

RAVNOTEŽNOSTNI POLIGON

Pripomočki:

- Kolebnica ali vrv
- Krajše palice
- Dva obroča (lahko ju tudi narišete s kredo)

Opis:

Poligon ima 4 naloge. In sicer:

- Hoja po vrvi
- Hoja po palicah
- Poskoki po desni nogi 5x v obroču
- Poskoki po levi nogi 5x v obroču

Naloge razporedimo 10 metrov narazen tako, da naredimo krog. (razdaljo nalog lahko prilagajamo glede na prostor in starost otrok). Med temi nalogami hodimo po vseh štirih.

Otrok in odrasel gresta lahko večkrat čez poligon. Na koncu poskusita čez poligon tako, da ves čas hodita nazaj.

Če otrok še ne pozna leve in desne, mu lahko na roko narišete znake (npr. na desno roko rožico na levo metuljčka – in tako mora pri enem obroču skakati na nogi na strani kjer ima rožico in pri drugem obroču po tisti nogi, kjer ima metuljčka).

