

PRAKTIČEN DEL: IGRAJMO SE STARE IGRE

Današnja ura je namenjena igranju z družino 😊 Izmed spodnjih iger si izberi vsaj tri, seveda pa se lahko igraš kar vse. Če danes ni nikogar doma, naredi nalogo en drugi dan 😊

1. ODBOJKA Z BALONČKOM

Napnite vrvico in z njo določite sredino igrišča. Sestavi dve ekipi (lahko sta tudi samo dva igralca). Tvoja naloga je, da poskušaš balonček spraviti čez vrvico in na tla na nasprotnikovi strani. Nasprotnik pa mora paziti na to, da se žoga ne dotakne tal. Če se mu to ne ponesreči, dobi nasprotna ekipa točko. Vsak igralec se lahko balona dotakne 1x. Če je v polju več igralcev lahko naredite 3 podaje.

Igro lahko igramo tudi v sedečem položaju.

2. SKRIVANJE

To igro se lahko igrate po vsem 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).

3. KOCKANJE PO STOPNICAH NAVZGOR

To igro začnete na spodnjem koncu stopnic. Vsak, ki sodeluje potrebuje kocko. Vrzite jo na prvi stopnici. Za dobljeno število pik se smete povzpeti po stopnicah. Da stvar ne bi bila preveč lahka, si lahko izmislite tudi posebna pravila: npr. kdor vrže enico, mora za eno stopnico nazaj in kdor vrže šestico, izpusti en krog; če vržeš liho število (1, 3, 5) moraš se premikati s poskoki po levi nogi, če vržeš sodo število (2, 4, 6) se pomikaš po stopnicah s poskoki po desni nogi...

4. SKAKANJE V VREČAH

Vsak udeleženec tekmovanja dobi pred začetkom vrečo (lahko veliko vrečko za smeti). Potem se udeleženci postavijo na štartno črto in zlezejo v svoje vreče. Tisti, ki po znaku za začetek prvi s poskakovanjem doseže ciljno črto, zmagaja.

5. PETELINJI BOJ

Po dva petelina stopita na eno nogo in se poskakujoč postavita drug proti drugemu. Roke imata prekrižane na prsih. Kateremu petelinu se bo posrečilo drugega s suvanjem vreči iz ravnotežja? Tisti, ki se je prvi z obema nogama dotaknil tal ali celo padel, je izgubil petelinji boj.

6. Bola

Za to igro potrebujete kolebnico ali vrvico. Eden od soigralcev prime vrvico in se začne počasi vrteti okoli svoje osi. Vrvica naj pri tem kroži nižje nad tlemi. Preostali igralci stojijo v krogu. Ko pride vrvica do njih, jo preskočijo. Kdor se prvi zaplete v vrvico izpade, zmagata tisti, ki ostane zadnji v krogu. Prvi izpadli zamenja tistega, ki je vrtel vrvico.

7. GUMITVIST

Igro igrajo trije igralci. Dva držita gumitvist, eden pa skače. Ko skakalec opravi nalogo, se igro oteži. Če mu naloga ne uspe, naredi napako, je »fuč«. Igro nadaljuje igralec, ki je do sedaj držal gumitvist. Stopnje v igri prehajajo od lažje k težji:

- V osnovni postavitvi, v kateri stojimo v razkoračeni stoji, imamo lahko tudi do deset stopenj: višina pri gležnjih, pod kolena, nad kolena, pod zadnjico, v pasu, pod pazduho, ob vratu, z rokami v višini vrha glave, nekateri pa se igrajo celo še višje, tako da roke še malo iztegnejo nad glavo. Pri višinah, višjih od pasu, se igralci običajno dogovorijo, da se sme gumitvist tudi nižati z roko.

Kako bomo skakali, pa ne določamo le z višino gumitvista. Pomembno je tudi, kakšen je razmak med obema elastikama.

- Pri drugi stopnji imata otroka, ki držita gumitvist, nogi skupaj, pri višini gumitvista, višji od kolena, pa se otrok, ki drži gumitvist, rahlo zasučje, tako da stoji pod kotom 45 stopinj glede na osnovno postavitev.
- Pri tretji stopnji je gumitvist zataknen le okrog ene noge oziroma se ga drži tako, da so igralci obrnjeni za 90 stopinj glede na začetni položaj, torej čisto postrani.
- Najtežja stopnja je tista, pri kateri otroka, ki držita gumitvist, z rokami elastiko enakomerno tudi treseta, tako da ta ves čas valovi.

ENA NAJBOLJ ZNANA OBLIKA IGRE JE KOMBINACIJA SKOKV IN RECITACIJE:

USA (skočiš z vsako nogo na eno stran ene elastike)

USA (skočiš sonožno, tako da imaš med nogami drugo elastiko)

USA (ponoviš prvi skok)

SA (ponoviš drugi skok)

PIPI (sonožno skočiš na sredino med obe elastiki)

DUGA (sonožno skočiš tako, da imaš obe elastiki med nogami)

ČARA (z obema elastikama med nogami skočiš tako, da se obrneš za 180 stopinj, gumitvist je ovit okrog nog)

PA (skočiš nazaj na izhodišče obeh elastik, nogi v zraku odpleteš)

ČE POTREBUJEŠ POMOČ, SI POGLEJ POSNETEK

<https://www.facebook.com/watch/?v=506857406129167>

TAKO SMO SKAKALI PRI NAS: <https://www.youtube.com/watch?v=MOEiUrala98>

8. RISTANC

Ristanc se igramo tako, da na tla narišemo kvadrate v oblike letala (najprej dva enojna, en dvojni, en enojni, en dvojni in vrhu še eno polje v obliko polkroga) in vanje napišemo številke od ena do devet. Poiščimo si kamenček.

Kamenček vržemo v prvi kvadrata in skačemo po oštevilčenih kvadratih. V eno polje skačemo z eno nogo, v dvojni polje pa z obema istočasno. Pri obratu se obrnemo v skoku. Pomembno je to, da nikoli ne skočimo na črto. V polkrogu na vrhu, nebesih, si lahko odpočijemo, nato se na enak način vrnemo na izhodišče, vmes poberejo svoj kamenček. Tako nadaljujemo po naslednjih številkah. Če kamenčka ne vržemo v pravi kvadrat ali se med skakanjem prevrnemo ali v enojnem kvadratu stopimo na tla tudi z drugo nogo, je na vrsti naslednji igralec. Zmaga igralec, ki uspešno konča z devetico.

9. PRSTOMET ALI PLEČKANJE

Potrebujemo gumjaste balinčke (plečke). Najmlajši igralec začne igro z najmanjšim balinčkom, ki ga vrže. Naloga vadečih je da plečko vržejo čim bližje najmanjšemu balinčku. Točko dobi igralec, katerega plečka je najbližja balinčku. Zmaga tisti, ki prvi doseže 13 točk.

10. BADMINTON

Poskušamo narediti čim več podaj brez da žogica pade na tla. Seveda pa potrebujemo brezveterje, loparje in žogico.