

# Program aktivnih športnih počitnic v naravi “PREMAKNI TELO, RAZŠIRI MIŠEL!”

Kraj dogajanja: Vrhpolje z okolico  
Termin: 29. junij do 3. julij  
Vaditelja: Zdenko Benčič, Nika Renko



Športno rekreativno društvo Vrhpolje bo v času poletnih počitnic organiziralo športne počitnice za otroke od 8. do 16. ure, kjer bodo otroci skozi igro in zabavne animacije spoznavali različne športne panoge ter razvijali svojo motoriko in koordinacijo gibov. Poskrbljeno bo tudi za prehrano in pijačo.

Športne počitnice so odlična priložnost za vaše otroke, da svoj prosti čas preživijo aktivno, v sproščenem vzdušju in uživajo v atraktivnih športnih animacijah. Otroci bodo pod vodstvom strokovno usposobljenih trenerjev in vaditeljev spoznavali osnovne elemente različnih športov, kot so košarka, tenis, rugby, odbojka, nogomet, badminton, naravne oblike gibanja, rolanje ipd. V času počitka bodo razvijali svojo domišljijo v ustvarjalnih delavnicah in uživali v razvedrilnih igrah.

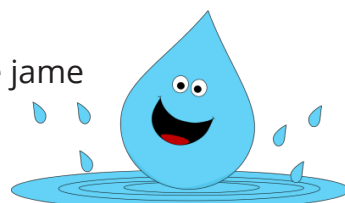
# Urnik aktivnih športnih počitnic v naravi

## 1. dan - USTVARJALNI DAN

- 08.00 do 10.00 - Ustvarjamo po poteh štirih obrti
- 10.00 do 10.30 - Iskanje skritega zaklada na Videžu
- 10.30 do 12.00 - Nabiranje zelišč – živimo z naravo
- 12.00 do 13.00 - Kosilo
- 13.00 do 14.00 - Igra kraja zemlje
- 14.00 do 16.00 - Delavnice, rolanje, štafetne igre

## 2. dan - VODNI DAN

- 08.00 do 08.15 - Spoznavanje pravil gibanja v naravnem parku Škocjanske jame
- 08.15 do 11.00 - Razne igre na prostem ob reki Reki do Dujčeve domačije
- 11.00 do 12.30 - Vožnja s kajakom
- 12.30 do 13.00 - Kosilo
- 13.00 do 14.00 - Vodne štafetne igre, nogomet z vodnimi balončki, izdelovanje vetrnic
- 14.00 do 15.30 - Odbojka in badminton v naravi



## 3. dan - INDIJANSKI DAN

- 08.00 do 09.30 - Od ledenice do ledenice (do Polanščka)
- 10.00 do 12.00 - Med dvema ognjema v športnem parku in Delavnice prehrane
- 12.30 do 13.00 - Kosilo
- 13.00 do 14.00 - Indijanska igra "Zbijanje kamnov", ki določa vodjo plemena
- 14.00 do 15.00 - Igre trinoga, žoga v vedro, krompirjeva bitka
- 15.00 do 16.00 - Sprostitutvene vaje, namizni tenis



## 4. dan - TABORNIŠKI DAN

- 07.00 do 08.00 - Prosta igra
- 08.00 do 09.30 - Spoznavanje taborniških veščin - po poteh nekdanjih ledenic do Vroč
- 10.00 do 12.00 - Taborniške igre v naravi in športnem parku
- 12.30 do 13.00 - Kosilo
- 13.00 do 14.00 - Sprostitutvene igre, ustvarjalne delavnice v naravi, med dvema ognjema
- 14.00 do 15.00 - Rolanje z Niko, orijentacija, lov na ubežnika
- 15.00 do 16.30 - Predstavitve in prikaz stare pastirske igre na škrabe (bližanje, zbijanje)
- 17.00 do 18.00 - Svobodno skakanje - orientacijski tek
- 18.00 do 19.00 - Priprava terena za taborjenje
- 19.00 do 22.00 - Taborjenje



## 5. dan - ROKOMETNO - ODBOJKAŠKI DAN



- 07.00 do 08.00 - Bujenje in osnove higiene
- 08.00 do 09.00 - Zabavne igre v športnem parku, pospravljanje tabora
- 09.30 do 11.00 - Ustvarjanje na saharskem pesku (Griči)
- 11.00 do 11.30 - Lov na lisico
- 11.30 do 12.30 - Trening osnov rokometu
- 12.30 do 13.00 - Kosilo
- 13.00 do 13.30 - Predavanje o osnovnih pravilih odbojke
- 13.30 do 15.00 - Delavnice (preprečevanje poškodb in prva pomoč)

## OSTALE IGRICE, KI JIH IZVAJAMO

- Activity igra (v primeru dežja)
- Črni mož
- Imena- spoznavanje, tekalna igra (prvi dan)
- Telefonček (v primeru dežja/ po kosilu)

### Ravbarji in žandarji

*Potrebujemo: /*

Navodila: Pri igri sodeluje torej najmanj osem oseb, ki se morajo razdeliti v vloge. Eno skupino predstavljajo ravbarji, drugo pa žandarji. Slednji poskušajo ujeti ravbarje in jih s tem odstraniti z igre. Vsak ujeti razbojnik je odpeljan v zapor. V njem mora ostati do konca igre.

Na razpolago je ves čas tudi varno zatočišče, ki se imenuje ravbarska jama. Če se ravbarju uspe zateči vanjo, ga žandarji ne smejo več ujeti. Igra ravbarji in žandarji se konča takrat, ko prav vsi ravbarji sedijo v zaporu ali takrat, ko si ne upajo več iz ravbarske jame, ker so jo obkolili žandarji.

### Rjstanc

*Potrebujemo: kredo, kamenček*

Navodila: Na tla narišemo kvadrato v obliki letala: najprej dva enojna, en dvojni, en enojni, en dvojni in čisto na vrhu še polje v obliki polkroga.

Nato v označena polja vpišemo številke, in sicer od ena do sedem. Poiščemo kamenček, ki je ravno dovolj velik. Ne sme biti premajhen in ne prevelik. Vržemo ga v prvi narisani kvadrato. Nato skačemo po kvadratih. V enojno polje je potrebno skočiti z eno nogo, v dvojni pa z obema nogama hkrati. Pri obratu se moramo obrniti s skokom. Pravilo narekuje, da ne smemo prav nikoli skočiti na črto.

V polkrogu je čas za počitek. Nato se lahko vrnemo na izhodišče, in sicer na popolnoma enak način kot smo to delali do polkroga. Vmes moramo pobrati kamenček. Nadaljujemo po naslednjih številkah. Če nam kamenčka ne uspe vreči v pravi kvadrat ali če med skakanjem pademo ali v enojnem kvadratu stopimo na tla tudi z drugo nogo, je na vrsti drugi igralec. Zmaga igralec, ki uspešno konča sedmico.

### Okamenele babe

*Potrebujemo: /*

Navodila: Na začetku igre okamenele babe najprej določimo osebo, ki bo lovila. Ostali igralci se morajo primerno razpršiti na vse konce. Lovilec jih nato poskuša ujeti. Kdor je ujet oziroma se ga lovilec dotakne, okameni in se mora postaviti v razkorak. Pri tem pa ga lahko reši samo drug igralec, in sicer tako da se splazi med njegovimi nogami. Igra okamenele babe se zaključi v tistem trenutku, ko so vsi igralci okameneli oziroma ujeti. Igra je zanimiva še toliko bolj, če se že na začetku določi več lovilcev.

### Tarča

*Potrebujemo: kredo, 3 gobice za posodo (namočeno v vodo), list za pisanje točk*

Navodila: S kredo narišemo tarčo (kot pri pikadu) in vanjo vpišemo točke – manjši otroci imajo lahko točke od 1 do 5 (odvisno od krogov). Prvi igralec vrže vse gobe, ki smo jih namenili za igro in sešteje točke. Nato se zvrstijo še ostali in zmaga tisti z več točkami.

### Ovire z vrvmi

*Potrebujemo: vrvi*

Navodila: Za tole igrice moramo biti malce bolj izvirni, kajti če ni naravnih ovir – dreves, je treba vrvi navezati na kljuke, stole, mize, trampolin... vsekakor na nekaj težjega, da pri dotiku vrvi stvar ne pade. Ko je mrežast labirint pripravljen, je čas za spretne nogice in rokice, da plezajo iz enega konca na drugega. Če so otroci dovolj stari, lahko igro otežite tako, da se vrvi pri prehodu ne smejo dotakniti.

### Balončkasta pinjada

*Potrebujemo: vodne balončke, vrvico, palico*

Navodila: Balone napolnite z vodo in jih obesite na veje dreves ali kaj podobnega, da visijo z njih. Nato prvemu zavežite oči (lahko tudi gleda), mu v roko dajte palico (ostali naj gredo v varno zavetje) in s palico naj udarja po balonih, dokler prvega ne počni :). Nato naj nadaljuje naslednji, dokler niso vsi baloni počeni.