywa zawodnik, który najmniej razy był berkiem. Utrudnienie: zgrupowanie wszystkich trójek na jednym boisku.

### **o Sztafeta z berkiem,**

Grupę dzieli się na cztery różne zespoły. Pierwszy i drugi zespół ustawia się w dwóch równoległych rzędach za linią. Przed na ograniczonym liniami polu ustawiają się zespoły trzy i cztery. Na sygnał dzieci stojące na czele swoich rzędów (I i II) wybiegają i starają się dotknąć jedno z dzieci biegnące w rozsypce (z gr. III i IV). Jeżeli się to uda szybko wracają do swojego rzędu dając sygnał następnemu dziecku do wybiegnięcia. Wygrywa zespół, który w najkrótszym czasie wykona zadanie.

### **o Berek skoczek,**

Uczestników dzielimy na pary. Jeden z pary jest berkiem drugi uciekającym. Obaj poruszają się skokami obunóż. Berek może wykonać skok dopiero po wylądowaniu uciekającego. W momencie rozpoczęcia zabawy odległość między nimi wynosi ok. 1,5 metra. Uciekający może również zwodzić berka markując odbicie, jeżeli mu się to uda i berek oderwie nogi od podłogi, uciekający uzyskuje punkt. Berek może uzyskać punkt, gdy dotknie uciekającego lub ten ostatni opuści przynajmniej jedną nogą teren zabawy. Po dotknięciu następuje zmiana ról przy zachowaniu 1,5 metrowej odległości między ćwiczącymi. Zwycięzcami w parach zostają ci, którzy uzyskują w określonym czasie więcej punktów.