|  |  |
| --- | --- |
| Datum: | 6. 4. 2020 |

**Zadeva**: GIBALNA KOCKA

MATEJ KODRIN

UČITELJ V CŠOD

1. **Opis igre**

Igra je primerna za otroke od 1. do 3. razreda OŠ. V igri lahko sodeluje več igralcev! Najprej boste izdelali metalno kocko, na katero boste narisali in napisali različne naloge. Vaje izvajamo v stanovanju, priporočljivo je imeti večji prostor brez nevarnih predmetov v bližini.

Igralci mečejo kocko, ko se ta ustavi na določeni nalogi jo izvedejo po navodilih, ki so priložena v dokumentu.

1. **Potrebščine in izdelava**

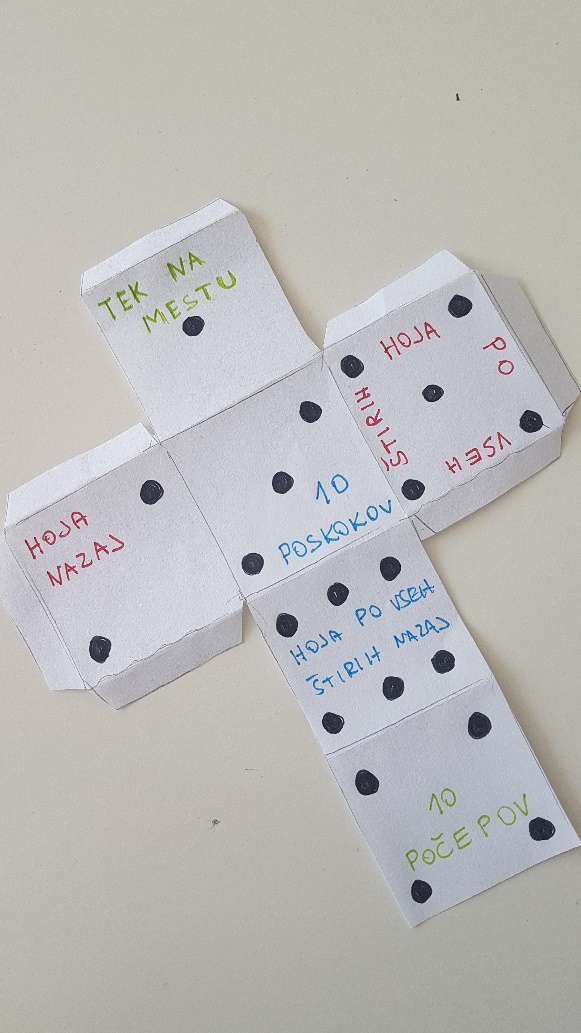
Za izdelavo kocke potrebujete:

1. List papirja A4,
2. Svinčnik, barvice, škarje, lepilo,
3. Načrt za izdelavo kocke <http://printables.atozteacherstuff.com/download/cube_outline.pdf>.

Kocko lahko narišete sami ali pa natisnete že obstoječo podlogo.

Na vsako stranico kocke nato zapišite:

1. Tek na mestu •
2. Hoja nazaj ••
3. Deset poskokov •••
4. Deset počepov ••••
5. Hoja po vseh štirih •••••
6. Hoja po vseh štirih nazaj ••••••



Na kocko lahko tudi narišete vaje!

Kocko nato prepognete po označenih črtah in jo z uporabo lepila na jezičkih zlepite skupaj.



1. **Opisi vaj**

Vaje lahko varno izvajamo šele takrat, ko smo ogreti. Pred aktivnostjo zato svetujem vsaj 10 minut ogrevanja s tekom na mestu, poskoki, gimnastičnimi vajami itd.

1. Tek na mestu

Vajo izvajamo na mestu, kjer usklajeno tečemo s skladnim premikanjem rok. Vajo izvajamo s štetjem do 10.

1. Hoja nazaj

Vajo izvajamo tako, da smo obrnjeni s hrbtom v smeri gibanja in ne bočno. Stopala postavljamo naravnost nazaj in ne postarni. Gledamo levo in desno preko ramena. Vajo izvajamo 10 korakov.

1. Deset poskokov

Vajo izvajamo na mestu. Postavimo se v sproščen položaj, noge so razmaknjene v širini ramen. Gibanje pričnemo s spustom v počep in eksplozivnim gibanjem navzgor in odrivom od tal. Pristanemo na iztegnjenih nogah in z gibanjem navzdol ublažimo pristanek.

1. Deset počepov

Vajo izvajamo na mestu. Postavimo se v sproščen položaj, noge so razmaknjene v širini ramen, roke v predročenju. Gibanje pričnemo s spustom navzdol v počep, pri čemer pazimo, da kolen ne potisnemo preko linije prstov. Z izdihom se vrnemo v začetni položaj.

1. Hoja po vseh štirih

Vajo izvajamo tako, da se opremo na roke, kolena so dvignjena stran od tal. V tem položaju skladno izvajamo gibanje v smeri naprej. Vajo izvajamo s štetjem do 10.

1. Hoja po vseh štirih nazaj

Vajo izvajamo tako, da se opremo na roke, kolena so dvignjena stran od tal. V tem položaju skladno izvajamo gibanje v smeri nazaj. Vajo izvajamo s štetjem do 10.

1. **Potek igre**

Igra ima več različic.

1. Igra do konca (1 igralec)

Igralec vrže gibalno kocko in naredi nalogo. Kocko meče tako dolgo, dokler ne opravi vseh nalog! Vsakič seveda opravi gibalno nalogo.

1. Jaz tebi, ti meni (2 igralca)

V igri sta dva igralca. Eden vrže gibalno kocko in s tem določi nalogo drugemu. Drugi nalogo izvede in sedaj on vrže kocko prvemu.

1. Zbiranje točk (2 igralca ali več)

Vsak igralec meče gibalno kocko. Vsaka naloga je oštevilčena od 1 do 6, kar predstavlja točke. Igralec, ki prvi uspešno naredi vse naloge in zbere 25 točk je zmagovalec!