

Možemo više, možemo bolje!

35 tjelesnih aktivnosti za djecu s
posebnim potrebama

KIWI BIELENBERG



Biblioteka
POMOĆ U UČENJU

© 2008 Kiwi Bielenberg
© hrvatsko izdanje Ostvarenje d. o. o. 2009.

Naslov izvornika “**ALL ACTIVE: 35 Inclusive Physical Activities**”

First published in the United States of America under the title ALL ACTIVE by Kiwi Bielenberg. Copyright © 2008 Kiwi Bielenberg
First published by Human Kinetics, P.O. Box 5076, Champaign, IL, USA.

Prevela: Alemka Mihalić-Hubak
Urednica izdanja: Iлона Posokhova

Obrada i prijelom: Ostvarenje d. o. o.
Fotografije: Artistic Photography
Fotografija na str. 11: Valerie Scofield
Fotografija na naslovnici: Artistic Photography
1. izdanje: siječanj, 2009.

Nakladnik:

OSTVARENJE d. o. o.
Pušćine 21, 10417 Buševac
tel: 01 62-55-747, 62-55-314
faks: 01 62-55-751
ostvarenje@hi.htnet.hr

CIP zapis dostupan u računalnom katalogu Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod brojem 681361

ISBN: 978-953-6827-87-9



*Nemoj dopustiti da te ono
što ne možeš raditi ometa u
onome što možeš raditi.*

- John Wooden





Za moje bivše, sadašnje i buduće učenike iz Northfielda, vaša ljubav za kretanjem, u svom najčišćem obliku, potakla me da stavim na papir ove ideje koje su se iz mog mozga pretočile u moje mišiće.

Za Aleishu, Ryana i Rachel koji su me naučili da uvijek treba imati vremena za igru. Volim vas.

I hvala Bogu što mi je dao svaku od ovih sjajnih ideja.

Sadržaj

Popis aktivnosti viii
Uvod xi




- 1  Aktivnosti kretanja i
tjelovježbe 1
- 2  Aktivnosti rukovanja
predmetima 33
- 3  Aktivnosti za razvoj
ravnoteže i koordinacije 51
- 4  Kombinirane
aktivnosti 65

O autorici 81

Tražilica aktivnosti

Ova jednostavna tablica pomoći će vam da odredite koja aktivnost najbolje odgovara rješavanju problema na kojem trenutačno radite. Aktivnosti su navedene abecednim redom i odmah možete vidjeti koliko je vremena potrebno za izvođenje svake aktivnosti, idealno mjesto za njezino izvođenje, razinu kardiovaskularnog opterećenja, vještine na kojima je naglasak i stranicu na kojoj je aktivnost detaljno opisana.




Potrebno vrijeme





































- Manje od 15 minuta 
- Od 15 do 30 minuta 
- Više od 30 minuta 
































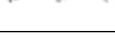


Mjesto izvođenja

- U prostoriji (unutra) **U**
- Na otvorenom (vani) **V**
- Oboje **O**

Razina opterećenja

- Niska 
- Srednja 
- Visoka 

Naziv aktivnosti	Potrebno vrijeme	Unutra ili vani	Razina opterećenja	Vještine	Str. br.
Baci kocku i uhvati miša		O		Kretanje i tjelovježba	16
Gladni smo		U		Kretanje i tjelovježba	28
Konopci i tornjevi		U		Kombinirana aktivnost	77
Košarka na gredi		U		Ravnoteža i koordinacija	56
Košarkaška abeceda		U		Rukovanje predmetima	48
Kuglanje s jastucima		U		Rukovanje predmetima	44
Loptice u tunelu		U		Kombinirana aktivnost	66
Lov na mjehuriće		U		Rukovanje predmetima	38
Okiti drvce!		U		Rukovanje predmetima	46
Osvjetljeni labirint		U		Kretanje i tjelovježba	14
Otni vrećicu s poklonom		U		Kretanje i tjelovježba	26
Pazi gdje staješ!		U		Ravnoteža i koordinacija	54
Pazi, sladoled!		O		Ravnoteža i koordinacija	60
Pernati bingo		U		Kretanje i tjelovježba	30
Potruga za blagom		O		Kretanje i tjelovježba	6
Potruga za naljepnicama		U		Kretanje i tjelovježba	18
Priprema, pozor, vuci!		U		Kombinirana aktivnost	68
Protresi, poravnaj i kreni!		O		Ravnoteža i koordinacija	58

Naziv aktivnosti	Potrebno vrijeme	Unutra ili vani	Razina opterećenja	Vještine	Str. br.
Rušenje tornja		O		Ravnoteža i koordinacija	74
Safari		O		Kretanje i tjelovježba	24
Slažemo dugu		O		Kombinirana aktivnost	36
Složimo zajedno		U		Kretanje i tjelovježba	4
Slučaj nestalih pauka		U		Kombinirana aktivnost	72
Snjegoviči protiv patuljaka		O		Rukovanje predmetima	34
Snježni toranj u duginim bojama		V		Kombinirana aktivnost	70
Spašavanje prevrnutog čamca		U		Kretanje i tjelovježba	20
Sudar slikovnica		U		Rukovanje predmetima	42
Točka do točke		U		Ravnoteža i koordinacija	62
Upecaj svoje ime		U		Ravnoteža i koordinacija	52
Ups, ovo je vruće		O		Kretanje i tjelovježba	8
Uzmi komad bundeve		U		Rukovanje predmetima	40
Uzmi štapić		O		Kretanje i tjelovježba	12
Vježbe s kvačicama za rublje		O		Kretanje i tjelovježba	22
Zavrni rukave		U		Kretanje i tjelovježba	2
Znakovi u snijegu		V		Kretanje i tjelovježba	10

Predgovor

Nakon deset godina nastave tjelesnog odgoja shvatila sam: *Djeca se vole kretati kad kretanje ima svrhu i cilj.* Naučila sam da svu djecu, bez obzira na njihove sposobnosti, motiviraju tri cilja:

1. Traženje skrivenih predmeta.
2. Sakupljanje predmeta.
3. Dovršavanje vježbe u kojoj se mijenja izgled nečega.

Ovaj je priručnik zbirka aktivnosti koje koriste ta tri elementa što djecu s posebnim potrebama motiviraju na kretanje. No *Možemo više, možemo bolje!* nije samo zbirka igara nego i *okvir* koji vas upućuje kako koristiti sprave i ostalu opremu u situacijama koje su za djecu motivirajuće.

U radu s djecom s posebnim potrebama, kao uostalom i sa svom djecom, za postizanje određenih rezultata koristimo sprave i opremu. Naprimjer, dasku s kotačićima koristimo za vježbanje ravnoteže i za razvoj mišića donjeg dijela tijela. Lopte, grede, rastezljive vrpce, male trampoline i lokomotorne pokrete same djece koristimo za postizanje posebnih ciljeva. Aktivnosti u ovom priručniku pokazuju vam inovativne, prilagodljive načine na koje možete upotrijebiti sprave i opremu, te koje vježbe možete raditi da lakše dođete do ciljeva koje ste si postavili. Drugim riječima, vježbanje ima svoju svrhu.

Aktivnosti su osmišljene tako da se mogu prilagoditi i preoblikovati. Naprimjer, ako neka aktivnost traži da se daskom s kotačićima dođe od točke A do točke B, vi dasku možete zamijeniti nekim drugim sredstvom kretanja: loptom za skakanje ("skočko"), štapom za hodanje, običnim skakanjem, vučenjem prijatelja na dekici itd. Na vama je da osmislite najučinkovitiji i najsmisleniji način izvođenja aktivnosti kojim ćete zadovoljiti individualne potrebe djece s kojom radite. Sve navedene aktivnosti daju vam punu slobodu za takav pristup.

Svih 35 aktivnosti u *Možemo više, možemo bolje!* osmišljeno je prije svega za djecu u vrtiću i nižim razredima osnovne škole. Sve vještine i izazovi koji su postavljeni razvojno su prikladni za djecu od predškolske dobi pa do petog razreda. Budući da su to okvirne ideje, možete odabrati specifične vještine koje ćete koristiti unutar predložene aktivnosti u skladu s dobi djece s kojom radite. Naprimjer, predškolska će djeca morati voditi balon po zraku spužvastom palicom do zadane crte i natrag. No za učenike petog razreda tu ćete aktivnost preoblikovati tako da tenisku lopticu vode reketom do crte i natrag, svaki put udarajući lopticu drugom stranom reketa. Možete i povećati

udaljenost, da vježba bude zahtjevnija. Pomicanjem početne točke dalje ili bliže cilju težina vježbe može se znatno promijeniti.

Mnoge ideje za igre u ovom priručniku namijenjene su za rad s malim skupinama djece (od četvero do osmero). Ako kao radni terapeut ili odgojitelj rehabilitator radite u skupini djece s posebnim potrebama, ove će aktivnosti najvjerojatnije funkcionirati upravo kako je opisano. No ako radite s mješovitim, većim skupinama djece - od 25-ero djece naviše - sljedeći će vam prijedlozi pomoći da na najbolji mogući način iskoristite vrijeme koje imate. (I, naravno, morate biti kreativni i raditi sve da izbjegnute situaciju u kojoj će vam djeca stajati u redu ili vrsti i biti neaktivna.)

- **Koristite aktivnosti po principu postaja.** Ako ste za danas, primjerice, isplanirali vježbe vođenja lopte rukama, uključite odgovarajuću ovdje opisanu aktivnost u dnevni plan rada na jednoj od postaja. Na jednoj postaji može se vježbati vođenje lopte oko čunjeva, na drugoj ubacivanje lopte u koš, a na trećoj igrati igru "Uzmi komad bundeve". Ako radite s većom skupinom djece, naprimjer s njih tridesetero, rasporedite ih u tri podskupine i neka svaka radi na jednom zadatku - na jednoj od postaja. Tako ćete smanjiti vrijeme čekanja - samo će 10 učenika biti na svakoj postaji (5 učenika u svakoj ekipi u igri "Uzmi komad bundeve").
- **Složite više ekipa i dodajte još opreme za izvođenje aktivnosti.** U igri "Otmici vrećicu s poklonom", upute kažu da postavite dva startna čunja i da djecu podijelite u dvije ekipe. No ako imate skupinu od 30-ero djece, po 15 u svakom redu znači dugo čekanje da se dođe na red i neaktivnost većinu vremena. Umjesto da postavite dva čunja, možete ih postaviti 10, s ekipama od tri člana. U radu s većim skupinama djece treba vam i više opreme koju ona mogu koristiti u igri. Umjesto da im date samo jednu dasku s kotačićima i jednog "skočka", uzmite još neku opremu koja je prikladna za izvođenje određene vježbe. Naprimjer, možete staviti tri daske s kotačićima, tri odskočne daske, dva "skočka" i dva para gumenih "hodulja". Na taj način osigurat ćete dovoljno opreme da istodobno vježba svih 10 ekipa.

Uz pomoć postaja, povećanja broja ekipa i upotrebe različite opreme, vidjet ćete da se sve aktivnosti vrlo jednostavno mogu prilagoditi radu s većim skupinama djece.

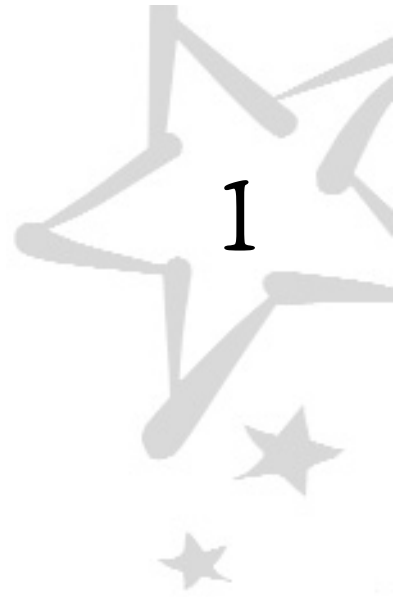
Priručnik *Možemo više, možemo bolje!* podijeljen je u četiri poglavlja, svako sa svojim određenim motoričkim ciljem. Ako želite da se djeca aktiviraju, da ih potaknete na kretanje, pogledajte prvo poglavlje, *Aktivnosti kretanja i tjelovježbe*. Igre u prvom poglavlju nude razne kardiorespiratorne aktivnosti koje

uključuju i lokomotorne pokrete (npr. skakanje, brzo trčanje, preskakivanje). U drugom poglavlju, *Aktivnosti rukovanja predmetima*, nalaze se zanimljive ideje za vježbanje vještina koje zahtijevaju manualnu kontrolu nad nekim predmetom, npr. bacanje, udaranje, šutiranje, vođenje lopte. U trećem poglavlju, *Aktivnosti za razvoj ravnoteže i koordinacije*, pronaći ćete aktivnosti koje potiču djecu da u stanju mirovanja vježbaju ravnotežu, kontrolu tijela i svijest o vlastitom tijelu. Ovo poglavlje uključuje i aktivnosti kod kojih je potrebno uspostaviti koordinaciju oka i ruke da bi se uspostavila ravnoteža i mogao kontrolirati zadani predmet, npr. nošenje loptice na kraju cijevi napravljene od papirnato ručnika. Četvrto poglavlje, *Kombinirane aktivnosti*, opisuje igre koje imaju dvostruku svrhu. Prvi dio aktivnosti može biti temeljen na lokomotornoj aktivnosti, a drugi može imati težište na radu s loptom. Kombinirane aktivnosti imaju višestruku svrhu u razvoju više različitih vještina.

Sljedeće natuknice pomoći će vam da svaku aktivnost uspješno organizirate i da djeci date precizne upute za njihovo izvođenje:

- **Cilj** objašnjava svrhu same aktivnosti i ono što djeca moraju postići.
- **Oprema** daje popis vrste i broja sprava i predmeta koji su potrebni za izvođenje određene aktivnosti.
- **Priprema** daje upute za pripremanje aktivnosti prije dolaska djece. U ovom su dijelu jasna objašnjenja vezana uz pripremu mjesta izvođenja i potrebne opreme.
- **Upute** nude postupno objašnjenje kako izvoditi aktivnost. Detaljno je opisana vaša uloga i tijek aktivnosti od početka do kraja.
- **Savjeti za voditelja** donose ideje za različito korištenje opreme ili prilagođavanje aktivnosti da bi se postigla drugačija razina zahtjevnosti. Budući da su to "okvirne" aktivnosti, ovaj dio donosi dodatne ideje kako se djeca mogu kretati ili drugačije sudjelovati u aktivnosti. Ovaj dio nudi načine za prilagođavanje vježbi djeci koja se kreću u invalidskim kolicima ili u hodalicima.

Nadam se da će vam ovaj priručnik pomoći da još više unaprijedite svoj rad i da s djecom još više uživate u kretanju. Zabavite se!



Aktivnosti kretanja i tjelovježbe





Zavrni rukav

CILJ

Sakupiti šest raznobojnih vrpca za zapešće, vozeći se po gimnastičkoj dvorani na dasci s kotačićima.

OPREMA

- ☆ Daske s kotačićima
- ☆ Čunjevi
- ☆ Vrpce za zapešće u raznim bojama (šest različitih boja za svako dijete)

PRIPREMA

Postavite čunjeve po dvorani (mora biti barem šest čunjeva po djetetu). Ispod svakog čunja skrivite jednu vrpcu za zapešće.

UPUTE

1. Recite djeci da je cilj igre sakupiti šest vrpca, svaku druge boje, da se može složiti cijela duga i da ih stavljaju na ruku kad ih pronađu.
2. Sva djeca istodobno kreću u potragu i svatko traži svoje vrpce neovisno o drugim igračima. Ako dijete pogleda pod čunj i vidi vrpcu kakvu već ima na ruci, mora taj čunj staviti natrag i ići do sljedećeg. Ako naiđe na čunj ispod kojeg nema ničeg - znači da je netko već uzeo vrpcu koja je bila ispod njega - mora ići do sljedećeg čunja.
3. Aktivnost završava kad svi igrači na ruci imaju vrpce u svih šest boja (crvenu, plavu, zelenu, žutu, narančastu i ljubičastu).

SAVJETI ZA VODITELJA

- ☆ Ako imate u skupini djecu koja se kreću u hodalicima, ili imaju neke druge teškoće s nogama, uzmite lagane čunjeve koje je lako prevrnuti.
- ☆ Djeci koja su u invalidskim kolicima dopustite da čunj prevrnu palicom za hokej.
- ☆ Umjesto na daskama s kotačićima, djeca mogu vježbu izvoditi na romobilima ili biciklima; mogu trčati ili skakati od čunja do čunja.
- ☆ Trajanje aktivnosti možete skratiti tako da prazne čunjeve stavite na stranu, pa djeca ne moraju pod njima provjeravati i na taj način gubiti vrijeme.
- ☆ Ako želite otežati traženje vrpca, možete djeci reći da nakon svake pronađene vrpce promijene položaj daske ili način kretanja na dasci.





Složimo zajedno

CILJ

Sakupiti dijelove velike slagalice u dvorani. Kako bi djeca složila slagalicu od pronađenih dijelova, moraju surađivati.

OPREMA

- ☆ Velika šarena slagalica (prikladna za dob djece s kojom radimo)
- ☆ Čunjevi (od šest do osam)
- ☆ Oprema koja se nalazi u dvorani (lopte "skočko", rastezljive vrpce, rastezljivo uže, mali trampolin, vrećice punjene grahom i košara, daske s kotačićima)

PRIPREMA

Složite šest do osam postaja u različitim dijelovima dvorane. Kod svake postaje stavite čunj sa slikovnim znakom ili natpisom koji kaže što treba napraviti igrač koji je stigao do tog čunja. Evo nekih primjera zadataka koje ja koristim:

- ☆ 25 puta poskočiti na "skočku".
- ☆ 15 puta razvući rastezljivu vrpcu iznad glave.
- ☆ Poskočiti na rastezljivu užetu i zavrtjeti se oko čunja.
- ☆ 20 puta skočiti na malom trampolinu.
- ☆ Trkom ubaciti vrećice s grahom u košaru. Na početnoj se crti nalaze tri vrećice. Dijete uzima jednu vrećicu i brzo trči s njom do košare, stavi je u košaru, vraća se po drugu vrećicu i tako dalje.
- ☆ Potrbuške na dasci obići čunj.
- ☆ 10 puta napraviti vježbu na dasci. Ruke su ispružene i odupiru se o pod, a stopala su na dasci. Dijete polako primiče noge zajedno s daskom prema truhu.

Pomiješajte dijelove slagalice i razbacajte ih po dvorani, po jednu hrpicu kod svake postaje.

UPUTE

1. Svaki igrač neka počne na drugoj postaji. Idealno je da svaki igrač ima svoju postaju tako da se ne gubi vrijeme. No ako ima više djece nego postaja, jednostavno dodajte još sprava tako da više djece može raditi na istoj postaji. Nakon otprilike dvije do tri minute dajte znak za izmjenu, no to će



- ovisiti o razini sposobnosti djece s kojom radite i o tome koliko im je vremena potrebno da izvrše zadatak na određenoj postaji.
2. Kad izvrši zadatak na svojoj postaji, igrač odabire dio slagalice s hrpe i odnosi ga na mjesto koje ste predvidjeli za slaganje slagalice.
 3. Posljednjih pet minuta (ja obično omogućim svakom djetetu da dva-tri puta obiđe sve postaje da prikupi što više dijelova slagalice) djeca provedu u zajedničkom slaganju slagalice.

SAVJETI ZA VODITELJA

- ☆ Kako biste djeci olakšali slaganje, prije početka aktivnosti složite okvir slagalice. Cijeli okvir stavite na mjesto koje ste predvidjeli za odlaganje dijelova slagalice, a zatim unutarnje dijelove slagalice rasporedite po postajama. Ovakvim pristupom dobit ćete na vremenu, a djeci ćete omogućiti da brže slože slagalicu.
- ☆ Ako nemate dovoljno sprava na svakoj postaji, neka svako dijete nađe partnera s kojim će raditi. Jedan će igrač biti na mjestu gdje se slagalica slaže, a drugi će izvršavati zadatak na postaji. Partneri izmjenjuju uloge na vaš znak.
- ☆ Ako slagalica ima mnogo dijelova ili ako želite da vam aktivnost kraće traje, neka djeca nakon izvršenog zadatka uzimaju odmah tri do pet dijelova slagalice.





Potruga za blagom

CILJ

Pratiti oznake na karti i pronaći šest skrivenih boja (npr. bojica ili flomastera), ali točno određenim redom.

OPREMA

- ☆ Šest čunjeva
- ☆ Šest bojica ili flomastera različitih boja
- ☆ Karta za svakog igrača

PRIPREMA

Napomena: Idealno bi bilo kad biste ovu aktivnost mogli izvoditi na velikom otvorenom prostoru.

Prije sata kopirajte karte s blagom. Na svaku kartu napišite djetetovo ime da se zna koja karta kome pripada. Ja dodam i sličice predmeta u šest boja, što i vizualno olakšava traženje sljedeće boje.

U prostoru posložite šest čunjeva koji trebaju biti udaljeni od 15 do 30 metara jedan od drugoga. Kad ih postavljate, potrudite se da ih stavite na zanimljiva mjesta (npr. na ljuljačku, iza pješčanika i sl.), ali tako da se dobro vide. Ispod svakog čunja stavite jednu bojicu ili flomaster. Boje se moraju slagati s bojom predmeta na kartama koje ste podijelili.

UPUTE

1. Podijelite djeci karte s blagom.
2. Objasnite im da moraju pronaći svih šest boja, ali onim redom kako im je to naznačeno na kartama. Ova aktivnost potiče rad kardiorespiratornog sustava tako da morate poticati djecu da sami sebe požuruju. Primjer jednostavne karte s blagom imate na str. 7. Ako je Julijina prva boja žuta, ona mora trčati i provjeriti više čunjeva dok ispod jednog ne nađe žutu bojicu. Ako dođe do čunja s netočnom bojom, neće staviti oznaku na svojoj karti. Umjesto toga, skrit će tu bojicu natrag pod čunj i nastaviti tražiti žutu bojicu.
3. Kad djeca nađu točnu boju, moraju tom bojicom zaokružiti odgovarajući broj na svojoj karti, čime dokazuju da su našli traženu bojicu (npr. kad Julija nađe žutu bojicu, njom će na svojoj karti zaokružiti broj 1 pokraj riječi žuto). Kad zaokruže broj pokraj nađene boje, djeca kreću u potragu



za sljedećom bojom (npr. nakon što je zaokružila broj 1, Julija kreće u potragu za crvenom bojicom).

4. Aktivnost završava kad svi igrači označe svih šest boja koje su označene na njihovim kartama i kad vam vrate svoje popunjene karte s blagom.

SAVJETI ZA VODITELJA

- ☆ Ako nemate mogućnost da ovu aktivnost provedete na velikom otvorenom prostoru, provedite je u zatvorenom tako da djeca izvode različite lokomotorne pokrete ili da koriste dasku s kotačićima.
- ☆ Da biste povećali udaljenost koju djeca moraju prijeći, neka nakon svake pronađene bojice dođu do vas da vam pokažu da su je pronašli. Na taj način možete provjeriti razumiju li koju sljedeću boju moraju tražiti.
- ☆ Ako aktivnost predugo traje jer neka djeca zaborave gdje su određene boje, potaknite ih da zadatak završe timski i pomognu svojim prijateljima da pronađu skrivene bojice.

Julijina karta

1. žuto 
2. crveno 
3. plavo 
4. zeleno 
5. ljubičasto 
6. narančasto 

Hrvojeva karta

1. ljubičasto 
2. zeleno 
3. narančasto 
4. plavo 
5. crveno 
6. žuto 



Ups, ovo je vruće!

CILJ

Izvođenje tjelesnih vježbi na temelju varijacije igre "Vrući krumpir".

OPREMA

- ☆ Spužvasta lopta
- ☆ Kartice ili papirnate vrpce
- ☆ Glazba
- ☆ Flomasteri koji se mogu brisati

PRIPREMA

Imate li neku staru spužvastu loptu ili loptu kojoj je otkinut dio? Za ovu će vam igru poslužiti i takva. Napravite mali rez u lopti koju ćete koristiti. Rez mora biti dovoljno dubok da drži presavijenu vrpcu papira. Na vrpcama papira ili karticama za recepte (kartonsku karticu lakše ćete gurnuti u loptu) napišite onoliko različitih vježbi koliko imate djece u skupini. Na svakom komadu papira napisana je samo jedna vježba. Evo nekih primjera:

- ☆ Trči i dotakni pet crvenih predmeta u dvorani.
- ☆ Napravi 10 pokreta kao da se penješ na planinu.
- ☆ Oponašaj kretanje svoje najdraže životinje, idi do vrata i nazad.
- ☆ Hodaj natraške do sredine kruga.

Kartice s vježbama neka budu kod vas tijekom aktivnosti; vi ćete svaki put jednu utaknuti u loptu. Za crtanje kruga upotrijebite flomastere koji se mogu oprati. Krug mora biti dovoljno malen da svako dijete može dotaknuti svojeg susjeda.

UPUTE

1. Recite djeci da sjednu u krug tako da svatko sjedne na jednu točku označenu flomasterom.
2. Prvu karticu gurnite u spužvastu loptu (svakako ostavite mali komadić da viri van, tako da se kartica može lakše izvaditi).
3. Pustite glazbu.
4. Djeca brzo prebacuju "vruću loptu" od jednog do drugog u smjeru kazaljke na satu, dok glazba ne prestane. Igrač koji u tom trenutku drži loptu mora izvaditi karticu i pročitati zadatak. Sva djeca izvršavaju pročitani zadatak. Kad su gotovi, sjedaju na svoja mjesta i pripreme se za sljedeći krug igre.

-
5. Sljedeću karticu sa zadatkom gurnite u loptu, pustite glazbu da svira i sve ponovite.
6. Aktivnost završava kad su sva djeca imala priliku izvući karticu iz lopte i pročitati zadatak. (Pratite igru i zaustavite glazbu u trenutku kada se lopta nađe u rukama djeteta koje još nije došlo na red za izvlačenje kartice.)

SAVJETI ZA VODITELJA

- ☆ Umjesto spužvaste lopte možete koristiti i plastično uskršno jaje u koje možete staviti kartice. Kad glazba prestane, djeca otvore plastično jaje i izvade karticu sa zadatkom.
- ☆ Možete napraviti veći krug, pa djeca bacaju loptu suigraču koji sjedi nasuprot. Umjesto da dodaju loptu suigraču s lijeve strane, djeca mogu izgovoriti nečije ime i njemu baciti vruću loptu.
- ☆ Ako je moguće, osigurajte si pomoćnika koji će voditi brigu o glazbi i pratiti tko je već bio na redu, a tko nije. Na taj ćete način biti slobodni da stavljate nove kartice u loptu i da pratite ili pomažete djeci u izvršavanju zadatka.
- ☆ Ako u skupini imate dijete koje ne može napraviti bočni pokret dodavanja lopte suigraču pokraj sebe, omogućite mu da niz kosinu na kolicima kotrlja loptu prema djetetu koje sjedi nasuprot.





Znakovi u snijegu

CILJ

Tražiti znakove u snijegu i kopanjem pronaći uskrсна jaja. Svi vole veselu uskrсну potragu za jajima - ali u snijegu? Ovo je sjajna aktivnost za zimsko doba kad ima snijega i kad više ne možete izdržati u zatvorenom prostoru. Možete je organizirati kao utrku ili samo kao aktivnost u kojoj ćete s djecom uživati na svježem zraku tijekom zime.

OPREMA

- ☆ Plastična šarena uskrсна jaja
- ☆ Bočica s raspršivačem
- ☆ Jestiva boja
- ☆ Voda

PRIPREMA

Zakopajte plastična uskrсна jaja u snijeg. Broj jaja ovisi o veličini prostora na kojem ćete aktivnost provoditi i o tome koliko djece imate. Za skupinu od šestoro djece ja obično zakopam oko 30 jaja na međusobnoj udaljenosti od 4,5 do 6 metara. Svako dijete pokuša pronaći i iskopati 5 jaja. Bocu s raspršivačem napunite vodom i jestivom bojom, a zatim kod svakog zakopanog jaja na snijegu napišite znak X.

UPUTE

1. Recite djeci da će ići u potragu za jajima koja su skrivena u snijegu!
2. Na vaš znak djeca trče do znaka X na snijegu i rukama kopaju dok ne nađu jaje.
3. Aktivnost završava kad sva djeca pronađu sva svoja jaja.

SAVJETI ZA VODITELJA

- ☆ Za igru možete koristiti i sanjke, pa će djeca raditi u parovima. Najprije jedan igrač vuče sanjke do znaka X, drugi kopa dok ne pronađe jaje, a zatim zamijene uloge.
- ☆ Da igra bude još zabavnija, svakom djetetu dodijelite njegovu vlastitu boju tako da točno zna gdje mora kopati. Za označavanje morate koristiti različito obojenu vodu. Jedan učenik traži zeleni X, drugi kopa na području gdje je plavi X itd.



- ☆ Ako djeca traže više jaja nego što mogu držati u rukama, dajte im i košarice ili kantice da mogu staviti jaja u njih.
- ☆ Ako nema snijega, ista aktivnost može biti zabavna ako se odvija u pješčaniku. Zakopajte jaja u pijesak i stavite znakove - to mogu biti male zastavice ili gumene životinje - da djeca znaju gdje trebaju kopati.





Uzmi štapić

CILJ

Cilj ove aktivnosti je zagrijavanje. Djeca trče krugove i sakupljaju štapiće, a zatim traže krpenu lopticu koja pripada određenom štapiću.

OPREMA

- ☆ Štapići
- ☆ Posuda za štapiće
- ☆ Male jednobojne krpene loptice ili klupka vune
- ☆ Flomasteri ili bojice
- ☆ Plastične čašice
- ☆ Plastična kanta ili košarica

PRIPREMA

Krajeve štapića obojite flomasterima tako da se boje slažu s bojama loptica koje imate. Odlučite koliko će krugova za zagrijavanje djeca trčati. Pomnožite taj broj s brojem djece tako da znate koliko će vam štapića biti potrebno. Naprimjer, ako će djeca trčati tri kruga, a vi imate četvero djece u skupini, trebat će vam ukupno 12 štapića. Štapiće stavite u posudu pokraj vrata kroz koja djeca ulaze u dvoranu. U sredini dvorane rasporedite 12 plastičnih čašica. Ispod svake čašice skrijte lopticu (boje loptica moraju biti usklađene s bojama štapića).

UPUTE

1. Djeca trče jedan cijeli krug, počevši od mjesta na kojem su ušla u dvoranu.
2. Kad se vrate na početnu poziciju, odaberu jedan štapić.
3. Sad trče u sredinu dvorane i traže ispod čašica lopticu odgovarajuće boje (iste kao i štapić).
4. Kad nađu par, donesu vam i pokažu lopticu i pripadajući štapić. Zatim to stave u kantu i započnu trčati drugi krug.
5. Kad otrče drugi krug, uzimaju drugi štapić, traže pripadajuću lopticu itd.
6. Aktivnost završava kad sva djeca dovrše trčanje i pronađu parove svojim štapićima.

SAVJETI ZA VODITELJA

- ☆ Budite kreativni, svašta možete skriti ispod plastične čašice. Evo nekih ideja: