**NŠP Budanje**

Ponedeljek: 6. 4. 2020

**Vsebina ure: SKOKI (**različna poskakovanja/preskakovanja, ristanc),

**ŽONGLIRANJE**

**Uvodni del:**

**AEROBNO OGREVANJE**:

YT: <https://www.youtube.com/watch?v=YjFFFM2hXNk>

Vadba traja 14 minut. Količino vadbe prilagajaj svoji telesni vzdržljivosti. Ko ne zmoreš več, si vzemi odmor. Vmes si privošči kozarec vode.

**Glavni del ure:**

**Na tla zariši črte v vrsti** (lahko na zelenico postaviš palice ali druge predmete, vendar pazi, da ne stopiš nanje in padeš).



**Naloga:** na različne načine preskakuj ovire (sonožno, enonožno, naprej, nazaj, bočno,..), tečeš, premaguješ ovire v nizkem skipingu, visokem skipingu (naprej, bočno, nazaj),…

**Domača naloga:**

Izmisli si svoj vzorec preskakovanja! Zapiši ga na list in vstavi v mapo za šport!

**Igra na prostem na domačem dvorišču– ristanc**

Dandanes je na voljo veliko igrač in igralnih pripomočkov, a včasih pozabimo na tiste čisto osnovne igre, igre, ki so se jih igrali nekoč. Ena izmed teh iger je gotovo RISTANC.

Pripomočki: kreda (ali kamen s kateri lahko rišeš), kamenček.  
Priprava: Na tla narišemo kvadrate in vanje napišemo številke od ena do sedem.

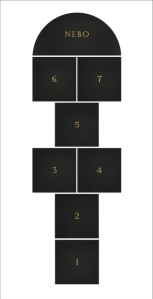
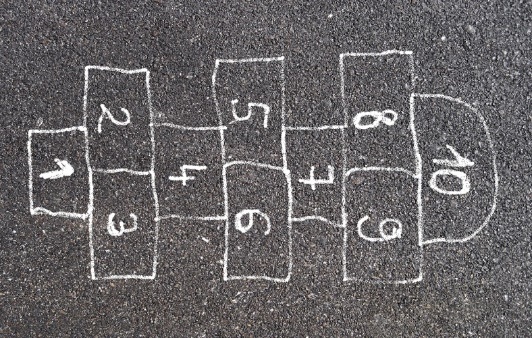
Pravila igre: Kamenček vržemo v prvi kvadratek in skačemo po oštevilčenih kvadratih. V enojno polje skačemo z eno nogo v dvojno pa z obema istočasno. Pri obratu se obrnemo v skoku. Pomembno je to, da nikoli ne skočimo na črto. Na enak način se vrnemo na izhodišče, vmes pa poberemo svoj kamenček. Tako nadaljujemo po naslednjih številkah. Če kamenčka ne vržemo v pravi kvadrat (ali vržemo na črto) ali se med skakanjem prevrnemo ali v enojnem kvadratu stopimo na tla tudi z drugo nogo, je na vrsti drug igralec. Zmaga igralec, ki uspešno zaključi s sedmico.

Lahko pa težavnost igre prilagodimo starosti otrok in jo tako še malo popestrimo.

\* pobiranje kamna: lahko postavimo pravilo, da v polje kjer je kamen ne smeš skočiti, ampak ga je treba preskočiti

\* ko igralec preide vsa polja, se lahko obrne in vrže kamen čez ramo. Če zadene kakšno polje, postane to polje njegovo – nanj napiše svoje ime. V njem lahko počiva z obema nogama na tleh, medtem ko drugi igralci v njegovo polje ne smejo vstopiti. Igre je konec, kadar imajo vsa polja svoje lastnike oz. je nemogoče opraviti pot.

Primeri ristanca:

[](https://druzinskitrenutki.files.wordpress.com/2011/04/ristanc.jpg)  

**Če nimaš pred hišo dovolj prostora si lahko narediš hišni ristanc**

Namesto, da bi posamezni kvadrat na tla narisali s kredo, lahko na tla z lepilnim trakom nalepite oštevilčen list papirja. Pozor, da ne bo komu spodrsnilo, mora biti papir res dobro fiksiran! Namesto s papirjem, lahko igralno površino izrišete tudi s **pomočjo avtoličarskega traku,** ki se ga da po končani igri brez težav odstraniti.

Zaključni del ure:

**ŽONGLIRANJE Z ŽOGICAMI**

Ponovite vaje iz prejšnje ure.