

## ŠPORTNI DAN, 24. 4. 2020: MEDGENERACIJSKO ŠPORTNO-IGRIVO DRUŽENJE

Športni dan boš izvedel v družbi svojih družinskih članov. Najprej si preberite navodila, izberite igre, ki jih boste izvedeli, potem pa veliko zabave ob izvajanju.











Če športnega dne zaradi družinskih obveznosti, ne morete izvesti na današnji dan, lahko to storite v naslednjem tednu.

**Varnost: Pri izvajanju poskrbite za varnost, pazi nase in ostale družinske člane, upoštevaj navodila odraslih.**

**A** Danes imamo vse generacije športni dan. Najprej se vsi skupaj razgibajte, da spravite telo v zagon. Kdor se ne more razgibavati, lahko ob razgibalnih vajah pripoveduje zgodbo.

Vaje:

Priloga 7  
GIMNASTIČNE VAJE Z ZGODBO

ZAČETNI POLOŽAJ	OPIS VAJE	ŠT. PON.	SKICA	NAMEN
1. Stoja razkoračno, priročenje.	Glavo obrnemo v levo in v desno ter gor in dol.	2 x		Raztezna za vratne mišice.
2. Stoja razkoračno. Desna v vzročenju, leva v priročenju.	Izmenični zamahi nazaj z menjavo položaja rok. Ob vsakem zamahu vzpon.	8 x		Raztezna za upogibalke in iztegovalke ramen.
3. Stoja razkoračno, predročenje.	a) dvigamo dlani in jih upogibamo, b) krožimo z dlanmi v zapestju.	a) 4 x b) 4 x		Raztezna za mišice podlahti in dlani.
4. Stoja razkoračno, vzročenje.	Delamo odklone z zgornjim delom telesa.	8 x		Raztezna za bočne upogibalke trupa.
5. Opora ležno spredaj.	Levo roko damo do desne, desno do leve.	8 x		Krepilna za mišice rok.
6. Leža na trebuhu, glava privzdignjena, noge iztegnjene in s prsti oprte na tla, vzročenje.	Dvig v zaklon in spust v začetni položaj.	8 x		Krepilna za trebušne mišice.
7. Leža na hrbtu, priročenje, noge iztegnjene.	Dvigovanje nog do pravega kota v kolenu.	8 x		Krepilna za trebušne mišice.
8. Stoja sonožno, priročenje.	Delamo sonožne poskoke levo in desno.	8 x		Krepilna za mišice nog.
9. Stoja razkoračno, predročenje.	Delamo polpočepe.	8 x		Krepilna za stegenske mišice in mišice zadnjice.
10. Stoja razkoračno.	Stresanje rok in nog.	Nekajkrat.		Sprostilna za mišice rok in nog.

Zgodba h gimnastičnim vajam:

Kmetu bomo pomagali obrati jabolka. Pridemo v sadovnjak in pogledamo levo in desno ter gor in dol (1), da vidimo, kako bogato so jablane letos obrodile. Hitro se lotimo dela, jabolka obiramo z obema rokama, da pa jih dosežemo, moramo pri tem stopiti na prste (2). Ker smo pri tem obrali veliko jabolk, moramo malce razgibati naša zapestja (3). Medtem ko smo v sadovnjaku, zapiha močan veter in drevesa se zibljejo sem ter tja (4). Veter je z dreves odtrgal veliko jabolk, tako da jih moramo sedaj pobirati po tleh (5). Nekatera jabolka so padla pod tam rastoče grmovje, zato se moramo uleči na trebuh in jih pobrati (6). Ker pa je v vrhovih krošenj ostalo še nekaj jabolk, jih moramo otresti na prav poseben način (7). Da pa teh jabolk ne pohodimo, ko gremo po nov prazen zaboj, jih moramo preskočiti (8). Ko so jabolka v zabojih jih naložimo na kamion (9). Jablane so na koncu popolnoma prazne in jih strese že najmanjša sapica (10).

**B** Bi se igrali igrico **Volk, koliko je ura?** Potrebujete le urne noge.

Eden izmed vas je volk, ki se sprehaja med kokošmi. Drugi ga obkrožijo in kličejo: »Lačni volk, kdaj boš jedel?« Volk odgovori: »Ob desetih« ali ob katerikoli drugi uri. Ko pa nenadoma pravi: »Čas je za zajtrk,« vsi zbežijo, volk pa jih skuša ujeti. Tisti, ki ga ujame, je v naslednji igri volk. Igrico ponovite kolikorkrat želite.

**C** Izvajamo še borilne igre.

(Borilne igre so tipične naloge moči, vendar njihov krepilni učinek ni usmerjen le na eno mišično skupino, temveč je kompleksen, kar pomeni, da z njimi vplivamo na krepitev več mišičnih skupin hkrati. Še posebno pa je pomemben njihov vpliv na krepitev mišic trupa. Z borilnimi veščinami vplivamo na razvoj moči ter spretnosti. Kot spretnosti pa pojmujeemo skupek vseh motoričnih sposobnosti, to so koordinacija, hitrost, natančnost, gibljivost ter moč in inteligence, ki v medsebojni povezavi omogočajo nadpovprečne dosežke pri reševanju gibalnih nalog. Pri zmanjšani podporni ploskvi pa lahko z borilnimi veščinami ohranjamo tudi ravnotežni položaj. Razvijemo lahko tudi določene osebnostne kvalitete, kot na primer: odločnost, pogum, samozavest ter obvladovanje agresivnosti.)

Izberite vsaj 2 igri v paru in vsaj 1 skupinsko. Pravila igre, prostor, pripomočke prilagajajte skupini udeležencev (število, starost, zdravstveno stanje) in možnostim, ki so vam na razpolago.

## IGRE V PARU:

1. **VLEČENJE ŽOGE:** Osebi stojita čelno nasproti. Oba držita žogo. Z vlečenjem skušata borca spraviti nasprotnika z blazine, odeje ali na tleh označene površine. Boriti se začneta na znak. Ostali pazijo na upoštevanje dogovorjenih pravil igre in navijajo.

2. **POTISNI ŽOGO:** Osebi stojita čelno. Vsak z ene strani potiskata žogo. Drug drugega skušata s potiskanjem žoge spraviti z blazine, odeje ali na tleh označene površine.

Ostali pazijo na upoštevanje dogovorjenih pravil igre in navijajo.

3. **KDO BO KOGA:** Osebi sedita na blazini, tako da sta s hrbtom obrnjena drug proti drugemu. Prepleteta se z rokami. Na znak poskušata drug drugega spraviti z blazine, odeje ali na tleh označene površine.

Ostali pazijo na upoštevanje dogovorjenih pravil igre in navijajo.

4. **POLAGANJE ROK:** Osebi ležita na blazini na trebuhu. Polagata roke. Poskusita še z drugo roko.

Ostali pazijo na upoštevanje dogovorjenih pravil igre in navijajo.

5. **UDARI:** Osebi stojita čelno. Z udarjanjem dlani skušata premakniti drug drugega.

Ostali pazijo na upoštevanje dogovorjenih pravil igre in navijajo.

## SKUPINSKE IGRE:

1. **ZBIJANJE KIJEV V KROGU:** Na sredo kroga postavimo več kijev. Napadalec ima žogo s katero skuša zadeti kije. Branilci, vsi ostali, pa skušajo to preprečiti oziroma ga pri tem ovirajo. Po petem metu preštejejo zadetke, zamenjajo vloge ter nadaljujejo igro.

(kiji so lahko plastenke napolnjene z vodo ali kaj podobnega)

2. **BORBA ZA KONJA:** Na sredo prostora postavimo skrinjo oz. težji predmet, na vsako stran pa enako število oseb. Na znak enega od njih pričnejo vsi potiskati skrinjo oz. predmet v nasprotnikovo polje. Zmaga skupina, ki ji uspe potisniti skrinjo oz. predmet v nasprotnikovo polje.

3. **VLEČENJE RJUHE:** Osebe razdelimo v dve po moči enaki skupini. Na igrišče, razdeljeno s črto, položimo zvito rjuho. Sredino rjuhe označimo s kolebnico/vrvjo. Skupini stojita čelno druga proti drugi, rjuha pa leži na

desni strani skupin. Na znak vsi hitro primejo rjuho ter začnejo vleči na svojo stran. Zmaga skupina, ki prva povleče nasprotnike tako, da prvi v nasprotni skupini prečka na tleh zarisano črto.

Osebe najprej stojijo, ko pa igro ponovimo, ležijo na trebuhu.

**4. PODAJ!:** Osebe stojijo v krogu. Žogo si čim hitreje podajajo med seboj. Komur pade na tla, stopi na eno nogo in če je tudi naslednjič ne ulovi, igro nadaljuje v počepu. Ko žogo uspešno ujame, lahko vstane.

Spreminjajte: Podajanje in lovljenje žoge z obema rokama ali z eno roko.

**Č** Kdor je še vedno poln energije, se lahko odloči še za hojo in tek na prostem. Hojo in tek v intervalih ponavljajte. Intervali teka naj bodo krajši v primerjavi z intervali hoje.

1. zmerna hoja,  
počasna hoja,  
hitra hoja,
2. počasen tek,  
hiter tek  
tek s kratkimi koraki,  
tek z dolgimi koraki.

**D** Kdor želi brez dodatne hoje in teka zaključiti športni dan, naj poskrbi le še za sprostitev rok in nog.

Roke in noge izmenično stresemo:

- mahamo v pozdrav pticam na nebu (roke so visoko v zraku),
- mahamo sorodnikom (roke so v višini glave),
- mahamo mravljam (roke so ob telesu)
- brcamo žogo visoko v zrak (nogo vzdignemo visoko).

ALI

Za zelo gibčne - Vaja za sprostitev: Pozdrav soncu

1. Dlani sta sklenjeni v višini srca. Stojimo v položaju mirno.
2. Vdihnemo in roki iztegnemo nad glavo. Hrbet je rahlo usločen nazaj.
3. Z iztegnjenimi rokami gremo v predklon, istočasno počasi izdihujemo. Nogi sta iztegnjeni. Priklonimo se toliko, da dosežemo tla.
4. Levo nogo pokrčimo, desno pa za telesom iztegnemo. Pogled je usmerjen navzgor. Ko pridemo v ta položaj vdihnemo.
5. Leva noga se priključi desni, zadnjica se privzdigne, roki sta iztegnjeni pred telesom. Pogled je usmerjen proti prstom nog. V tem položaju izdihnemo.

6. Spustimo se navzdol, tako da se dotikamo tal s prsmi. Roki sta pokrčeni kot pri sklecah.

7. Preidemo v položaj, pri katerem je trup privzdignjen, pogled je usmerjen navzgor, roki sta iztegnjeni in delata oporo telesu. Nogi sta iztegnjeni, stojimo trdno na tleh. Istočasno vdihnemo.

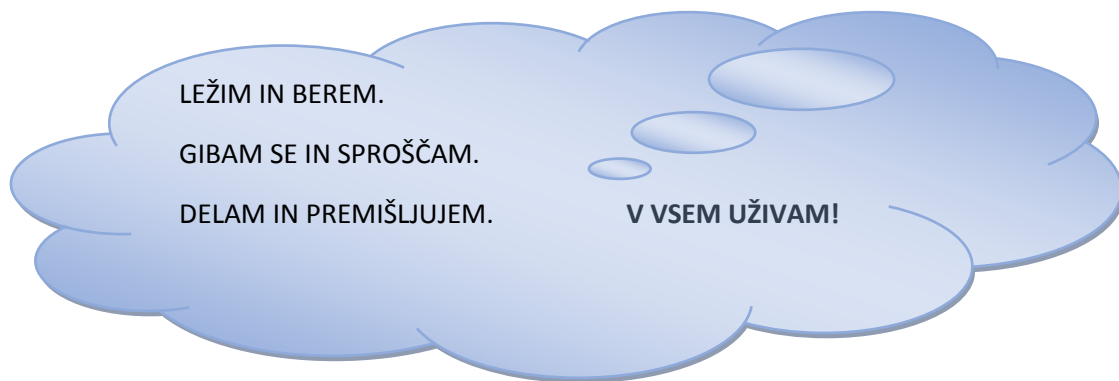
8. Izdihnemo ter se vrnemo v peti položaj.

9. Iz sednega položaja se vrnemo v četrti položaj in pri tem vdihnemo.

10. Iz devetega položaja preidemo v tretji položaj, tako da se desna noga priključi levi, pri tem pa istočasno izdihujemo.

11. Iz desetega položaja preidemo v drugi položaj in pri tem vdihnemo.

12. Iz enajstega položaja preidemo v začetni položaj (št.1) in pri tem izdihnemo.



Po koncu športnega dne mi na elektronski naslov sporoči, kdo od tvojih družinskih članov je sodeloval na športnem dnevu in katere igre ste se igrali. Lahko dodaš tudi kakšno fotografijo.