**MIGAJOČA ABECEDA**

**Pravila igre**

**Število igralcev:**cela družina

**Starost:**neomejeno

**Pripomočki:**kartice z besedami, dobra volja, nasmeh na obrazu, vzpodbujanje/navijanje, športno obnašanje

**Navodila:**Z igro začne igralec, ki je najstarejši. Izvlečemo eno besedo iz dogovorjenega sklopa – črkovanje dobljene besede – vsaka črka ima svojo gibalno nalogo.

**Pri igri so na voljo različni sklopi besed** (sklopi besed se lahko dopolnjujejo glede na znanje učencev oz. učni načrt). Pred samo igro je potrebno pripraviti besede – natisniti, izrezati, ter vstaviti v nekakšen mošnjiček/vrečko).

Nekaj primerov (v prilogi):

Imena družinskih članov (ožja in širša družina) – to si družina pripravi sama.

Števila: od ena do deset.

Sorodstvena razmerja: oče, mama, sestra, brat, hči, sin, babica, dedek, stric, teta …

Deli telesa.

Dnevi v tednu.

Meseci v letu.

Geometrijski liki.

Barve.

Glasbila.

Športni pripomočki.

Primeri gibalnih nalog po posameznih črkah (število ponovitev se lahko individualno prilagodi glede na starost in fizično pripravljenost posameznika):

|  |  |
| --- | --- |
| **A** | 1 minuta teka na mestu |
| **B** | 20 trebušnjakov |
| **C** | 30 počepov |
| **Č** | 15 sklec |
| **D** | 1 minuta vztrajanja v deski |
| **E** | 10 x kroženje z rokami naprej in 10x nazaj |
| **F** | 10 izpadnih korakov naprej z vsako nogo |
| **G** | 10x vaja za hrbet (ležiš na trebuhu, dviguješ nogo in nasprotno roko) |
| **H** | 10 vojaških vaj (poskokov) |
| **I** | 20 sonožnih poskokov s kolebnico (lahko tudi brez) |
| **J** | 20 dvigov na prste (stopala vzporedno) |
| **K** | 20x striženje - iztegnjene noge (leže na tleh ali sede na stolu) |
| **L** | 5x po stopnicah gor in dol (vsaj 10 stopnic ali stopanje na eno stopnico 20 sek) – če ni stopnic, lahko uporabimo katerokoli višjo površino – klop, stol, postelja …  |
| **M** | 30 sekund sedenja ob steni |
| **N** | 30 sekund boksanja v prazno (lahko v vrečo, če jo imaš) |
| **O** | 3 minute plesa na hitro glasbo (polka, rokenrol ...) |
| **P** | Kroženje z glavo v vsako smer 5x |
| **R** | 20x zapiranje knjige |
| **S** | 20x striženje z rokami v predročenju |
| **Š** | Mačka – opora roke in noge, usločiš hrbet – 10 x |
| **T** | 10x dvig bokov v most, leže na hrbtu |
| **U** | 10 izpadnih korakov v stran (leva, desna) |
| **V** | stoja na lopaticah (sveča) |
| **Z** | 20x poskoki narazen-skupaj |
| **Ž** | 10x kroženje z rameni naprej/nazaj |

Priloga:

Sorodstvena razmerja:

**OČE MAMA**

**SIN HČI**

**BRAT SESTRA**

**BABICA DEDEK**

**VNUK VNUKINJA**

**STRIC TETA**

**Števila:**

**ENA DVA**

**TRI ŠTIRI**

**PET ŠEST**

**SEDEM OSEM**

**DEVET DESET**

Deli telesa:

**GLAVA NOGA**

**VRAT ROKA**

**TRUP KOMOLEC**

**KOLENO GLEŽENJ**

**UHO OKO**

**NOS ČELO**

**ZADNJICA HRBET**

**POPEK TREBUH**

**JEZIK OBRV**

**TREPALNICE BRADA**

Dnevi v tednu:

**PONEDELJEK**

**TOREK SREDA**

**ČETRTEK PETEK**

**SOBOTA NEDELJA**

Meseci v letu:

**JANUAR FEBRUAR**

**MAREC APRIL**

**MAJ JUNIJ**

**JULIJ AVGUST**

**SEPTEMBER**

**OKTOBER NOVEMBER**

**DECEMBER**

Geometrijski liki:

**KVADRAT ROMB**

**PRAVOKOTNIK**

**DELTOID TRIKOTNIK**

**KROG**

Barve:

**MODRA ZELENA**

**RUMENA BELA**

**ČRNA RJAVA**

**VIJOLIČNA RDEČA**

**ORANŽNA ZLATA**

**SIVA SREBRNA**

**ROZA**

Glasbila:

**BOBEN KITARA**

**KLAVIR VIOLINA**

**HARMONIKA**

**TRIANGEL HARFA**

**TROBENTA KLARINET**

**KONTRABAS**

**VIOLONČELO**

**KSILOFON**

Športni pripomočki:

**ŽOGA KOLEBNICA**

**ELASTIKA OBROČ**

**GRED ODRIVNA DESKA**

**BLAZINA SMUČI**