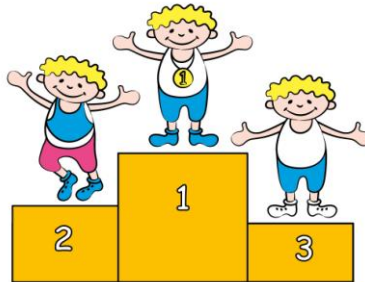


## DAN DEJAVNOSTI: ŠPORTNI DAN

### DRUŽINSKE ZABAVNE ŠPORTNE IGRE



©www.ClipProject.info

Danes bo dan namenjen miganju in zabavi. 😊

Št. udeležencev: člani družine - 3 ali več

#### **Najprej si pripravi športne rekvizite:**

1. Tarčo že imamo
2. Žogico iz časopisa tudi
3. 6 plastičnih kozarčkov ali večjih škatlic
4. Nekoliko daljšo vrv ali še boljše elastiko
5. Kocke
6. List papirja
7. jabolko
8. 2 lončka + riž + žlica
9. Stoli
10. Dobra glasba
11. Medalja – ki jo izdeláš sam/a po svoji domišljiji

#### **Preden zares začnemo, se udobno oblečemo in dobro ogrejemo.**

1. Razgibalne vaje za celo telo (od glave navzdol)
2. Nekaj poskokov
3. Minuto teka na mestu

## ZDAJ PA ZARES

### 1. MET ŽOGICE V TARČO

Prejšnji teden si naredil/a tarčo in si pripravil časopisno žogico. Tarča je na steni oz. vratih, udeleženci mečejo z razdalje 3 m. Vsak ima 5 poskusov. Zmaga tisti, ki je večkrat zadel 100-tico.

### 2. POLIGON

V razmaku 1 m posta vi plastične kozarčke ali kocke. Papirnato žogico vodi cik-cak med kozarčki tako, da jih ne premakneš. Kdor prvi pride na cilj, je zmagovalec.

PS: Potreboval/a boš nekoga, ki bo meril čas.

### 3. PETELINJI BOJ

Razdelimo se na pare. Otroci predstavljajo petelinčke. Lahko določimo različne oblike – oba čepita in se odrivata z nadlaktmi ali stojita le na eni nogi. kdor prvi pade na tla, je poraženec.

### 4. OGLEDALO

Udeleženca se obrneta drug proti drugemu. Eden izvaja različne gibe, drugi ga poskuša kar najhitreje in natančno posnemati, kot da je njegova slika v ogledalu. Vlogi zamenjata.

## 5. DIRKA

Na začetku potegnite štartno in ciljno črto. Nato vsak tekmovalec stisne med kolena kos papirja in tek se lahko začne. Kdor spotoma izgubi papir, ga mora pobrati in nadaljevati.

## 6. PODAJANJE JABOLK Z VRATOV

Tekmovalci se postavite v vrsto. Prvi dobi jabolko in ga stisne pod svojo brado. Roke vseh tekmovalcev so na hrbtu. Jabolko naj potuje po vrsti do zadnjega člana, vendar si ne smete pomagati z rokami.

## 7. PRENAŠANJE

Potrebuješ dva lončka. V enega nasuješ malo riža in ga postaviš na en konec mize. Drugega – praznega- postaviš na drug konec mize. V usta si položiš ročaj žlice. Nato skušaš riž iz enega lončka prenesti v drugega. Zmaga tisti, ki med potjo strese manj riža.

## 8. PLES

Potrebuješ en stol manj, kot je tekmovalcev (Npr. 3 tekmovalci – 2 stola). Potrebuješ še didžeja, ki bo skrbel za tvojo najljubšo glasbo. Dokler slišiš glasbo, plešete okrog stolov, ko didžej glasbo ustavi, se je potrebno čim hitreje usesti na stol. Tisti, ki ostane brez stola, izgubi. Igro lahko ponovite večkrat. Bolj zanimiva je, če je udeležencev več.

## 9. VAJO SI IZMISLI SAM/A. 😊

Pripomoček: vrv ali elastika

## 10. PODIRANJE STOLPA

Kocke ali škatlice postavi v obliki piramide. S papirnato žogico in z razdalje 3 m poskusi z enim metom podreti čim več škatlic oz. kock. Zmagovalec je tisti, ki jih podre več naenkrat.

POMEMBNO JE, DA SE ZABAVATE, SE VELIKO SMEJETE IN SE NASPLOH IMATE FAJN.

Popoldne pa si na **TV SLO 1** ob **16.30** oglej oddajo **Ribič Pepe: O športnosti**