

## Milí družinári!

**27. mája** nás čaká **Medzinárodný športový vyzývací deň**. V tento deň sa organizujú športové podujatia celoštátneho a medzinárodného rozsahu. Cieľom je vyzvať čo najväčší počet ľudí k pohybovej aktivite trvajúcej minimálne 15 minút a zároveň ich tým inšpirovať, aby každý deň boli fyzicky aktívni.

Pod názvom Domáca olympiáda sme si pre Vás pri tejto príležitosti pripravili aktivity zamerané najmä na pohyb.



Keďže pohybová aktivita podporuje aj veselú myseľ, je to ďalší dobrý dôvod pustiť sa do plnenia nasledujúcich aktivít.

*V zdravom tele zdravý duch!*

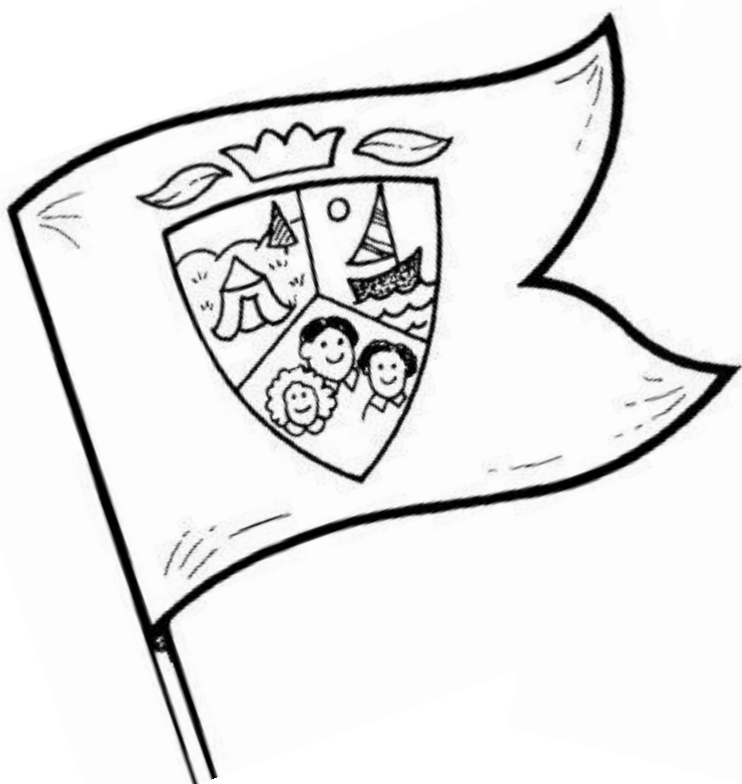
Budeme sa tešiť na fotografie, na ktorých bude zachytené ako plníte jednotlivé výzvy.

Vaše vychovávateľky

## Aktivita prvá: Vlajka nášho olympijského tímu

Každé družstvo má na olympijských hrách svoju vlastnú vlajku, podľa ktorej možno ľahko identifikovať z akej krajiny športovci prichádzajú.

Skúste si aj vy vyrobiť vlajku Vášho rodinného tímu. Na papier/kúsok látky nakreslíte tváre členov Vašej rodiny alebo rôzne symboly, ktoré vystihujú Vašu rodinu, napr. máte radi vychádzky v lese, tak môžete nakresliť strom.

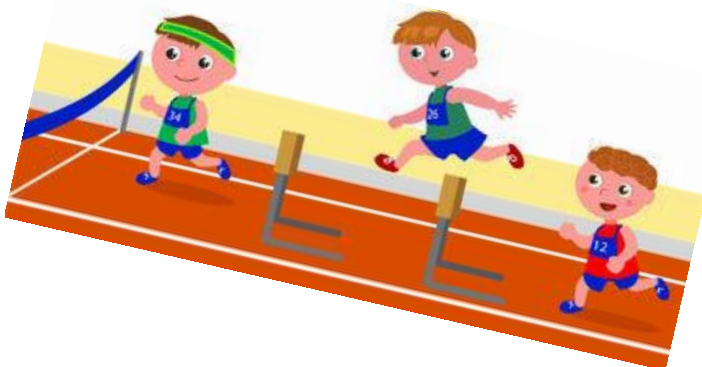


## Aktivita druhá: Domáca olympiáda

Dnes pristúpime k samotnému súťaženiu. Na dvore, ihrisku alebo niekde v lese si zmerajte so svojimi rodinnými príslušníkmi, prípadne kamarátmi, sily v nasledujúcich športových disciplínach:

1. Stanovište č. 1 – SLALOMOVÝ BEH – rozostavte si na vyznačenej trase niekoľko prekážok okolo ktorých musíte prebehnúť slalom
2. Stanovište č. 2 – SKOK ZNOŽMO DO DIAĽKY Z MIESTA – dĺžku skoku nemusíte merať, stačí ak si každý súťažiaci ľubovoľným predmetom (napr. šiškou) vyznačí miesto kde doskočil
3. Stanovište č. 4 – VÝKOP NA BRÁNU – každý súťažiaci má 3 pokusy, koľkokrát trafi loptu do brány toľko bodov získa
4. Stanovište č. 3 – SKOK VO VRECI po vyznačenej trati
5. Stanovište č. 5 – BALANS S TĚGLIKMI – každý hráč dostane 1 téglik od jogurtu, ktorý si položí na hlavu dnom hore a snaží sa prejsť čo najrýchlejšie po vyznačenej trase do cieľa

Vymyslieť si môžete aj vlastné zaujímavé disciplíny. Budeme radi, keď nám pošlete fotografie z Vášho súťaženia.

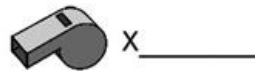
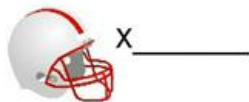
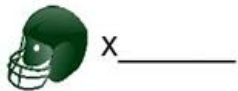
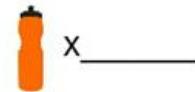
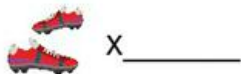
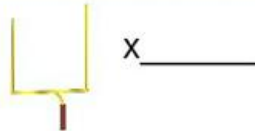
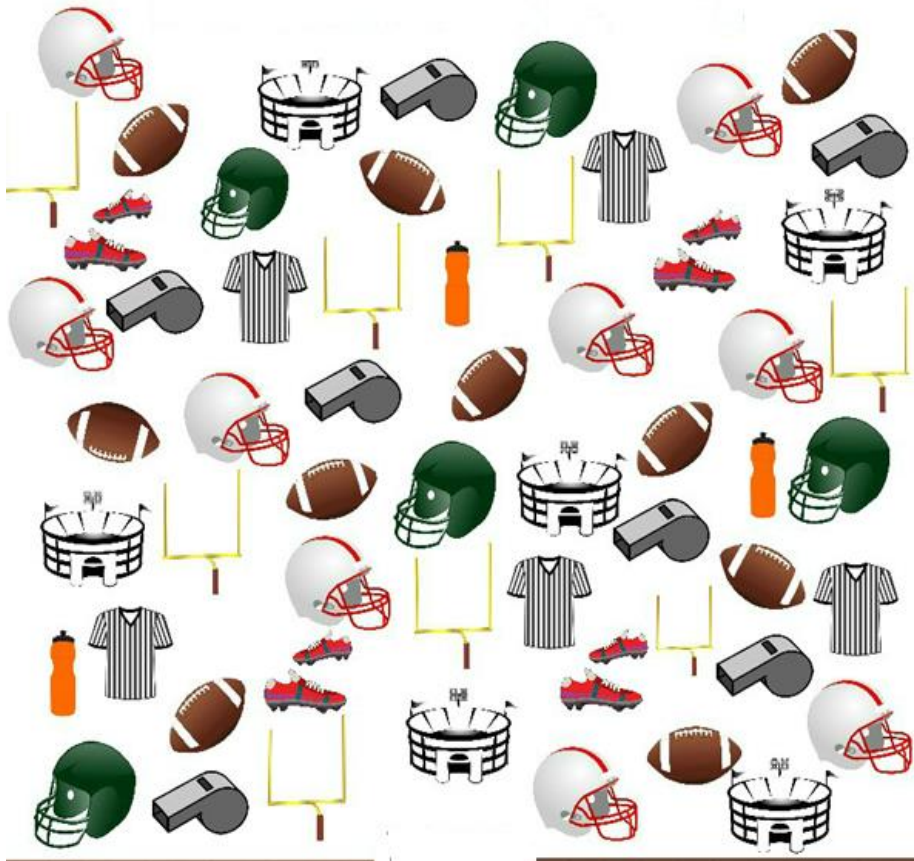




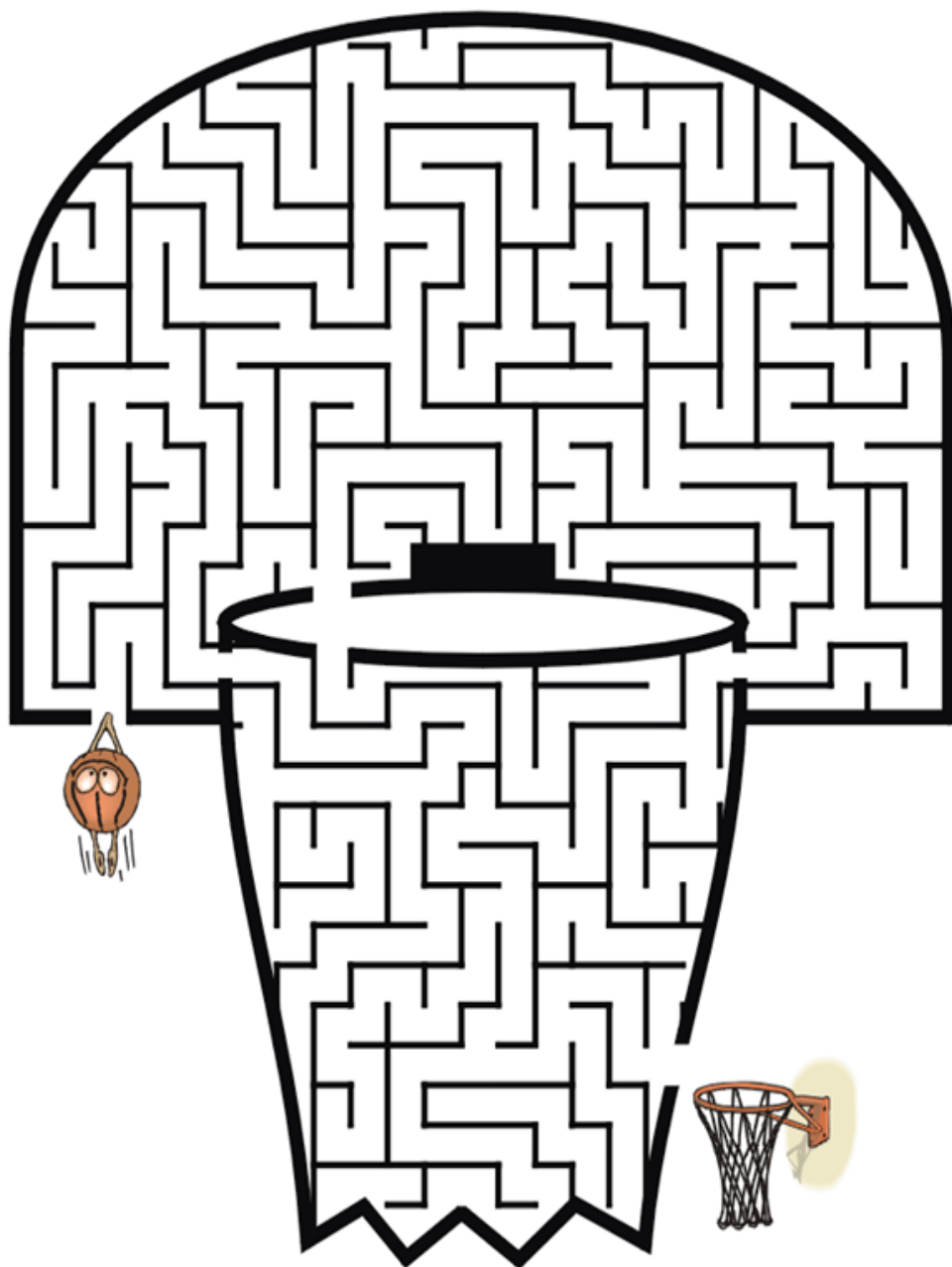
## Aktivita tretia: Vedomostná súťaž

Aj hlavička potrebuje rozcvičku, tu je zopár vedomostných úloh.

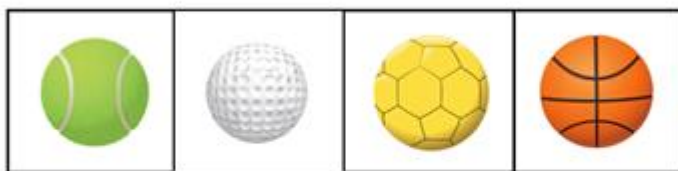
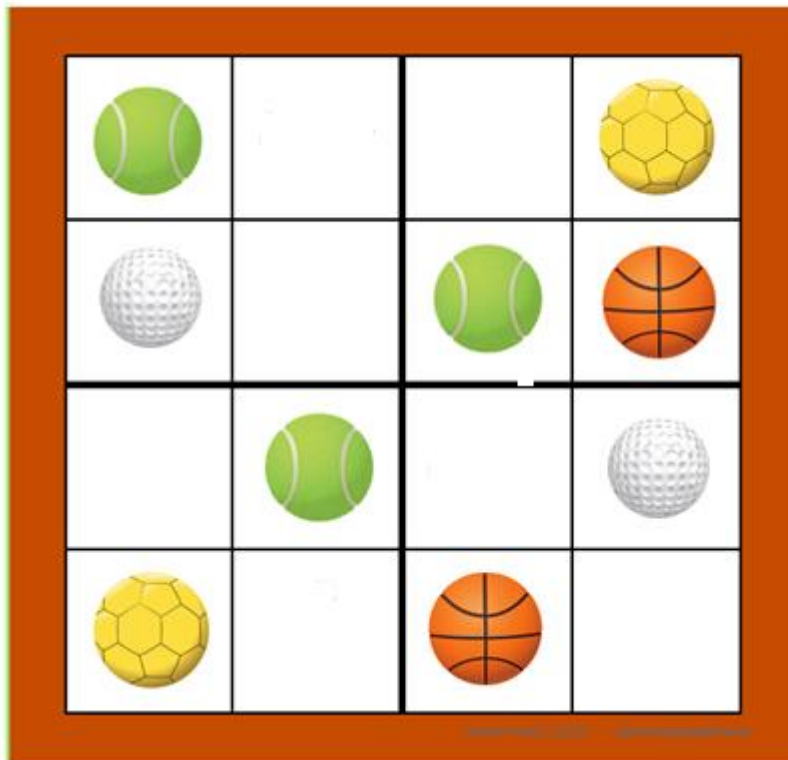
Kto skôr zráta určené predmety?



Ako sa dostane lopta do basketbalového koša?



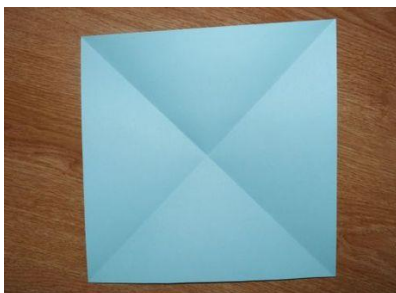
# Doplňte sudoku



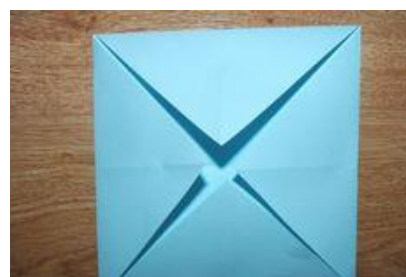
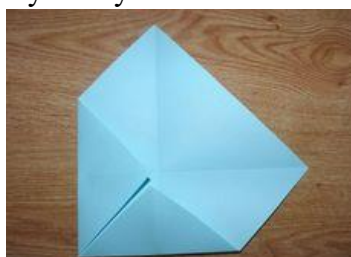
## Aktivita štvrtá: Papierová skladačka



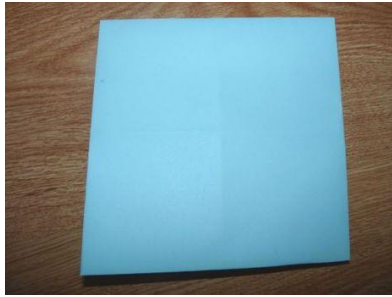
1. Štvorec, otočený obrázkami nahor, preložíme tak, aby sme dostali uhlopriečky, napr. zložte roh „Beh“ do rohu „Skok“. Štvorec roztvoríme.



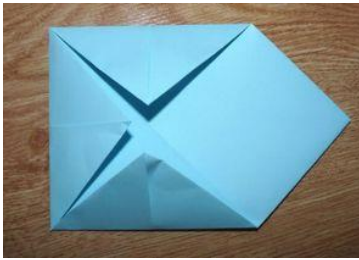
2. Obráťte papier tak, aby bol bielou stranou nahor. Rohy štvorca skladáme k stredu. Prehneme takto všetky štyri rohy.



3. Novovytvorený malý štvorček prevráťte späť tak, aby obrázky smerovali nadol.



4. Opäť skladáme – všetky rohy prikladáme k stredu. (Číslo by teraz mali smerovať nahor.)



5. Zložte strany dokopy tak, aby čísla boli na vnútornej strane, obrázky na vonkajšej strane. Palce a ukazováky oboch rúk vložíme do 4 otvorov. Hotovo!



Určte si začiatkový a cieľový bod trasy pomocou hocičoho, čo máte k dispozícii, napr. šišky, kamene. Každý súťažiaci používa na presun od štartu do cieľa papierovú skladačku, ktorou určí spôsob pohybu.

Najprv, keď je skladačka zatvorená, vyberte si jednu zo štyroch aktivít: Beh, Skok, Poskok alebo Chôdza.

Potom otvorte a zatvorte skladačku podľa toho, koľko má dané slovo písmen, napr. ak si vyberiem beh, roztvorím skladačku 3x.

Následne si vyberte číslo a podľa jeho hodnoty toľkokrát otvorte a zatvorte skladačku.

Nakoniec vyberte číslo a zodvihnite príslušnú časť skladačky.

Teraz máte svoj druh činnosti a ako budete túto činnosť vykonávať?



## Aktivita piata: Hamčo a Športko

Na obrázkoch vidíme dvoch kamarátov Hamča a Športka. Hamčo neobľubuje pohyb, neustále sa napcháva sladkosťami, nezdravými jedlami a potichučky priberá na váhe. Zatiaľ jeho jediný ozajstný kamarát Športko, stále behá po dvore, naháňa futbalovú loptu, jedáva zdravé potraviny. Rozhodol sa, že spolu s nami pomôže svojmu priateľovi schudnúť a naučí ho, ako sa má správne starať o svoje telo.

Skúste napísať, čo robí Hamčo nesprávne, prečo je taký obézny, aké jedlá preferuje, čo asi robí vo voľnom čase. V druhej časti napíšte svoje nápady, ako by sa mal stravovať, akým športom by sa mal venovať.



HAMČO



Čo robím nesprávne?

---

---

Aké jedlá mám rád?

---

---

Čo robím vo voľnom čase?

---

---

Prosím, pomôžte mi.

(Napíšte nápady, ako sa mám stravovať a čo mám robiť vo svojom voľnom čase.)

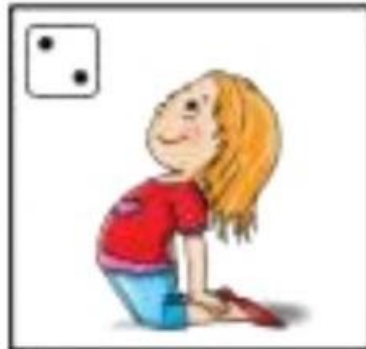
---

---

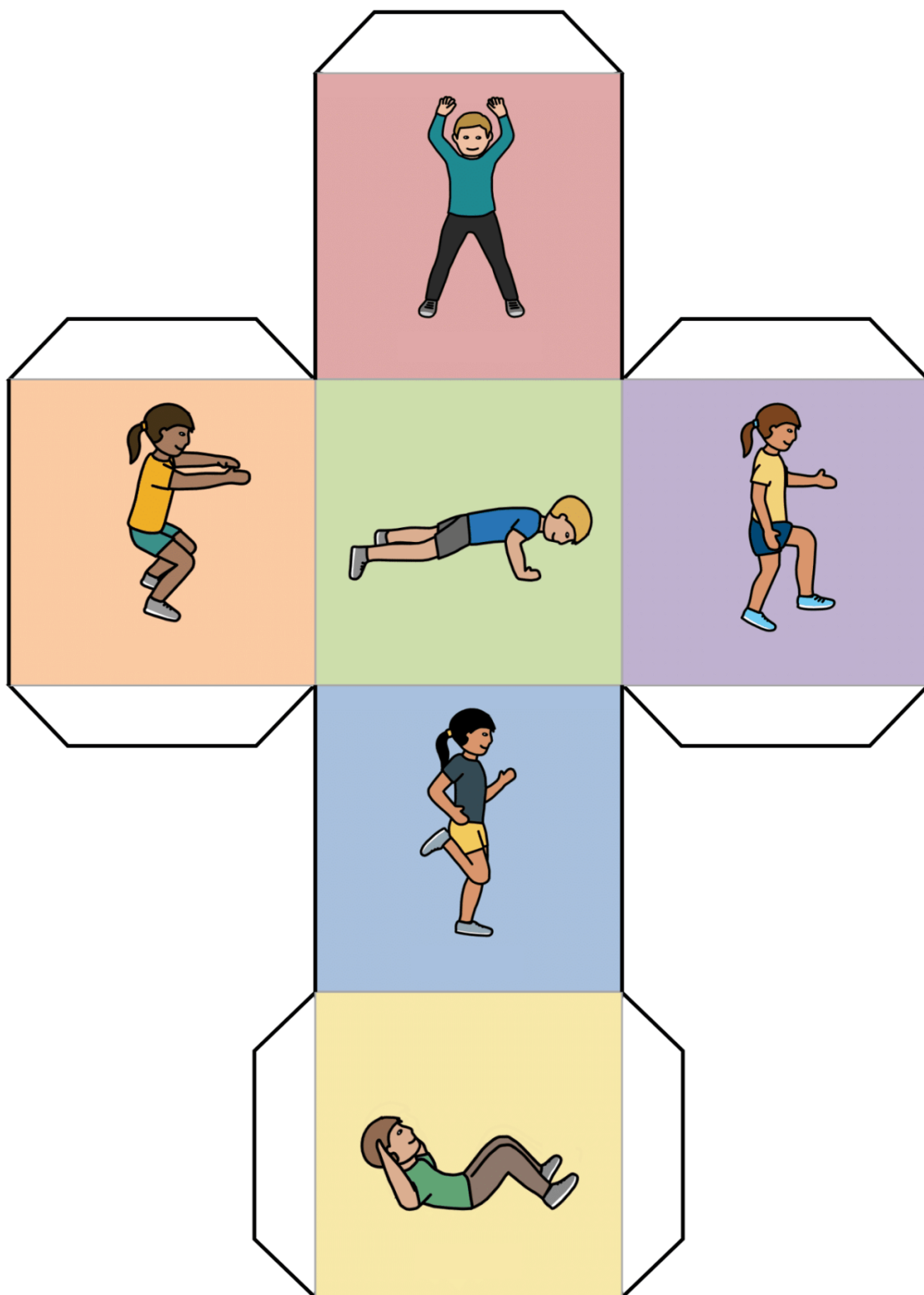
---

## Doplňkové aktivity

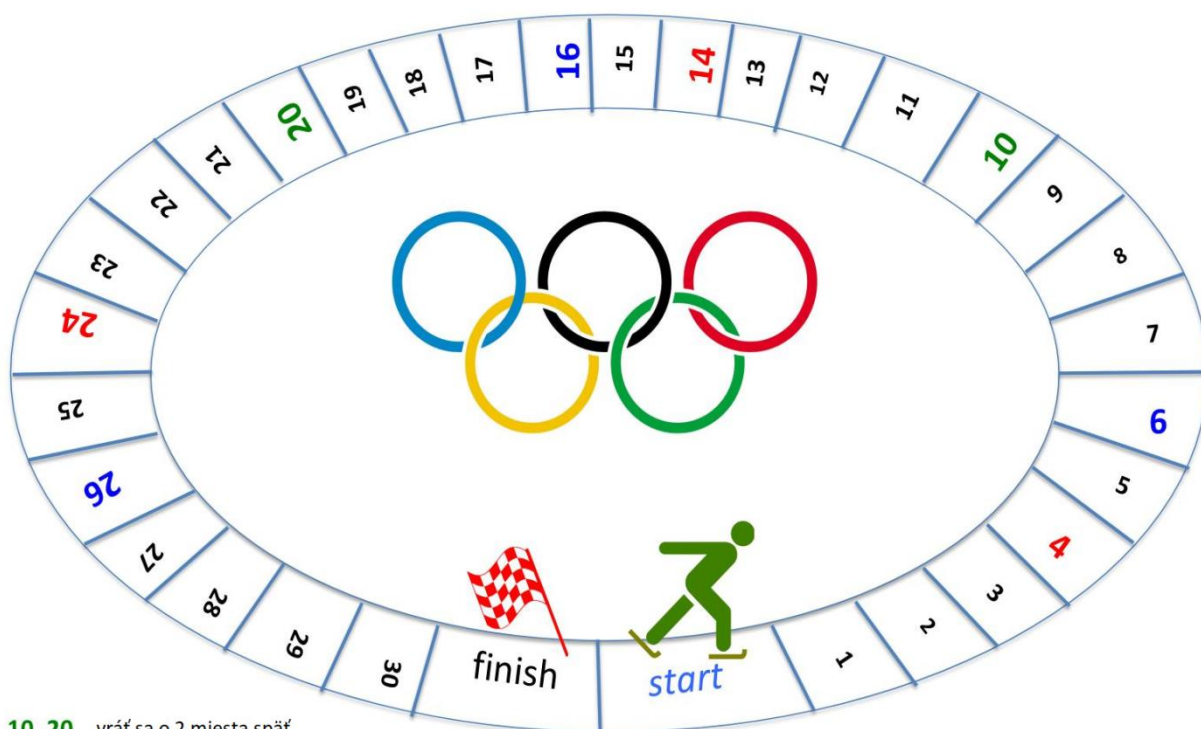
Zacvič si jógu s kockou



Vytvort si vlastnú kocku s cvičeniami



## Spoločenská hra



- 10, 20** vráť sa o 2 miesta späť  
**4, 12, 24** hádžeš znova  
**6, 16, 26** posuň sa o 2 miesta vpred

## Puzzle online - šport

<https://puzzlefactory.pl/en/puzzle/play/sport/236070-children-swimming>

<https://puzzlefactory.pl/en/puzzle/play/sport/232595-usain-bolt-puzzle>

<https://puzzlefactory.pl/en/puzzle/play/sport/231780-annual-portsmouth-criterium-a>



Maľovanky

