

# GIBANJE SKOZI

## IGRO NA

## PROSTEM



Kot že vemo, je vsakodnevno gibanje zelo pomembno, saj vpliva na naše duševne in čustvene sposobnosti, ohranja naše zdravje, pripomore k ustvarjalnosti in domišljiji. Z gibanjem se lahko povečajo sposobnosti kot so zbranost, hitro odzivanje, nadzor nad samim seboj. Z gibanjem razvijamo gibalne sposobnosti (koordinacijo, hitrost, gibljivost, preciznost, ravnotežje in moč).

V tem tednu se bomo poigrali z **gumitvistom**. To je igra, za katero potrebujemo nekaj metrov dolgo elastiko, ki je ob koncih zvezana skupaj in najmanj tri igralce. Dva igralca stojita z razkoračenimi nogami znotraj elastike (če se igramo sami, namesto igralcev lahko uporabimo kar dva stola), tako da jo držita napeto, ostali skačejo preko in po elastiki po najrazličnejših, strogo določenih pravilih.

Gumitvist se igra po različnih stopnjah, ko končamo eno stopnjo, igro otežimo:

1. stopnja: osnovna postavitev, v kateri stojimo razkoračno in imamo do deset stopenj -> višina elastike pri gležnjih, pod kolena, nad kolena, pod zadnjico, v pasu, pod pazduho, ob vratu, z rokami v višini vrha glave, z iztegnjenima rokama nad glavo;
2. stopnja: otroka, ki držita gumitvist imata nogi skupaj;
3. stopnja: gumitvist je zataknen le okrog ene noge, ali pa se ga drži tako, da so igralci obrnjeni 90° glede na začetni položaj;
4. stopnja: je najtežja, saj otroka, ki držita gumitvist, elastiko tudi enakomerno treseta, tako da ves čas valovi.

### Priporočila za delo doma:

- Še vedno vam svetujem, da čim več časa preživite na svežem zraku. Pojdite na sprehod v bližnji gozd ali park, splezajte na kakšno manjše drevo, tecite po travniku, peljite se s kolesom, skirojem, ali rolko, obujte si rolerje ali kotalke, se ustrezno zaščitite in se razgibajte. Seveda je pri tem še vedno potrebno upoštevati že znana navodila: **na sprehod se odpravite, če ste zdravi (torej ne s povišano temperaturo), odpravite se skupaj s starši (ali drugimi družinskimi člani, vendar ne v večjem številu), če srečate sošolce,**

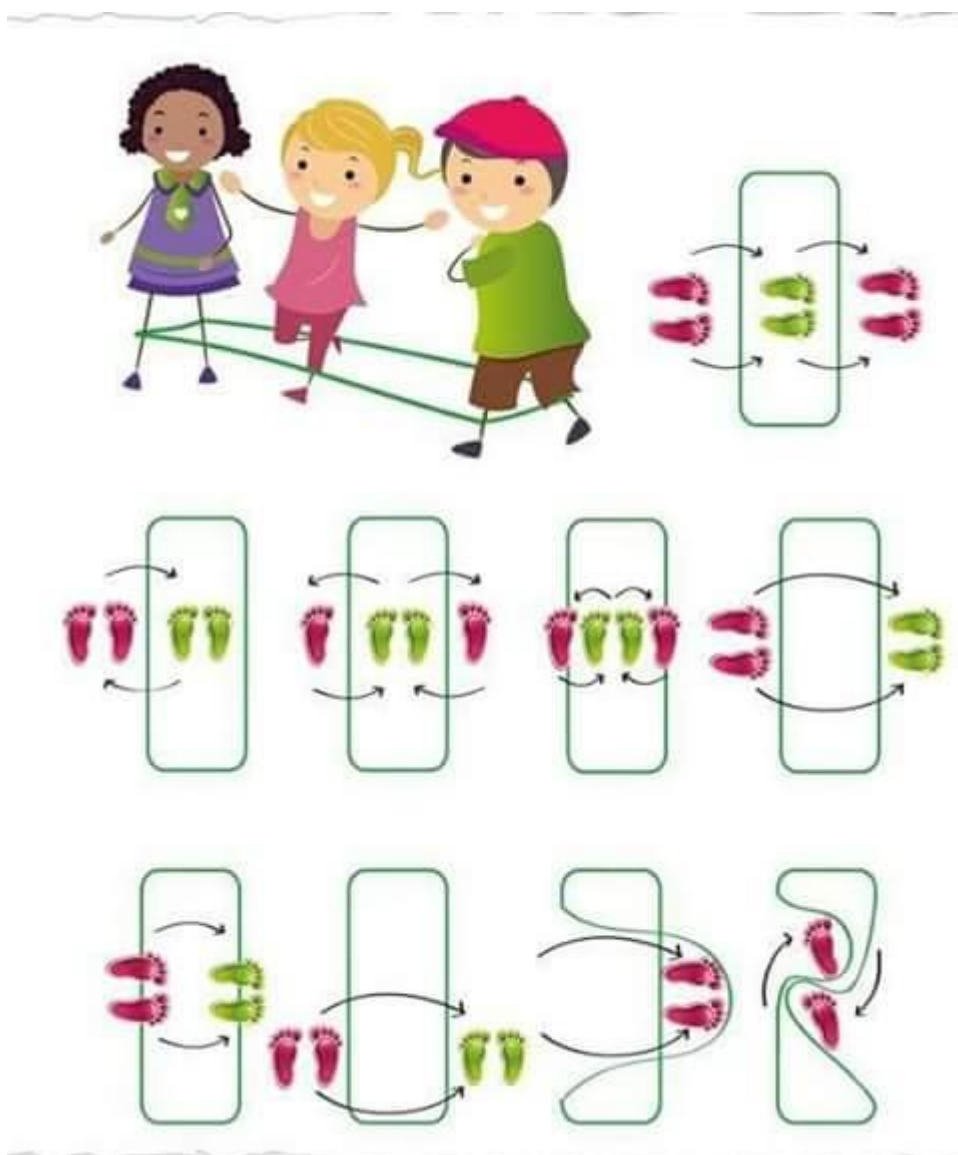
znance ali prijatelje se ne rokujte, objemajte ali kakorkoli drugače dotikajte, raje si pomahajte in skušajte držati razdaljo med vami več kot dva metra.

- Najdite površino, na kateri se boste lahko igrali gunitvist. Potrebujete čim bolj ravno površino, dolgo elastično vrv in 2 družinska člana, ki vam bosta držala elastiko, lahko pa elastiko zataknete tudi za stol. Na spodnjih povezavah je nekaj idej, kako igrati gunitvist. Lahko pa si izmislite čisto svoje gibe in skoke. Gremo! 😊

<https://www.youtube.com/watch?v=MOEIUraIa98>

<https://www.youtube.com/watch?v=a2ro2xX21eA>

<https://www.youtube.com/watch?v=Bpizdj-WV4I>



- Naredite kakšen posnetek, ko ste športno aktivni v naravi, ali ko se igrate gunitvist. Vesela bom, če mi boste kakšen posnetek poslali, da bom videla, kako ste športno aktivni v domačem okolju.

Želim vam veliko veselja in sprostitve ob preživljanju časa v naravi ter zabave pri gunitvistu. Predvsem pa želim, da ostanete zdravi.

Učiteljica Katja