

MEĐUNARODNI DAN OBITELJI - VJEŽBAJ S KIŠOBRANIMA

Povodom Međunarodnog dana obitelji, danas predlažemo tjelovježbu cijele obitelji s kišobranom kao sportskim rekvizitom.

Provedite dan u tjelesnoj aktivnosti družeći se i uveseljavajući jedni druge. Prigodna glazbena kulisa samo će još više pridonijeti ugodnoj atmosferi.

1. Motorički zadatak: Trčanje oko kišobrana s hvatom istog



Prvi zadatak ima za cilj zagrijati cijeli organizam, trčanjem oko svog najdražeg kišobrana 5 (pet) krugova. Pripazite da pri trčanju ne nagazite kišobran.

2. Motorički zadatak: Zamjeni mjesto s najbližim članom obitelji



Na dogovoreni znak, članovi obitelji mijenjaju mjesta i sada trče oko drugog kišobrana. Mjesta možemo promijeniti na znak pljeskom, govorom ili na neki drugi dogovoreni način. Atmosferu možemo podići tako da najmlađi upravljaju zadatakom.

3. Motorički zadatak: Promijeni smjer trčanja



Sljedeći zadatak zahtjeva promjenu smjera trčanja, pa ga stoga, isto izvodimo 5 (pet) puta. Pri trčanju pazimo na mogućnost sudara s drugim vježbačem ili kišobranom.

4. Motorički zadatak :Čučanj s rotacijom kišobrana iznad sebe



Nakon što smo izvršili prethodni zadatak, zaustavimo se pored kišobrana, oprezno ga uzmemo u ruke i čučnemo. Kada smo čučnuli pokušamo rukama kišobran zavrtjeti. Kišobran vrtimo u svaku stranu 4 (četiri) puta. Pokušajmo promijeniti i ruke koje ga vrte.

5. Motorički zadatak: Zamijeni kišobran



Zamijeni kišobran sa susjednim vježbačem, dok svaki kišobran ne bude tvoj. Kišobrane možemo mijenjati po redu ili po dogovoru vježbača.

6. Motorički zadatak: Čučanj – skok – pljesak



Stojeći pored kišobrana, kada smo sigurni da imamo dovoljno prostora za siguran skok i doskok, čučnemo, iz čučnja pružanjem tijela u zrak, pomažući se zamahom ruku, skočimo visoko u zrak i pljesnemo. „Tiho“ doskočimo (preko vrhova prstiju stopala na petu). Vježbu ponovimo 5 (pet) puta.

7. Motorički zadatak: Elementarna igra : „Lovica oko kišobrana“



Tjelovježbu s kišobranom završavamo igrom , koju sva djeca obožavaju – „Lovicom“. Cilj igre je da lovine trčeći oko kišobrana izbjegavaju lovca. U slučaju dodira, uloge se mijenjaju. Uživajte. Nadopunite je nekim zadatkom npr. kad je lovac ulovio lovinu, lovina glumi zeca, ili neku drugu životinju,.....)

I za kraj , sportski se pozdravite, zahvalite se jedni drugima na podršci i radu, pospremite svoj kišobran lagano hodajući do stalka za kišobrane.



Sretan Međunarodni dan obitelji!