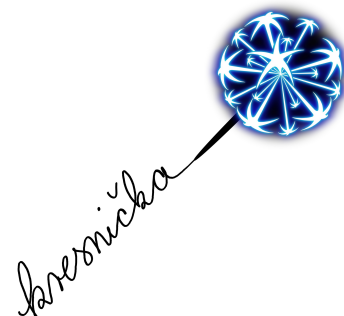


STABILNOST



PRIPOMOČKI: ŠTOPARICA, BLAZINA



OPOMBA: KOT VELJA OBIČAJNA MOŠKA OBLIKA ZA OBA SPOLA, VELJA TUDI ŽENSKA OBLIKA ZA OBA SPOLA.



1. TA POSKUS IZVAJAŠ V PARU S PRIJATELJICO, KI JE PRIBLIŽNO ENAKO VELIKA KOT SI SAMA, NAJBOLJE NA TRAVNIKU. OBRNITA SE ENA PROTI DRUGI. VSAKA SE POSTAVI TAKO, DA JE ČIM BOLJ STABILNA. PRIMITA IN DRŽITA SE ZA ROKE. ZDAJ SKUŠAJTA DRUGA DRUGO SPRAVITI IZ RAVNOTEŽJA. IZGUBI TISTA, KI SE PRVA PRESTOPI. KAKO SE POSTAVIŠ, DA TI GRE TA IGRA BOLJE?



2. RAZLIČICA ISTE IGRE: ŽE NA ZAČETKU STOJI VSAKA LE NA ENI NOGI. IZGUBI TISTA, KI PRVA NA TLA POSTAVI ŠE DRUGO NOGO.



3. PRIJATELJICA NAJ MERI, KOLIKO ČASA LAHKO STOJIŠ NA PRSTIH OBEH NOG, PREDEN SE PRESTOPIŠ (IZGUBIŠ RAVNOTEŽJE). POTEM SE ZAMENJAJTA. (PO 1 MINUTI LAHKO POSKUS PREKINEŠ.)



4. PRIJATELJICA NAJ MERI, KOLIKO ČASA LAHKO STOJIŠ NA PRSTIH ENE NOGE, PREDEN IZGUBIŠ RAVNOTEŽJE. POTE M SE ZAMENJAJTA.



5. STOPI NA NIZEK OZEK ROB PESKOVNIKA (ALI NA NIZKO GRED V TELOVADNICI). STOPALI POSTAVI PRVO TIK ZA DRUGO, OBRNjeni STA V SMERI ROBA (GREDI). KOLIKO ČASA LAHKO OHRANJAŠ RAVNOTEŽJE?











6. STOPI NA NIZEK OZEK ROB PESKOVNIKA (ALI NA NIZKO GRED V TELOVADNICI). STOPALI POSTAVI PRAVOKOTNO NA ROB. KOLIKO ČASA LAHKO OHRANJAŠ RAVNOTEŽJE?



7. STOPI NA MEHKO PODLAGO (BLAZINO, JOGI, PENO ...). KOLIKO ČASA LAHKO STOJIŠ NAJPREJ NA PRSTIH OBEH NOG IN POTE M ŠE ENE SAME, PREDEN IZGUBIŠ RAVNOTEŽJE?

RAZMISLI, PREIZKUSI, POIŠČI, VPRAŠAJ ...

-  KAKO LAŽJE OHRANJAŠ RAVNOTEŽJE: ČE STOJIŠ NA OBEH STOPALIH SONOŽNO (STOPALI STA SKUPAJ) ALI RAZNOŽNO (STOPALI STA NARAZEN)?
-  KAKO LAŽJE OHRANJAŠ RAVNOTEŽJE: ČE STOJIŠ Z NEKOLIKO POKRČENIMI ALI Z IZTEGNJENIMI NOGAMI?
-  KAKO LAŽJE OHRANJAŠ RAVNOTEŽJE: ČE DRŽIŠ ROKE OB TELESU ALI ODROČENO?
-  POSKUSI, KAKO OHRANJAŠ RAVNOTEŽJE, ČE MIŽIŠ. MIŽE LAHKO PONOVIŠ VSE PREIZKUSE, KI SI JIH PREJ IZVEDLA Z ODPRTIMI OČMI.
-  NA MIZO POSTAVI POKONCI LESEN VALJ, VELIKO VALJASTO BATERIJO, MALO VALJASTO BATERIJO, SVINČNIK ALI BARVICO ... POSKUSI JIH PREVRNITI Z ENIM PRSTOM. KATERE PREDMETE VALJASTE OBLIKE TEŽJE PREVRNEŠ?
-  NA MIZO POSTAVI ŠKATLO KOSMIČEV. RAZIŠČI, KAKO NAJ ŠKATLA STOJI, DA BO NAJBOLJ STABILNA. KAKO PA NAJ STOJI, DA BO NAJMANJ STABILNA?
-  POIŠČI VALJASTE PREDMETE, KI SO ENAKO VISOKI IN RAZLIČNO DEBELI. RAZIŠČI NJIHOVO STABILNOST.
-  POIŠČI RAZLIČNO VISOKE VALJASTE PREDMETE, KI IMAJO VSI PRIBLIŽNO ENAKO VELIKO OSNOVNO PLOSKEV (SO PRIBLIŽNO ENAKO DEBELI). RAZIŠČI NJIHOVO STABILNOST.

