IGRA ZA ZABAVU I TJELOVJEŽBU U OBITELJI

Izdvojite vrijeme za igru sa svojom obitelji i zabavite se vježbajući. Ova je igra idealan spoj zabave i tjelovježbe. Zato, samo naprijed!

Potrebno je nabaviti (ili izraditi od kartona) dva velika šešira. Ako niste u mogućnosti nabaviti, a nemate vremena napraviti kartonske šešire, dovoljne će biti kutije.

U prvi šešir ili kutiju stavimo papiriće sa svim imenima ukućana iz razreda, a u drugi papiriće sa zadatcima. Svaki zadatak trebao bi biti mala tjelesna aktivnost. Prvi član obitelji (odabran brojalicom) izvlači iz šešira ili kutije ime drugog člana i zadatak koji taj član obitelji mora napraviti te glasno pročita ime i zadatak.

Igra je gotova kad svi članovi obitelji naprave svoj zadatak. Zadatci moraju biti kratki i zanimljivi. Možemo se prije igre dogovoriti i zajednički kreirati zadatke.

Primjeri zadataka:

* četveronoške odi do Sare i vrati se na mjesto,
* provuci se ispod stola,
* napravi dvanaest čučnjeva,
* skači kao žaba do kuhinje i natrag,
* leti kao avion dva kruga oko dnevnog boravka,
* hodaj na prstima oko mame,
* trčeći odnesi lončanicu na drugi kraj stana,
* čučeći prohodaj po cijelom stanu,
* popni se na stolac pa siđi i ponovi to pet puta,
* skakući na jednoj nozi do prozora i vrati se natrag,
* pet puta dodirni rukama prste na nozi,
* „mišjim“ koracima odi do Matije i vrati se na svoje mjesto.