

ŠPORTNI DAN - RAZNOTEROSTI

Za učence od 1.- 4. razreda Hruševje in Postojne, za učence od 6.- 9. razreda in za učence NIS 4 in NIS 5.

V ponedeljek, 11. 5. 2020 oziroma katerikoli drugi dan, ko boste imeli čas. Dan vključuje 5 šolskih ur, ki jih lahko tudi razdelite na posamezne dneve.

Na razpolago imate lahko različne dejavnosti, ki vključujejo določene rekvizite ali pa ne. Oglejte si različne dejavnosti oz. igre, preberite si pravila in izberite tiste, ki vam najbolj ležijo, ali se vam zdijo zanimive.

Vsak učenec napiše kratko poročilo o izvedbi dejavnosti in ga pošlje učitelju,-ici, ki ga poučuje predmet šport.

ZUNAJ:

1. Badminton:

Potrebuješ: dva igralca, loparja in žogico ter primeren teren za igranje.

2. Kolesarjenje:

Potrebuješ: kolo, čelado, očala, kolesarske rokavice.

3. Igra petelinček:

Potrebuješ: najmanj 3 igralce, žogo, ter primeren teren za igranje.

4. Ristanc:

Potrebuješ: še enega ali dva igralca, ploščat kamen za vsakega igralca in kredo za narisat polje.

5. Gumi tvist:

Potrebuješ. Tri ali več igralcev, 2m do 3m elastike.

6. Zemljo krast:

Potrebuješ: palica, kreda ali kamen.

7. Kozo zbijati ali kozo klamf:

Potrebuješ: najmanj tri igralce, poleno ali kamen in prazno konzervno škatlo.

8. Balinanje s kamni ali s prstometom (plečke).

Potrebuješ: najmanj 2 igralca, manjši kamenček za balinček in vsak svoj ploščati kamen ali plečko.

ZNOTRAJ:

1. **Pikado:** (lahko tudi zunaj, vendar ne sme biti vetrovno)
Potrebuješ: najmanj dva igralca, tarčo prilepljeno na vrata ali drevo in iz papirja narejeni avionček za streljanje v tarčo.
2. **Zadevanje koša:**
Potrebuješ: najmanj 2 igralca, vedro in majhne žogice, lahko narejene iz časopisnega papirja; najmanj tri.
3. **Lovljenje žogic:**
Potrebuješ najmanj 3 igralce, vedro in tri žogice, narejene iz časopisnega papirja.
4. **Kegljanje med kuhinjskimi stoli:**
2 igralca, tri kuhinjske stole, steklenico in papirnato žogico.
5. **Žongliranje:**
Potrebuješ: lahko tudi sam, dve do tri teniške žogice, ali žogice narejene iz papirja.

NATANČEN OPIS POSAMEZNE DEJAVNOSTI

Igra badminton Igra se začne s servisom. Lahko igrate preko napete vrvic, mreže ali brez - prosto. Dobro je, da si poljubno označite polje (glede na prostorske razmere). Štejete - vsaka napaka pomeni točko za nasprotnika. Igralec, ki prej doseže 21 točk, je zmagovalec. Napaka: ko isti igralec naredi dva zaporedna odboja, žogica pade v avt, pod mrežo.

Kolesarjene Po kolesarski stezi, obvezna kolesarska oprema v spremstvu z odraslo osebo vsi tisti, ki imate kolesarski izpit, ga vzemite s seboj.

Igra petelinček Označimo igrišče z dvema vzporednima črtama med petelinčkom in drugima igralcema, ki ne smeta prekoračit črte. Z žogo skušamo zbiti petelinčka, če nam to uspe, gremo na njegovo mesto in petelinček gre na naše, zadaj za narisano črto. V kolikor petelinček žogo ulovi, jo poda drugemu igralcu.

Ristanc Na tla narišemo tloris kot prikazujejo slike. Vsak igralec mora imeti manjši ploščat kamen. Ta kamen igralci mečejo po vrsti v posamezna polja. Po eni nogi je treba priskakljati do polja, v katerem leži kamen, ga pobrati in odskakljati naprej skozi vsa polja, do izhodišča.

Igralec je storil napako: če je pri skakanju stopil na črto, če je stopil na obe nogi, če kamen ni zadel ustreznega polja ali je obstal na črti, če mu je kamen, ko ga je pobral, padel na tla.

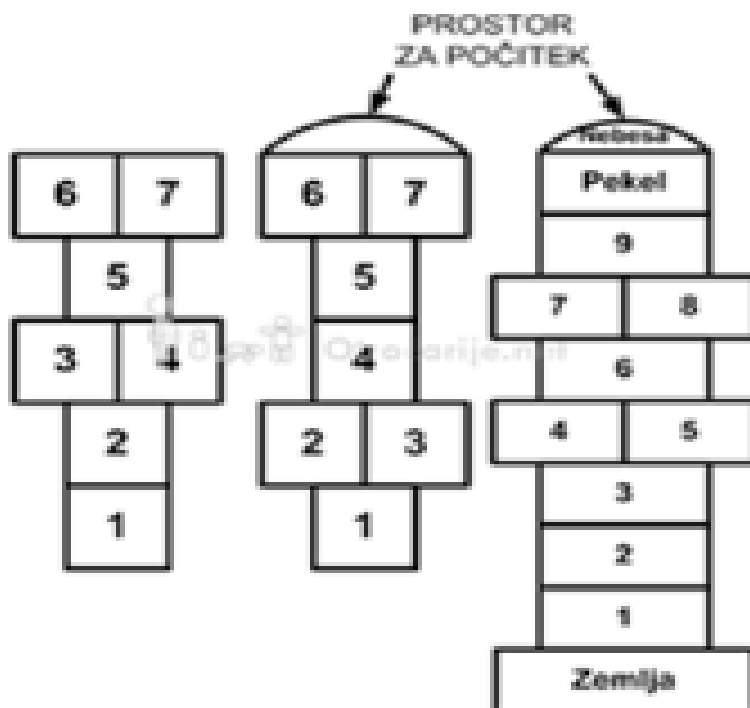
Igralec, ki je storil napako, lahko z igro nadaljuje šele v naslednjem krogu in to pri nalogi, ki jo še ni uspešno opravil, z igro pa nadaljuje naslednji igralec. Zmaga tisti, ki je prvi opravil vse naloge.

Igro se lahko igramo z zahtevnejšimi nalogami:

Npr. igralec mora, ko skače, z nogo potiskati kamen iz enega polja v drugo.

Ko igralec pobere kamen, si ga položi na glavo ali na dva prsta in mora tako odskakljati do izhodišča

Različne možnosti ristanca:



Slika 1.

Vir: https://www.google.com/search?q=ristanc+slike&tbm=isch&ved=2ahUKEwj5_s-o6J7pAhUBQhoKHYKdDW8Q2-cCegQIABAA&oq=ristanc&gs_lcp=CgNpbWcQARgBMgIIADICCAAyAggAMgIIADICCAAyAggAMgIIADI

Gumi tvist Elastiko ali gumijasto vrvico zvežeš skupaj, dva učenca napneta vrvico ko kaže slika 2.

Vrvica je napeta v višini gležnjev. Učenka stoji ob vrvici in poskuša opraviti naslednje naloge:

- Skok na prvo vrvico, skok na drugo vrvico, skok na prvo vrvico in nazaj na izhodišče.
- Skok z obratom za 90 stopinj v stoji razkoračno nad prvo vrvico, skok v stoji razkoračno nad drugo vrvico, skok na drugo vrvico, skok na prvo vrvico in skok na izhodiščno mesto.
- skok z obratom 90 stopinj med obe vrvici, skok preko druge vrvice na drugo stran, naloga se ponovi z druge strani.
- Med skokom preko druge vrvice zataknilo prvo z zgornjim delom stopala, obrat v poskoku, skok preko druge vrvice nazaj na izhodiščno mesto.

Igralec je storil napako, če ni točno opravil naloge ali če je zamenjal vrstni red nalog. Ta igralec nadaljuje z nalogo šele v naslednjem krogu in to pri nalogi, ki je ni uspešno opravil.

Igralcu, ki je prvi opravil vse naloge, zvišajo elastiko do višine meč, nato do kolena, do sredine stegen in na koncu do višine pasu.



Slika 2.

Viri:

https://www.google.com/search?q=gumi+tvist&rlz=1C1GCEU_sISI865SI865&source=Inms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwi4h9Wm6J7pAhUktYsKHamlCtkQ_AUoAXoECAsQAw&biw=1536&bih=674#imgrc=ZKg13noh

Zemljo krast Na tla narišemo krog in ga razdelimo na toliko enakih delov, kot je igralcev. Vsak od igralcev na svojo zemljo zapiše poljubno ime države.

Pravila igre: vsak igralec se postavi na svoj del zemlje, eden od igralcev pa dobi palico in zavpije ime ene od držav, palico pa vrže na zemlje klicane države. Vsi, razen igralca klicane države, stečejo ven iz svoje

zemlje, klicani igralec pa pobere palico, zavpije "stop" in z njo poskuša zadeti enega od soigralcev. Če ga zadane, mu lahko "krade zemljo" tako, da s kredo zariše del njegove zemlje (kolikor doseže s kredo – predklon s stegnjenimi nogami, pri tem pa mora z nogami ostati na svojem ozemlju), ki jo podpiše z imenom svoje države. Če igralec zgreši tistega, ki ga je ciljalo s palico, se vlogi zamenjata. Palico nato meče tisti, ki ga je zadela. Zmaga igralec z največ ozemlja.

Kozo zbijati ali koza klamf Otroci postavijo na sredo igrišča »kozy«, to je pločevinka, ali konzerva na polenu (na sliki na vedrih stojijo tri kanglice). Na robu igrišča potegnemo črto, za to črto se postavijo v vrsto tisti, ki bodo kozo zbijali, vsak ima v roki en kamen. Eden izmed otrok je pastir, ki se giblje prosto v oddaljenosti približno en meter od kozo. Igralci mečejo po en kamen po vrsti in poskušajo zadeti (zbiti) kozo. Če se komu posreči podreti kozo, jo mora pastir znova postaviti. Kamen, ki ga je igralec vrgel, obleži na igrišču. Če pa igralec kozo ne zadane, se poskuša prebiti do kamna in tvega, da bi ga pastir udaril. V primeru, da ga pastir udari, si zamenjata vlogi. Igralec mora čim prej prijeti svoj, na tleh ležeči kamen. Kakor hitro se ga dotakne, je varen pred pastirjem. Varen je samo toliko časa dokler je kamen na tleh, potem pa ga lahko pastir spet udari. Kadar igralec vidi, da se mu pastir bliža in da ne bo mogel uiti, se s kamnom spet hitro dotakne tal. Če kateri od igralcev kozo zbije in se je na igrišču nabralo že veliko kamnov drugih igralcev, lahko le-ti izkoristijo čas ko pastir postavlja kozo za rešitev svojih kamnov.



Baliranje s kamni ali prstometom (plečke)



Slika 3.

Viri:

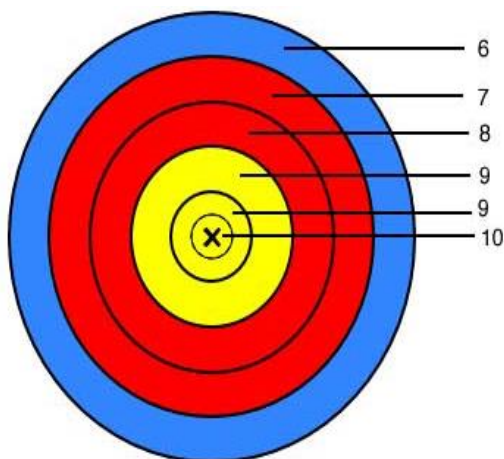
https://www.google.com/search?q=prstomet+pravila&rlz=1C1GCEU_sISI865SI865&source=Inms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwisgt-n-Z7pAhXisIsKHRBBD4kQ_AUoAXoECAsQAw&cshid=1588758271493104&biw=1536&bih

Pravila Igro igrata dva igralca ali dva para igralcev, do dosežene 13. točke. Točko dobi tisti, ki je z enim ali več ploščkov bližje balinčku od najbližjega nasprotnikovega ploščka. Vsak igralec igra s 4 ploščki (v dvojici vsak z dvema) iste barve. Z žrebom se določi, kdo prvi meče. Naslednji plošček vrže tisti, ki je prej osvojil vsaj eno točko. Vsak igralec meče po en plošček naenkrat, dokler ni njegov plošček najbližje balinčku. Za tem je na vrsti nasprotnik. V primeru, da igralcu zmanjka ploščkov, drugi vrže še ostale, razen takrat, ko je prvi že dosegel 13. točk

ZNOTRAJ

Pikado na vrata obesimo izdelano tarčo, ki smo jo sami naredili - lahko tudi kakšen krog manj. Iz papirja naredi papirnato letalo, če ne znaš poglej si na naslednjem linku:

https://www.google.com/search?q=izdelava+papirnatega+letala&rlz=1C1GCEU_sISI865SI865&oq=izdelava+papirnatega+letala&aqs=chrome..69i57.11967j0j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8



Slika 4.

Viri:

https://www.google.com/search?q=lokostrelske+tar%C4%8De&rlz=1C1GCEU_sISI865SI865&source=nms&tbn=isch&sa=X&ved=2ahUKEwik69Wk_p7pAhW-BhAIHYJ7AYoQ_AUoAXoECAwQAw&biw=1536&bih=674

Določi razdaljo, s katere boste metali, kdo bo prvi dosegel 100 točk.

Zadevanje koša Koš ali vedro stoji na oddaljenosti 2-3 m od črte, ki jo določimo. Vsak igralec ima na voljo dve papirnati ali teniški žogici in skuša zadeti koš. Vsak zadetek šteje 1 točko. Kdo prej doseže 20 točk.

Lovljenje žogic Koš ali vedro drži v rokah eden igralec na oddaljenosti 2-3 m od črte, ki jo določimo. Igramo do 20 doseženih točk. Vsak igralec ima na voljo tri žogice in poizkuša zadeti koš. Pravila lahko prilagodimo: tako da tisti, ki drži koš, lahko lovi žogice, da lovilec žog ne sme prestopiti določene črte, ki smo jo narisali.

Kegljanje med kuhinjskimi stoli: stole postavim enega zraven drugega, na koncu postavim steklenico. 1 – 2 m pred stoli narišem črto in od te črte zakotalim po tleh žogico (papirnato ali teniško) - ob dotiku žoge s steklenico se šteje ena točka. Kdo prej doseže 20 točk.

Žongliranje: s pomočjo dveh teniških ali papirnatih žogic. Bodi pozoren, da v tvoji okolici ni lestenca ali steklenih stvari. Oglej si posnetek in preizkušaj se v spretnosti žongliranja. Koliko časa si žongliral z najmanj dvema žogicama, ne da bi ti padli na tla.

<https://www.youtube.com/watch?v=2PMTMRWod9s>

Upam, da boste preživeli lepo zanimivo in pestro dopoldne.

Ne pozabi napisati poročila o izvedbi športnega dneva.