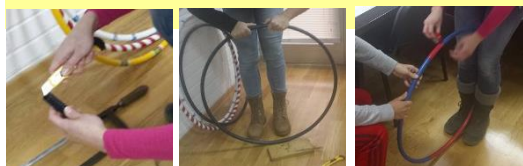


Vježbe i igre s obručem

KAKO IZRADITI OBRUČ za 15kn?

- Potreban pribor:** Vodoinstalaterska plastična cijev duljine 2,3m, ljepljiva traka za elektroinstalacije, ukrasna ljepljiva traka. **Način izrade:** 1. Od cijevi se izreže 30 cm, koji će služiti za spajanje cijevi u krug tako da se taj manji dio po duljini izreže (stanji) i stavi u oba kraja 2m cijevi. 2. Spoj i cijeli obruč treba omotati elektroinstalacijskom ljepljivom trakom (npr. crvenom). Ukrasiti sa trakom druge boje (npr. bijelom)



S ČIM SE MI TO IGRAMO? (upoznavanje rekvizita)

- Probaj ga zakotrljati
- Zavrti ga kao zvrk
- Provuci se kroz njega
- Vrti ga oko kukova ili ruke

VJEŽBE U MJESTU I KRETANJU

- Zvono (pretklon s obručem u rukama i njihanje)
- Auto (obruč je volan)
- Medo (četveronoške unutra van)
- „Obuci“ obruč
- Tko će dulje vrtjeti obruč oko kukova?

Možeš li:

- Obruč baciti u vis,
- Obruč baciti u vis, pljesnuti, uhvatiti
- Obruč zakotrljati da ti se vrati
- Zakotrljati ga do prijatelja
- Skakati u i iz obruča u različitim smjerovima
- Skakati iz obruča u obruč kao klokan (ravno, cik-cak, školica...)
- Dodavati se loptom ili balonom kroz postavljene obruč na tlu ili u zraku
- Preskakati obruč kao vijaču
- Na vertikalno postavljene obruče zečjim poskocima ići iz „rupe u rupu“ tražeći mrkvu
- Trener zakotrlja obruč, a djeca trebaju proći kroz njega dok se vrti (samo za spretnije!)



IGRE S OBRUČEM

Muzički obruč (kad glazba prestane djeca ulaze u obruče)

Obrnuta Sinjska alka (bacanje obruča na čunjeve)

Okiti bor (bacanje malih obruča na vješalicu)

Gorila u kavezu (djeca stoje u širem krugu i prenose obruč od jednog do drugog na način da ga „zarobe“ – prevuku obruč preko djeteta do sebe)

Lovac i medvjedići (obruč su postavljene vertikalno, medvjedići slobodno šetaju „šumom“ dok se ne začuje lovčeva truba, na što trče u spilju i sjednu. Lovac ne nađe medvjediće i odlazi.)

Mišići (Na dva suprotna kraja nalaze se obruči u dvije vrste - „mišje kućice“, iza svakog stoji dijete – „miš“ i proviruje kroz obruč i govore „Mišice, mišice, eto vani kišice, daleko je ona strana a ti nemaš kišobrana“. Na riječ „kišobrana“ djeca pretrčavaju u suprotnu mišju kućicu)

Izlet autom (u paru u obruču, jedan vozi drugi je na stražnjem sjedalu: blato – trče na mjestu, nema benzina – sjednu, pukla guma – stanu na jednu nogu, rupe na cesti – skok, vjetar – naginjanje lijevo desno, pada kiša – spuste obruč i rukama imitiraju brisače, semafor crveno – stanu zeleno-krenu)

Medo ulazi i izlazi iz špilje (obruč je ulaz djeca pretrčavaju s jedne strane u jednu spilju pa izlaze i idu u drugu) Štafeta provlačenjem, oblačenjem, kotrljanjem...

Utrka u parovima unutar obruča, utrka u parovima „na tri noge“

Morski pas/brodolomac ili žabe i krokodili (igra hvatalica u kojoj lovi morski pas ili krokodil, spas su obruči (otok spasa ili lopoči)

Hoki poki (uz pjesmicu i kretanje obruča „Stavi obruč sada naprijed... stavi obruč sada van...“)

Putujući obruč (djeca se drže za ruke u krugu, a obruč putuje na način da se djeca bez puštanja šaku – samo nogama i tijelom – provlače kroz obruč jedan za drugim)

Podizanje helikoptera (djeca su u krugu, sjede i zajedno sa dva kažiprsta podižu obruč i prenose ga na drugo mjesto).



Pitanja za kraj...

Kako izgleda obruč? (okrugli, mali-veći-najveći, jednobojan-šaren, lagan-težak..)

Što se sve s obručom može raditi?

Koja aktivnost s obručom se djeci najviše /najmanje sviđela?

