

DOMAČE OLIMPIJSKE IGRE

UDELEŽENCI : družinski člani in prijatelji; vsak, ki želi.

LOKACIJA: igre se lahko izvedejo v stanovanju ali zunaj.

POTEK

- Predpriprava: 1 dan ali več dni prej
- Otvoritev iger: zjutraj
- Igre: dopoldan
- Zaključek iger: ob 12.00

NALOGE

- Izvedi otvoritveni protokol
- Pripravi pripomočke
- Preizkusi se v izbranih disciplinah
- Izvedi zaključno slovesnost

PREDPRIPRAVA

- Izdelaj svojo olimpijsko medaljo. Navodila najdeš na spletni strani OKS.
- Izdelaj olimpijsko baklo in olimpijsko majico. Navodila najdeš na spletni strani OKS
- Družini napovej dogodek domačih olimpijskih iger in k udeležbi povabi vso družino.

OTVORITEV IGER (na dan domačih olimpijskih iger)

- Športniki ob začetku iger naredijo mimohod v olimpijski areni. Obleci se v olimpijsko majico, v roke vzemi olimpijsko baklo in s simboličnim pohodom po stanovanju vsem domačim zaželi dober dan.
- Pred začetkom iger športnik prebere svojo zaprisego. Vsem jasno in glasno povej: "olimpijskih iger se bom lotil v športnem duhu in se bom brez goljufanja trudil po najboljših močeh."
- Zaključí otvoritev iger in zakliči: "Sedaj se igre lahko pričnejo!"

IGRE

- Preobleči se v udobna športna oblačila in poskrbi za varnost v prostoru, kjer se bodo odvijale igre
- Športniki se pred tekmo vedno ogrejejo. Predlog za ogrevanje najdeš na spletni strani OKS med priporočili za gibanje. Če želiš, lahko pripraviš tudi svoje ogrevanje od glave do pet.
- Med spodnjimi predlogi iger izberi tiste, ki jih lahko doma izvedeš varno. Vsako naloga lahko opraviš na primer 3 ali 5 krat in meriš svoj, čas, razdaljo, število košev in tako naprej.
- Uporabi predmete, ki jih najdeš doma, prej pa za dovoljenjem vprašaj staršev.
- Izberi toliko disciplin kot želiš.

ZAKLJUČEK IGER

- Nariši diplomo ter nanjo napiši izbrane športne discipline.
- Prosi domače, da skupaj izvedete slavnostno podelitev medalje in diplome. Skupaj zapojte slovensko himno.
- Ob koncu se lahko poveselita še ob dobrem olimpijskem prigrizku: pripravite si nekaj značilno za kraj v katerem se odvijajo prihodnje olimpijske igre in se pogovorite o najboljših olimpijskih športnikih.

DISCIPLINA	ORGANIZACIJA	REKvizITI
TEK ČEZ OVIRE	V stanovanju ali zunaj po prostoru postavi različne predmete.	Pripomočki za poligon: vedra, zaboji, škatle, koš za perilo, pručke, ipd.
SKOK V DALJINO	Doma ali zunaj na tla označi štartno črto in poskusi skočiti čim dlje	Talna oznaka.
SUVANJE KROGLE	Doma iz papirja in lepilnega traku naredi kroglo, zunaj poskusi s kamnom ali žogo	Papir, lepilni trak / žoga ali kamen.
MET KOPJA	Doma lahko poskusiš s kuhalnico ali kakšnim podobnim primernim predmetom. Zunaj na tla označi črto za točko izmeta ter poišči primerno leseno palico (ali vejo). Morda lahko uporabiš celo domačo metlo. Če imate žvižgača (vorteks), poskusi tudi s tem.	kuhalnica / lesena palica ali metla.
KOŠARKA	Uporabi košaro za perilo ali kakšen predmet s katerim ustvariš svoj koš. Žogo lahko izdeláš iz papirja in lepilnega traku. Odlična žogica pa nastane tudi, če balone ali nogavico napolnimo z rižem. Na tla si označi tri različne razdalje s katerih 5 krat poskusiš zadeti koš. Če imaš na voljo več košar lahko pripraviš več žogic in 3 različno oddaljene košare. Zadetek v najbližjo košaro je vreden 1 točko, v naslednjo 3 in v najbolj oddaljeno 5.	Koš: košara za perilo ali podobno, papir, lepilni trak, riž, baloni ali nogavica.
VLEKA VRVI	Za igro lahko uporabiš debelo vrv, kolebnico, zavito rjuho, večjo brisačo ali kaj podobnega. Na tleh označi linijo, ki jo ti in tvoj soigralec med vleko ne smeta prestopiti.	Talna oznaka in debela vrv ali podobno: kolebnica, rjuha, brisača. 2 osebi.
POLIGON DOMA ALI NA VRTU	Doma v največjem prostoru pripravi svoj domači poligon. Na primer: na tla postavi plastenke, tetrapake, kolebnico, plišaste igrače in podobne predmete. Okoli ovir lahko vijugaš slalom, jih preskakuješ levo desno in izvajaš različna gibanja. Gibaj se kot zajec, žaba ali pajek. Pripravi tudi mehak vzglavnik in na njem povadi ravnotežje, tako da narediš lastovko. Pri vsem tem je pomembno, da poligon pripraviš varno, za pomoč prosi odraslo osebo. Poligon lahko pripraviš tudi zunaj. Uporabi pripomočke kot so na primer vrv in kolebnica in jih kombiniraj s predmeti iz narave. Uporabiš lahko: drevesa, storže, štorje in veje ki jih moraš obkrožiti, preskočiti, preplezati ali zlesti skozi.	Plastenke, tetrapaki, plišaste igrače, kolebnica ali vrv / drevesa, veje, storži, štori, vrv, kolebnica.

PAJKOVA MREŽA	Igro se lahko igrate doma ali zunaj v naravi. Mrežast labirint pripraviš tako, da vrvi navežeš na dve bližnji drevesi in na njihove veje ali pa na ograjo in bližnje predmete. V stanovanju vrvi priveži kar na kljuko, stole, mize in omare, vendar previdno: ne želimo, da se kaj prevrne. Pripravljen labirint poskusi preplezati, brez da se s telesom dotakneš vrvi.	Daljša vrv, drevesa / stabilna miza, stoli ipd.
DVONOGA DIRKA	S parom si zvežeta skupaj po eno nogo. Določita začetek in cilj. Z zvezanima nogama morata čim hitreje priti do cilja. Igro lahko izvedeta zunaj ali notri.	Kratka vrv. 2 osebi.
METANJE KAMENČKOV	Postavi lončke ali škatle po prostoru. Označi linijo, od koder boš metal kamenčke ali plastelinaste kroglice. Ciljaj postavljene lončke.	Lončki ali škatle, talna oznaka, kamenčki / plastelin.
ZBIJANJE PIRAMIDE	Škatle, pločevinke ali kaj podobnega naloži eno na drugo. Označi linijo, od koder boš ciljal. Pripravi si majhne žogice. Odlična žogica nastane, če balone ali nogavice napolnimo z rižem. Če se vas igra več, svoje žogice najprej zmeče prvi igralec. Nato prešteje število podrtih kosov ter piramido znova postavi. Za tem cilja drugi igralec.	Škatle, pločevinke, žogice ali riž in baloni oz. nogavice.
SKAKANJE Z VREČAMI	Stopi v večjo vrečo, žakelj ali v staro posteljnino. Določi začetek in cilj ter odskači do cilja.	Vreče, žaklji ali stara posteljnina.
HOKEJ	Če nimaš hokejske palice lahko za igro uporabiš kar metlo. Žogico izdelaj iz zmečkanega papirja in lepilnega traku ali pa uporabi pravo. Na tla postavi ovire. Za gol lahko uporabiš prevrnjen zaboj ali pa ga označiš kar na steno. Žogico s pomočjo metle varno vodi med ovirami in zadeni gol.	Metla ali hokejska palica, papir, lepilni trak ali pa žogica. Zaboj ali stena in oznaka za gol, vedra in druge ovire.
DRUŽINSKA SUMOBORBA	Pripravi ring za sumo borbo. Določi meje ringa, poskrbi za varnost v ringu in bližnji okolici. Poišči stara široka oblačila. Prostor pod majico in hlačami si vsi sodelujoči napolnite z oblazinjenjem: uporabite vzglavnike, plišaste igrače, oblačila in druga mehka polnila. Zmagovalec je tisti, ki prvi zbere 3 točke - kar pomeni da je nasprotnika 3-krat izrinil iz ringa.	Prostor za borbo, široka oblačila, vzglavniki, plišaste igrače, mehka oblačila ipd. Najmanj 2 osebi.
BADMINTON Z BALONI	Izdelaj si loparje. Lahko uporabiš karton, ki ga z lepilnim trakom pritrdiš na kühalnico. Balone napihni in zaveži. Lahko poskusiš napihniti več različnih velikosti in preizkusiš katera ti je najbolj všeč. Označi si igralno polje ali pa vsaj srednjo linijo in s soigralcem poskusita izvesti čim več podaj.	Kühalnice, karton, lepilni trak, baloni.

KEGLJANJE S PLASTENKAMI	Prazne plastenke napolni do polovice ali malo manj in jih dobro zapri. Plastenke postavi v trikotnik - kot pri kegljanju. Poišči žogo ali žogico, in jo z razdalje zakotali proti plastenkam. Poskušaj z različnimi žogami in različno oddaljenostjo ter poskusi podreti čim več plastenk. Ko imaš kegljanja dovolj, lahko poskusiš igro še v obliki malega nogometa. Žogo brcaj z noge in ciljaj v plastenke.	Žoge, plastenke.
NAMIZNI TENIS MALO DRUGAČE	Poišči lopar in žogico za namizni tenis. Pripravi si poligon: postavi ovire, ki jih boš premagal. Okoli ovir lahko vijugaš, jih prestopaš ali ob njih narediš počep. Med premagovanjem poligona žogice odbijaj na loparju. Če je poligon lahek, ga poskusi s poskakovanjem po eni nogi. Če doma opreme za namizni tenis ne najdeš, lahko uporabiš ponev in katero drugo odbojno žogico.	Pripomočki za poligon: vedra, vrv, škatle, pručka ipd. Žogica in lopar za namizni tenis ali pa ponev in druge odbojne žogice (teniška).
ODBOJKA	Podajanje odbojkarske žoge v paru z zgornjim odbojem (mlajši lahko žogo ujamejo). Postavita se en nasproti drugega in poskusita izvesti čim več podaj.	odbojkarska žoga, 2 osebi.
ROKOMET	Poišči staro majica in obešalnik. Uporabil ju boš kot svojo tarčo: priveži ju na vejo drevesa. Poišči primerno žogo ali več žog in iz razdalje ciljaj v tarčo. V 5-tih metih poskusi čim večkrat zadeti v tarčo.	Obešalnik, majica, vrv, drevo (veja), žoge.