NŠP 3.del

**SPRETNOSTNI POLIGON**

Učenci, danes morate biti se posebej iznajdljivi. Poligon je stvar:

* KJER SE RAZGIBAMO,
* POSPEŠIMO SRČNI UTRIP,
* PREIZKUSIMO IN RAZVIJAMO SVOJE MOTORIČNE SPOSOBNOSTI
* TEKMUJEMO (Z BRATI ALI S SESTRAMI, ALI STARŠI ☺) IN TUDI SAMI S SEBOJ.

Okoli hiše, na vrtu, na dvorišču, na travniku ali v gozdu si SAMI po vaših željah pripravite spretnostni poligon. Če te možnosti nimaš, lahko narediš poligon tudi v stanovanju.

Poligon naj ima čim več različnih ovir, ki jih je potrebno premagati. Pomagajte si z različnimi predmeti, ki jih najdete doma (metle, vedra, pručke, stoli, kamni, igrala, veje, drevesa, … možnosti je veliko.)

Ko si boste enkrat sestavili poligon:

* Za ogrevanje pojdi čez poligon 3x v rahlem tempu. (V tem času se boš ogrel in videl, če bi lahko poligon kje drugače preuredil ali ga celo DOPOLNIL s kakšno stvarjo.)
* Če delaš sam: - naredi 1 krog, nato 1 minuta počitka. To ponovi 5x.
* Če ne delaš sam, se na poligonu izmenjujte. En za drugim s zadostno varnostjo razdaljo.
* Nato si izmeri še ČAS, ki ga porabiš za premagovanje poligona v NAJVEČJI HITROSTI (z uro, štoparico, štoparico na telefonu). Ali lahko kdo v družini premaga tvoj rezultat?
* Kot izziv pa poligon premagajte še v gibanju nazaj.

Poleg vsega tega, je pa ena izmed pomembnejših stvari, pri postavljanju poligonov na prostem in seveda pri izvajanju: VARNOST.

Učiteljica Tina