

ŠPORTNI DAN

TEMA: ŠPORTNE IGRE

KRAJ: DOMAČE DVORIŠČE,

USTREZEN PROSTOR DOMA ALI

MIREN KOTIČEK V NARAVI BLIZU GOZDA

CILJI:

Učenci:

- razvijajo ravnotežje, koordinacijo, splošno telesno gibljivost, orientacijo v prostoru, vztrajnost, krepijo mišice nog in rok;
- pomagajo pri postavitvi posameznih postaj;
- pomagajo pri pripravi in pospravljanju rekvizitov;
- upoštevajo navodila staršev za delo ter zdravstveno-higienske napotke.

NAČRTOVAN POTEK ŠPORTNEGA DNE:

Upoštevati je treba trenutne okoliščine v zvezi z omejitvami gibanja in druženja na prostem, zato sami, po skupnem domačem posvetu, določite, ali boste dan dejavnosti z vašim otrokom izvajali na prostem ali v stanovanju.

Prilagam vam tri načrte s slikovnimi gradivi in opisi nalog za

izvajanje športnega dne glede na različne možnosti:

1. PREDLOGI ZA POSTAVITEV IN IZVAJANJE IGER V NARAVI
2. PREDLOGI ZA IZVAJANJE IGER NA DOMAČEM DVORIŠČU
3. PREDLOGI ZA POSTAVITEV IN IZVAJANJE POSTAJ ZA GIBANJE V OMEJENEM (NOTRANJEM) PROSTORU



PREDLOGI ZA IGRE NA PROSTEM V PRIMERU LEPEGA IN TOPLEGA VREMENA, 1

Povzeto in prilagojeno za trenutne razmere po:

<http://www.dln-krsko.si/igre-delavnice.html#Sport>

Igra "Moje drevo"

Otrok izbere svoj par. Enemu v paru zavežemo oči, drugi ga vodi pet minut za roko po redkem gozdu.

Po sprehodu ga postavi pred izbrano drevo. Ta drevo otipa in si poizkuša zapomniti vse njegove lastnosti in obliko (hrapavost skorje, veje, grče, korenine), kot tudi lastnosti okolice (mah, listje). Nato ga vodič zopet odvede stran od drevesa in mu odveže oči.

Na osnovi izkušnje s tipanjem poizkuša sedaj odkriti svoje drevo. Če ne gre, mu pomaga vodič. Nato se vlogi zamenjata.



Igra "Lov na zvito lisico"



Odkvisno od starosti otrok, se na razgibanem terenu, postavi zahtevnejša ali lažja proga. Progo predstavljajo listki z zaporednimi številkami s ščipalkami za perilo pripeti na vidna mesta. Na vsakih nekaj števil je v bližini skrit še listek z vprašanjem (splošno znanje). Sodelujoči startajo v prej dogovorjenih časovnih (minuta, dve) presledkih v skupinah po eden. Vsak udeleženec dobi list papirja za svoje odgovore, ki jih po vrsti oštevilči in zapiše na svoj list. Po progi nosi ta list in pisalo s seboj.

Kot rezultat šteje čas prihoda zadnjega člana skupine povečan za kazenske minute za napačne odgovore. Po končani igri poberte listke. Odgovori se analizirajo na koncu. Zmagovalca in sodelujoče lahko nagradite po vnaprejšnjem dogovoru (npr. z bonbončkom).

Igra "Steza krtkov"

Po gozdu ali redkem grmičevju napeljemo močno vrstico. Približno 100-metrška steza lahko vodi preko lažjih ovir. Otroci proge ne smejo videti vnaprej.

Zavežemo jim oči in jih v enominutnih presledkih spustimo po stezi. Ves čas se morajo držati vrstice, sicer so hitro izgubljeni.

Starš lahko pomaga, da so vse ovire premagane in da vsi pridejo na cilj. Občasno se zgodi, da kdo izgubi orientacijo in krene proti startu.

Ko ste vsi na cilju, si skupaj oglejte progo in komentirajte svoje probleme pri orientaciji.



"Kros"

Otrok teče po progi primerni njegovi starosti (mlajši približno 500m). Običajno tečejo starejši 2 do 3 kroge.

Pred tekom sodelujoči dobijo startne številke, si skupaj ogledajo celotno progo in dobijo potrebna navodila. Starši na posameznih delih proge pazijo na pravilnost teka in vzpodbujajo tekmovalca/-e. Na cilju otrok priteče v "lijak", kjer odda svojo startno številko. V lijaku ni več prehitevanja.

Na koncu sodelujoči lahko dobijo priznanja po spolu in letnikih, rezultati pa so objavljeni na listu, ki je izobešen na vratih hladilnika ali na stenski tabli ipd.



Sami izberite, če imate čas še za kakšno nalogo. V nadaljevanju sta predlagani še dve. Zadnjo lahko nadaljujete doma

...



Igra "Piramida"

Na terenu z naravnimi skrivališči se v sredini postavi piramida iz treh krajših rogovil. Izbere se lovec, ki miže počaka, da se ostali skrijejo v okolici.

Meje igrišča morajo biti dobro vidne in poznane.

Cilj lovca je, da najde in pofočka vse udeležence. Ti poizkušajo podreti piramido preden jih lovec odkrije.

Žrtev je pofočkana, če jo lovec zagleda, stoji z nogo v piramidi in pove njeno ime (ali barvo vsaj dveh kosov oblačil). Če teče proti njemu, je dovolj, da lovec pokaže na njega in ga pofočka.

Skupinski napadi na piramido niso dovoljeni. Ujetniki se zbirajo v vnaprej določenem zaporu. Če nekdo piramido podre, so vsi ujetniki rešeni in se ponovno skrijejo. Ko lovec piramido popravi, znova prične z iskanjem. Občasno se neuspešen lovec zamenja, starši vzpodbujajo "zabušante" in zaradi varnosti se vnaprej določijo meje »igrišča«.

"Naravni materiali (kamenje, storži, veje...), kiparske delavnice"

Tudi pohod v naravi nam lahko ponudi priliko za kreativno ustvarjanje. Ko smo na pohodu že malo utrujeni, se sredi poti ustavimo za kake pol urice in iz odpadlih storžev ali kupa gramoza na tleh hitro nastanejo slike živali, ki smo jih spoznali.

Prav tako lahko nekaj naravnih materialov nabereмо in odnesemo s seboj, da nam ustvarjanje skrajša kakšno urico doma.

Glina, plastelin ter materiali, ki smo jih prinesli iz gozda



se lahko spremenijo v čudovite izdelke. Če svojo umetniško kreativnost kombiniramo z nalogo, da razmislimo o mogočih prilagoditvah živali v naravi na drugem planetu, potem nastanejo iz plastelina prav neverjetna bitja in urica ali dve minejo v trenutku. Vsak izdelek posebej si ogledamo in si povemo kaj o zanimivega o njem.

PREDLOGI ZA IGRE NA DOMAČEM DVORIŠČU IN V BLIŽNJI OKOLICI DOMA, 1



KDO BO POBRAL VEČ »SMETI«?

Potrebujete trak ali vrvico za označenje meja »igrišča«, kepice zmečkanega odpadnega papirja, prazne plastične kozarčke od jogurta, tulce od toaletnega papirja, storže in podobne »smeti«. Njihovo število mora biti deljivo s številom tekmovalcev (dva, trije). Kolikor igralcev tekmuje med seboj, toliko vreč je potrebnih, saj bo vsak tekmovalec nabiral »smeti« v svojo vrečo.

Vodja tekmovanja naj ima uro ali štoparico in po eni minuti prekine tekmo. Prešteje »ulov smeti«, zmaga tisti, ki je nabral več. Na koncu igre pospravite.

Debiranju smeti sledi umivanje rok in požirek vode.



HOJA NAD »NEVARNIM OBMOČJEM«

Predstavlja si, da je pod hlodom deroča reka ali območje s krokodili. Nikakor ne smeš stopiti dol! Z rokama lovi ravnotežje. Lahko hodiš samo v eno smer, če se dogovorite drugače, pa se na hladu obrni in pojdi še nazaj po njem.

Če nimate takega hloda, imate mogoče nekaj nizkih drevesnih štorov za stopanje iz enega štora na drugega – zaradi varnosti previdno! Ali pa v pesek/asfalt na tleh z vejo/ s kredo narišite kroge, ki predstavljajo varna območja, po katerih lahko preskakujeteš.



UNIČI VIRUS!

Iz kartona izrežite tarčo, lahko v obliki korone. Nato iz določene, vnaprej dogovorjene razdalje ciljajte (npr. s paličico ali vejico, lahko tudi z neuporabnimi pisali (kemični svinčnik, flomaster) čimbolj v sredino »virusa«, da ga boste zadeli. Tarčo lahko narišeš tudi na tla in nanjo ciljaš s kamenčki. V igri zmaga tisti, ki večkrat zadene tarčo čimbolj v sredino. O točkovanju in seštevanju točk ter kdo bo vodil točkovanje in kdo bo ciljaj v tarčo, se vnaprej dogovorite. Vloge lahko meniate.



GOREČA ŽOGA!

To ni navadna, ampak goreča žoga! Hitro in spretno jo je treba ujeti in čimprej oddati nazaj!

Potrudi se, da žogo, kljub temu, da se ti zelo mudi, lepo podaš, da jo soigralca na drugi strani lahko ujame. Vreči jo je treba dovolj močno, da doseže soigralca in ne tako močno, da bi žoga letela predaleč. Prilagodita razdaljo med igralcema tako, da bosta oba lažje lovila in podajala žogo.

Lepo bi bilo, da pri tej igri vadiš podajo z eno roko, loviš z obema.

PREDLOGI ZA IGRE NA DOMAČEM DVORIŠČU IN V BLIŽNJI OKOLICI DOMA, 2



NE SME PASTI NA TLA!

Na posebnem »pladnju« (lopatka za sankanje, lesena ali plastična kuhalnica z daljšim ročajem in podobno) moraš z enega konca dvorišča na drugi konec prenesti »občutljiv predmet« (ki se lahko razbije, eksplodira ipd).

Za ta posebni predmet lahko uporabiš teniško ali katerokoli drugo žogico. Lahko uporabiš hkrati tudi 2 ali 3 žogice.

Ker se žoge rade kotalijo, pazi, da ti ne padejo na tla.



PRESKAKOVANJE VRVI ALI DALJŠE KOLEBNICE ALI IGRANJE GUMITVISTA

Eden skače, dva vrtita. Eden skače, dva držita elastiko.

Če nimate vrvi ali daljše kolebnice, lahko zvežete dve kolebnici skupaj ...

Drugače pa uporabite daljšo elastiko za skakanje gumitvista – tudi igre z gumitvistom se lahko igrajo v troje.



ROLANJE ALI VODENJE ŽOGE OKROG OVIR IN ZADEVANJE CILJA

Če si že zelo spreten/- spretna pri rolanju, potem vprašaj starše, če so za to in koliko časa se lahko voziš po dvorišču z rolerji. **Obvezna je uporaba zaščitne opreme in nadzor odrasle osebe!**

Drugače pa vzemi žogo, postavi nekaj ovir (kakšne z vodo napolnjene plastenke ali polne konzerve, pločevinke). **Žogo vodiš po progi** mimo in/ ali okoli ovir na različne načine: z nogo, s »tapkanjem« (vodenje žoge z roko tako, da se odbija od tal) ... Izmisli si še svoje načine vodenja žoge okrog ovir. Progo z ovirami bi bilo zanimivo postaviti v smeri proti košu ali голу in na koncu zaciljati koš ali gol.

Ko končaš z dejavnostmi, si temeljito umij roke in pij dovolj tekočine.



IGRAM SE PO SVOJE

Pri tej igri lahko
izbereš svoje
rekvizite, določiš
svoja pravila in
postaviš svojo progo
za
preskakovanje,
mogoče tudi **ristanc**.

Vprašaj starše, če te
naučijo še kakšno
igro, npr. »Zemljo
krast«,
»Barvice prodajat« ali
»Klavirčke prodajat«

PREDLOGI ZA IGRE V STANOVANJU, NA TERASI, DOMA, 1. DEL



BADMINTON je šport, pri katerem se uporabljata lopar in pernata žogica iz plutovine. Igralec poskuša udariti žogico preko mreže v nasprotnikovo polje. Igra se lahko tudi v parih. Lopar je dolg približno 66 cm, v žogico iz plute so zataknjena peresa dolžine 7 cm. Igrišče dolžine 13,40 m razpolavlja 1,55 m visoka mreža.

Prilagoditve: na terasi, v garaži ali na dvorišču, ... ga lahko igrate tako, da preprosto vadite le sprejem in odbijanje pernate žogice.



MINI NAMIZNI PING PONG (NAMIZNI TENIS)

Igra namiznega tenisa poteka tako, da igralci (dvojice) odbijajo žogico po enkratnem odskoku na njihovi polovici mize na nasprotnikovo stran mize, razen pri servisu – začetnem udarcu, pri katerem mora igralec/igralka udariti žogico tako, da zadene tudi njegovo polovico. Igralec osvoji točko, ko nasprotnica, nasprotnik naredi napako pri vračanju, kar pomeni udarjanje žoge preko mize, na stran ali v mrežo in če ni pravilno serviral.

Set se konča, ko eden od nasprotnikov doseže 11 točk, razlika mora biti 2 točki.



Zabavna igra »**KOŠARKA Z LETEČIMI KROŽNIKI**«.

Frizbi primeš tako, kot vidiš na sliki. Zalučaš ga proti cilju. Cilj je lahko podaja nekemu, ki je nasproti tebe.

Mečeš pa lahko tudi na »koš« ali v škatlo, zaboj ...

Mečeš lahko na stojalo s košem. Lahko imaš na razpolago do 8 letečih krožnikov. V stanovanju lahko uporabiš tudi okrogle plastične ali papirnate krožnike za piknike. Seveda je razdalja do cilja krajša, ker ne letijo tako dobro kot frizbi.

Svojo spretnost pokažeš tako, da iz različnih razdalj poskušaš zadeti cilj. Seveda moraš tudi pri tej igri upoštevati pravila glede varnosti .



MET BLAZINICE V DALJAVO in/ali **SKOK Z MESTA V DALJAVO**

Če imate tesarski (ali pleskarski) lepilni trak, lahko z njim na tleh označite razdalje. Lahko jih narišete tudi s kredami na tla, kar se da po končani igri zbrisati s krpo.

Lahko se igraš igro: **Kdo vrže blazinico dlje?** Namesto blazinice lahko uporabiš cofke, kepice iz zmečkanega starega papirja ...

Pri skoku v daljavo je dobro, da tla niso pretrda, lahko je to preproga (ki ne sme drseti), blazina, trava, pesek. Odrineš se izza črte in skočiš z mesta čim dlje lahko.

PREDLOGI ZA IGRE V STANOVANJU, NA TERASI, DOMA, 2. DEL

ZADENI TARČO

Tarče so lahko na steni, na tleh, viseče tarče ...

Cilj je vedno zadeti v sredino ali čim bližje njej. Točkovnik glej na temno modri tarči.

V cilj, v tarčo, lahko mečeš cofke iz volne, kepice zmečkanega odpadnega papirja, manjše blazinice iz blaga, lahko celo mehke radirke (pri tem pa moraš bolj paziti na varnost) ...

Tarče lahko narišeš s kredo, označiš s kolebnicami, barvnimi ali navadnimi vrvicami, obroči, ki se vidijo, izdeláš jo kot plakat iz barvnih krogov ...

PODIRANJE KEGLJEV ALI BALINČKANJE

Namesto **kegljev** uporabi manjše prazne plastenke ali pločevinke. Zbijaš jih lahko z žogico za tenis. Zmaga tisti, ki

podre več »kegljev«.

Balinčki so lahko pokrovčki za steklene kozarce, različne velikosti. Lahko so tudi frnikole različnih velikosti.

Najmanjšega postavi na določeno mesto. Ostale iz daljave drug za drugim po enega mečete najbližje najmanjšemu. Zmaga tisti, ki ima po končanem metanju svoj balinček najbližje najmanjšemu in ne zbije najmanjšega balinčka na sredini.

POLIGON ali PROGA ZA HITRO PREMAGOVANJE

OVIR z nalogami:

- 1) VRZI V LUKNJO ALI ŠKATLO ŽOGICO
- 2) VODI ŽOGO Z NOGO ALI S KUHALNICO OKROG PLASTENK,
- 3) PODPLEZAJ STOL ALI »TUNEL« ALI VELIKO ŽOGO
- 4) TECI RITENSKO NAZAJ OKROG OVIR,
- 5) PRESKOČIŠ RISTANC
- 6) IZVAJAŠ TAPPING NA MIZI,
- 7) SKAČEŠ GUMITVIST (USA - USA)
- 8) PONOVIŠ VSE ŠE ENKRAT OZ. KOLIKOKRAT TE JE VOLJA.
- 9) NA KONCU VSE POSPRAVIŠ, SI UMIJEŠ ROKE, PIJEŠ, SI PRIVOŠČIŠ KAK SADEŽ ...



ŽELIVA TI PRIJETEN DAN!

UČITELJICI KLAVDIJA IN LAURA

