

Pozdravljene učenke in učenci.

*Bodite pogosto gibalno dejavni, če je možno vsak dan 60 minut in če se le da, **v naravi**.*

Sedaj imate priložnost, da pridobite lastno izkušnjo pri ohranjanju telesne kondicije in dobrega počutja. S tem boste razvijali svojo samostojnost, odgovornost in skrb za lastno zdravje.

Izbirajte med različnimi dejavnostmi, ki jih lahko sami načrtujete in zvedete.

V pomoč in rdečo nit naj vam bodo naši predlogi.

1. POSKOKI S KOLEBNICO

V kolikor kolebnice nimate, skačete brez kolebnice. Bistvo je miganje in zvišanje frekvence srčnega utripa.

V GIBANJU

- TEK ČEZ KOLEBNICO (vmesni koraki)
- TEK SAMO Z DESNO ALI LEVO NOGO ČEZ KOLEBNICO
- TEK 1X LEVA, 1X DESNA NOGA Z VMESNIMI POSKOKI
- GIBAMO SE NAZAJ, KOLEBNICO VRTIMO NAPREJ
- GIBAMO SE NAZAJ, KOLEBNICO VRTIMO NAZAJ
- GIBAMO SE NAPREJ, KOLEBNICO VRTIMO NAZAJ
- BOČNO GIBANJE

NA MESTU

- SONOŽNO Z VMESNIM POSKOKOM
- SONOŽNO BREZ VMESNEGA POSKOKA
- VRTENJE KOLEBNICE NAZAJ
- KRIŽANJE KOLEBNICE NAPREJ IN NAZAJ
- POSKOKI SAMO PO ENI NOGI

V PARU (znotraj družine)

- STOJIŠ TESNO EDEN **ZA** DRUGIM, ZADNJI IMA KOLEBNICO IN JO VRTI NAPREJ
- STOJIŠ EDEN **OB** DRUGEMU, VSAK DRŽI EN KONEC KOLEBNICE, KI JO SLOŽNO VRTITA NAPREJ

Za tiste, ki si želite več, pa pripenjamo link s 50 različnimi načini poskokov čez kolebnico.

<https://www.primus-vadbe.si/50-vaj-s-kolebnico-50-jump-rope-exercises-to-build-a-better-body/?fbclid=IwAR2i9R5o0FUm3fYsN7JfyyEl7JYr3G7U3sK05SZecDPriF33jCOAVhhul8Y>

2. IGRE V NARAVI

1. 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, vzgojitelji vzpodbujajo "zabušante" in zaradi varnosti otrok pazijo na spoštovanje mej igrišča.

2. Igra »Kozo zbit«

Nariše se polje, z dvema črtama (polje se omeji na cca 10m).

Na sredo tega polja se postavi velik kamen. Pastir se postavi poleg kamna in nanj položi pločevinko. (najbolje široko, mi smo imeli pločevinke od lakov ali barv). Ostali pa se postavijo ob obe črti in s kamnom (manjši kamen) poskusijo zadeti pločevinko s kamna. Če pločevinka ne tiči na kamnu se lahko teče na drugo stran in seveda pobere tudi svoj kamen. Sčasoma se pločevinka obtolče in potem jo je zelo težko postaviti na kamen da bi tam stala.

Kadar je pločevinka na kamnu pastir lahko ujame vsakega ki je v polju in ga izloči iz igre. Zadnji, ki ostane pa ga zamenja kot pastir. Igra ima sicer nevarne pasti in možne so seveda poškodbe, ampak ne pomnim, da bi se kdaj komu kaj resnega zgodilo, pa smo jo igrali vse poletne večere do mraka.

Druga različica te igre je samo z eno črto. Kozo postavimo pa sebi primerno razdaljo.

3. Igra »Lovljenje zastave«

To je zagotovo ena izmed najbolj zabavnih iger na prostem! Zagotovo ste kot otrok tudi sami izvajali to igro. Ali pa vsaj igro podobno tej.

Bistvo igre je zelo preprosto. Enemu igralcu določimo vlogo zastavonoše, ostali igralci imajo nalogo uloviti zastavo.

Lovljenje zastave sodi med ene izmed najbolj klasičnih iger na prostem, saj igra ne zahteva drugega, kot uporabo kakšne stare krpe ali kos blaga in voljo do teka.

Lovljenje zastave je fantastična igra za spodbujanje in krepitev kondicije. Krasna je, ker je brez znanega tekmovalnega naboja, kot jo prinaša večina "tekaških iger" z žogo.

4. Igra »Zemljo krast«

Pripomočki: kreda, vejica/palčka (dovolj trdna da se jo lahko meče)

Priprava: Narišemo velik krog in ga razdelimo na toliko enakih delov kot je igralcev (dobro je da so najmanj 3, bolje pa da še več). Vsak izmed igralcev svoj del zemlje lahko tudi poimenuje (države, celine....)

Igralci stojijo zunaj kroga, vsak pred svojim poljem. Eden izmed otrok vzame palčko, jo postavi v središče kroga in jo spusti na tla. Igralci morajo biti pozorni, kajti če palčka pade na njihovo polje, morajo hitro stopit nanjo in zaklicati **“STOP”**.

Ostali medtem zbežijo čim dlje in se ustavijo ob klicu STOP.

Nato tisti, ki ima palčko, poskuša z njo zadeti katerega izmed igralcev. Če mu uspe, mu lahko vzame del zemlje, v nasprotnem primeru mu jo vzame tisti, ki je bil ciljan a ni bil zadet.

Zemljo igralec ukrade tako, da stoji na svojem polju in s kredo zariše ris, čim dlje v ozemlje zadetega.

Igralec zaključi igro, ko ne ostane več nič zemlje.