

ŠPORT

Ura pred počitnicami je vedno namenjena igranju. Tudi danes bo tako. Če le lahko naj se z vami igrajo tudi ostali družinski člani.

Najprej se bomo dobro ogreli:

- Izberemo eno ali dve tekalni igri: ledenke, lovljenje z žogo, repki, črni mož...
- Naredimo 10 poljubnih gimnastičnih vaj (po 10 ponovitev) ter
- 5 poljubnih krepilnih vaj za celo telo (po 20 ponovitev).

ČAS JE ZA IGRANJE 😊

SLEPA MIŠ

Igralci z žrebom določijo kdo bo prva »slepa miš«. Izbrani igralec se postavi v sredino prostora, kjer mu eden od soigralcev z rutko zaveže oči. Slepa miš sedaj vpraša: »Miške kje ste?«. Preostali igralci mu odgovorijo: »Tukaj sem.« in poskušajo čim bolj tiho ubežati slepi miši. Miška, ki se je slepa miš dotakne, postane nova slepa miš.

SLEPA MIŠ mora čim pogosteje spraševati: »Miške kje ste?«, saj miške izdajo le njihovi obvezni odgovori: »Tukaj sem.« in različni zvoki, ki jih povzročajo pri bežanju.

Prostor za igro slepa miš mora biti dovolj velik in brez nevarnih predmetov, v katere bi se lahko igralec z zavezanimi očmi zaletel in se poškodoval.

ZEMLJO KRAST

Za igro potrebujete dovolj prostora in površino, na katero je mogoče risati (asfalt ali pesek). Na tla narišete krog s polmerom 2 m in ga razdelite na toliko delov, kolikor je igralcev.

Igralci z žrebanjem določijo, kdo bo igro začel. Ta dobi predmet za metanje, npr. mehko žogice (iz blaga, papirja). Vsi igralci se postavijo na rob svojega ozemlja. Ko so nared, igralec z žogico le-to vrže na ozemlje enega od soigralcev. Igralec, na čigar ozemlje je žogica padla, mora čim hitreje steči do nje, stopiti nanjo in zaklicati: »Stoj!« Preostali igralci medtem stečejo čim dlje od svojega ozemlja. Ko zaslišijo klic »stoj«, se morajo takoj ustaviti. Igralec z žogico si izbere nekoga izmed soigralcev in ga poskuša zadeti. Cilja ga lahko le iz svojega ozemlja.

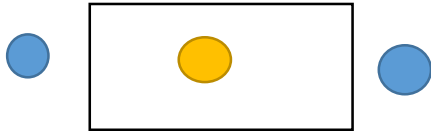
- Če ga uspe zadeti, mu lahko vzame del ozemlja, a le toliko, kolikor ga uspe zarisati s svojega ozemlja.
- Če igralec ne uspe zadeti ciljanega soigralca, mu slednji vzame del ozemlja.

Igro nadaljuje igralec, ki je ostal brez dela svojega ozemlja.

Če igralec ostane brez zemlje, izpade iz igre. Zmaga pa tisti, ki zavzame cel krog.

PEPČEK

Potrebovali boste 3 igralce, ki so med seboj oddaljeni vsaj 3 metre. Pepček je na sredini. Njegova naloga je, da poskuša ujeti ali se dotakniti žoge, ki si jo podajalca podajata čez polje. Ko se žoge dotakne oziroma jo ujame, zamenja tistega podajalca, ki je zadnji vrgel žogo.



SKRIVALNICE

To igro se lahko igrate po stanovanju, hiši ali zunaj. Iskalec šteje do 30, medtem se ostali poskrijejo. Ko iskalec prešteje, začne z iskanjem ostalih članov družine. Če nekoga »najde«, teče na začetno mesto in dvakrat udari po steni ter pove igralčevo ime. Kadar je pa skrivalec hitrejši in se potolče na steno pred iskalcem, je rešen. Ko so vsi igralci najdeni, postane iskalec tisti, ki je bil prvi ali zadnji ujet (po dogovoru).

MAMA KOLIKO JE URA?

Igralci približno 5 m od stene, drevesa ali kakšnega drugega nepremičnega predmeta na tla zarišejo črto. Z žrebanjem določijo, kdo bo prvi »mama«. Ta se postavi ob steno z obrazom obrnjenim proti njej in zamiži. Preostali igralci pa stopijo za prej zarisano črto. Otroci za črto vprašajo: »Mama, koliko je ura?« Mama odgovori: »Tri slonje (mišje, žabje, zajčje...) korake naprej«. (Kolikšna je dolžina korakov se igralci dogovorijo pred igro.) Otroci se približajo mami za izrečeno število korakov, nato znova vprašajao: »Mama, koliko je ura?«... Ko se mami zazdi, da so se otroci dovolj približali, se nenadoma obrne. Takrat morajo otroci obstati kot okameneli. Če komu ne uspe pravočasno okameneti in mama to vidi, se mora vrniti na začetek (za črto). Tisti, ki prvi uspe priti do mame in se je dotakniti ne, da bi ga ona videla, je zmagovalec. Prevzame vlogo mame in igra se lahko začne znova.

ZA KONEC PA SI VZAMI ČAS IN SI
NAPIŠI LISTO ŽELJA ZA PRVOMAJSKE
POČITNICE. VESELA BOM, ČE BO LISTA
ŽELJA TUDI IZPOLNJENA 😊

Lista želja

PRVOMAJSKE

počitnice

Športi s katerimi se bom ukvarjal/a:

Vaje za moč, ki jih bom naredil/a:

Zdravi obrok, ki si ga bom pripravil/a:

Kaj bom naredil/a za dobro počutje: