

PRIRUČNIK REKREATIVNIH AKTIVNOSTI



PREDGOVOR

Pred vama se nalazi Priručnik rekreativnih aktivnosti, nastao u sklopu projekta „Zdravo odrastanje – program promocije i prevencije zdravlja u Svetoj Nedelji“, koji sufinancira Grad Sveta Nedelja.

Kretanje, igra i druženje temelj su zdravog odrastanja svakog djeteta. Kroz igru djeca ne razvijaju samo motoričke sposobnosti, koordinaciju i izdržljivost, već uče i vrijednosti poput suradnje, timskog rada, poštivanja pravila i međusobnog poštovanja. Upravo iz te ideje proizašao je ovaj priručnik – zbirka jednostavnih, a zabavnih rekreativnih aktivnosti i igara koje se mogu provoditi u školi, na igralištu, u dvorani ili na otvorenom, uz minimalnu opremu i maksimalnu dozu smijeha.

Cilj ovog priručnika je pružiti odgojiteljima, učiteljima, voditeljima aktivnosti i roditeljima praktičan alat za osmišljavanje kvalitetnog, poticajnog i sigurnog vremena provedenog u pokretu. Svaka aktivnost opisana je jasno i jednostavno, s popisom potrebnog materijala i uputama za provedbu, kako bi je svatko mogao lako prilagoditi svojoj skupini djece.

Vjerujemo da će igre iz ovog priručnika potaknuti djecu na aktivno provođenje slobodnog vremena, jačanje prijateljstava i, prije svega, na osjećaj radosti u pokretu.

Dopušteno umnožavanje u nekomercijalne odgojno-obrazovne svrhe uz navođenje izvora.

SADRŽAJ

Ne diraj boju!	5
Balon	6
Krađa čunjeva	7
Brze kapice	9
Balans	11
Snajper	12
Memo	13
Lanac	16
Ribar	17
Kotač	18
XO	21
XO poligon	22
Zmijica	23
Poguranac	24
Toranj	25
Fokus	26
Susjed	27
Duo	28
Brze boje	29
Sruši toranj	30
Memopoli	32
Ne budi na slici	33
Semafor	34
Klokan	35
Rolo	36
Lino	37
Red	38
Zapetljanac	39
Labirint	40
Mini golf	42

BRZI PREGLED AKTIVNOSTI

Odaberite igru prema broju sudionika, vremenu, prostoru i vještini koju želite poticati.

AKTIVNOST	BROJ IGRAČA	TRAJANJE	PROSTOR	GLAVNI CILJ
Ne diraj boju!	3+	5–10 min	dvorana / učionica	reakcija i pažnja
Balon	4+	5–10 min	dvorana	koordinacija i suradnja
Krađa čunjeva	3–5	5–10 min	dvorana / igralište	brzina i strategija
Brze kapice	2+	5–10 min	dvorana	reakcija i brzina
Balans	2+	5–10 min	dvorana	ravnoteža i koordinacija
Snajper	5–7	10–15 min	dvorana / igralište	preciznost i brzina
Memo	2+	10–15 min	dvorana / otvoreni prostor	memorija i koncentracija
Lanac	6+	5–10 min	dvorana / igralište	suradnja i koordinacija
Ribar	1+	5–10 min	dvorana / igralište	koordinacija i ravnoteža
Kotač	4+	10–15 min	dvorana / igralište	reakcija i brzina
XO	6	5–10 min	dvorana	strategija i suradnja
XO poligon	6+	10–15 min	dvorana	brzina, koordinacija i strategija
Zmijica	6+	5–10 min	dvorana / igralište	brzina i spretnost
Poguranac	2+	5–10 min	dvorana	snaga i ravnoteža
Toranj	6+	5–10 min	dvorana / igralište	preciznost i koordinacija
Fokus	4+	5–10 min	dvorana / igralište	suradnja i koncentracija
Susjed	5+	5–10 min	dvorana / igralište	reakcija i pažnja
Duo	4+	10–15 min	dvorana	koordinacija i spretnost
Brze boje	6+	5–10 min	dvorana / igralište	brzina i boje
Sruši toranj	6+	10–15 min	dvorana / igralište	preciznost i timski rad
Memopoli	6+	10–15 min	dvorana / otvoreni prostor	memorija i suradnja
Ne budi na slici	4+	5–10 min	siguran, ograden prostor	reakcija i snalažljivost
Semafor	4+	5–10 min	dvorana	reakcija i koncentracija
Klokan	2+	5–10 min	igralište / dvorana	ravnoteža i spretnost
Rolo	4+	5–10 min	dvorana / igralište	suradnja i koordinacija
Lino	2+	5–10 min	dvorana / igralište	ravnoteža i koordinacija
Red	4+	10–15 min	dvorana / igralište	koordinacija i preciznost
Zapetljanac	6+	5–10 min	igralište / dvorana	suradnja i brzina
Labirint	4+	10–15 min	dvorana	memorija i koncentracija
Mini golf	4+	10–20 min	dvorana / igralište	preciznost i strategija

NE DIRAJ BOJU!

MATERIJAL: papiri u boji

OPIS: Na stol se postavljaju papiri u boji tako da svi igrači mogu dohvatiti svaku boju. Jedan igrač zadaje boju i izgovara: „Ne diraj plavu!“ Svi ostali moraju istodobno staviti ruku na bilo koju boju osim zadane. Zatim se zadaje nova boja. Iz igre ispada onaj tko dotakne zadanu (zabranjenu) boju ili tko posljednji stavi ruku na papir.



BALON

MATERIJAL: balon, posuda ili košara

OPIS: Igrači sjede u krugu, a u sredini se nalazi posuda. Ruke su cijelo vrijeme iza leđa. Balon se ubacuje u krug i igrači ga moraju nogama usmjeriti u posudu. Igra se ponavlja, a može se mjeriti i vrijeme potrebno da skupina ubaci balon.



KRAĐA ČUNJEVA

MATERIJAL: čunjevi, obruči

OPIS: Igra za 3 do 5 igrača



PRAVILA: Svaki igrač ima svoju bazu (obruč) u koju odnosi čunjeve. Tijekom igre igrač smije koristiti samo jednu ruku i nosi jedan po jedan čunj. Na početku se čunjevi nalaze u sredini. Kada su svi čunjevi iz sredine pokupljeni, igrači ih smiju krasti jedni drugima iz baze. Pobjednik je onaj koji prvi skupi zadani broj čunjeva u svojoj bazi.

Broj čunjeva i uvjet pobjede za 3, 4 i 5 igrača te plan postave nalaze se na sljedećoj stranici.

Krađa čunjeva

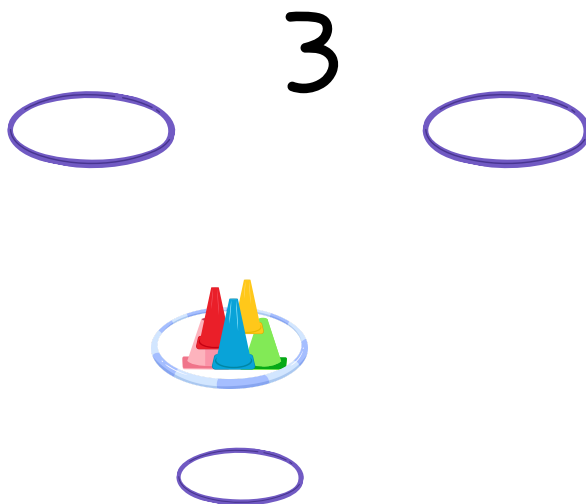
3 IGRAČA: u sredini je 5 čunjeva, pobjeđuje onaj koji prvi skupi 3 čunja u svojoj bazi.

4 IGRAČA: u sredini je 6 čunjeva, pobjeđuje onaj koji prvi skupi 4 čunja u svojoj bazi.

5 IGRAČA: u sredini je 7 čunjeva, pobjeđuje onaj koji prvi skupi 5 čunjeva u svojoj bazi.

Napomena: igrač nosi jedan po jedan čunj i koristi samo jednu ruku. Baze (obruči) postavljaju se na jednakoj udaljenosti od sredine.

PLAN POSTAVE



BRZE KAPICE

MATERIJAL: kapice (jedna po paru)

OPIS: Igra za parove

PRAVILA: Igrači se dijele u parove. Parovi se slažu u kolonu i svi istodobno zauzimaju isti zadani položaj, a između svakog para nalazi se jedna kapica. Na znak voditelja igrači pokušavaju prvi uzeti kapicu. Igrač koji je uzme osvaja bod. Nakon svakog kruga mijenja se položaj, a pobjeđuje igrač s najviše bodova.

Položaji (kapica je uvijek između igrača u paru):

plank – kapica je iznad glava igrača

ležanje na leđima – kapica je ispred nogu igrača

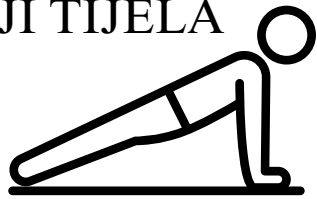
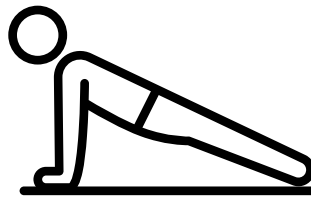
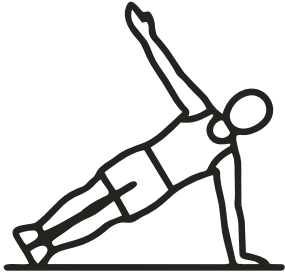
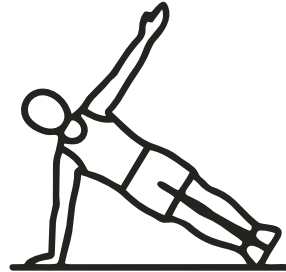
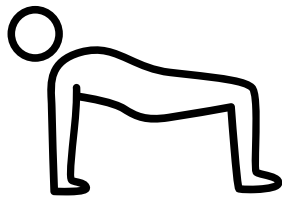
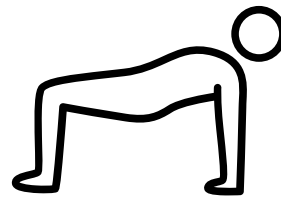
bočni plank – kapica je ispred glava igrača

obrnuti plank – kapica je ispred nogu igrača



Brze kapice predložak

POLOŽAJI TIJELA



BALANS



MATERIJAL: štap (jedan po paru)

OPIS: Igra za parove

PRAVILA: Igrači se dijele u parove i svaki par dobiva jedan štap. Cilj je prijeći zadani put tako da igrači štap drže gornjim dijelom stopala, a da im pritom ne ispadne. Ako štap ispadne, par se vraća na početak. Pobjeđuje par koji prvi prijeđe cijeli put.



SNAJPER

MATERIJAL: obruči, loptice, čunjevi

OPIS: Štafetna igra. Igrači su podijeljeni u kolone od 5 do 7 sudionika.

PRAVILA: Zadatak je dotrčati do prvog obruča, uzeti lopticu iz njega, otrčati do drugog obruča, stati u njega i gađati čunj. Čunj stoji na tlu ili ga suigrač pridržava ispruženom rukom sa strane, tako da nije u putanji loptice. Kada igrač pogodi čunj, vraća lopticu u prvi obruč i odlazi na kraj kolone. Pobjeđuje kolona u kojoj svi igrači prvi izvrše zadatak.

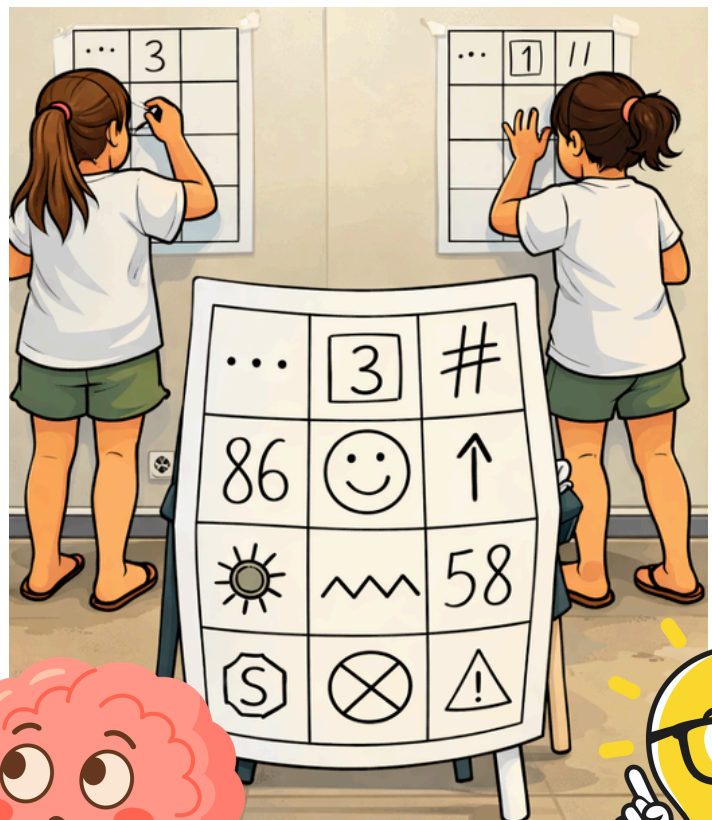
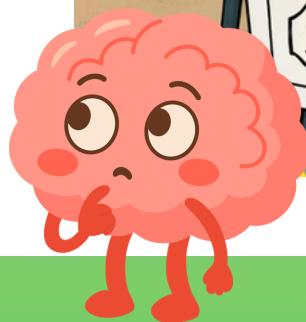


MEMO

MATERIJAL: A3 papiri, markeri, predložak sa simbolima

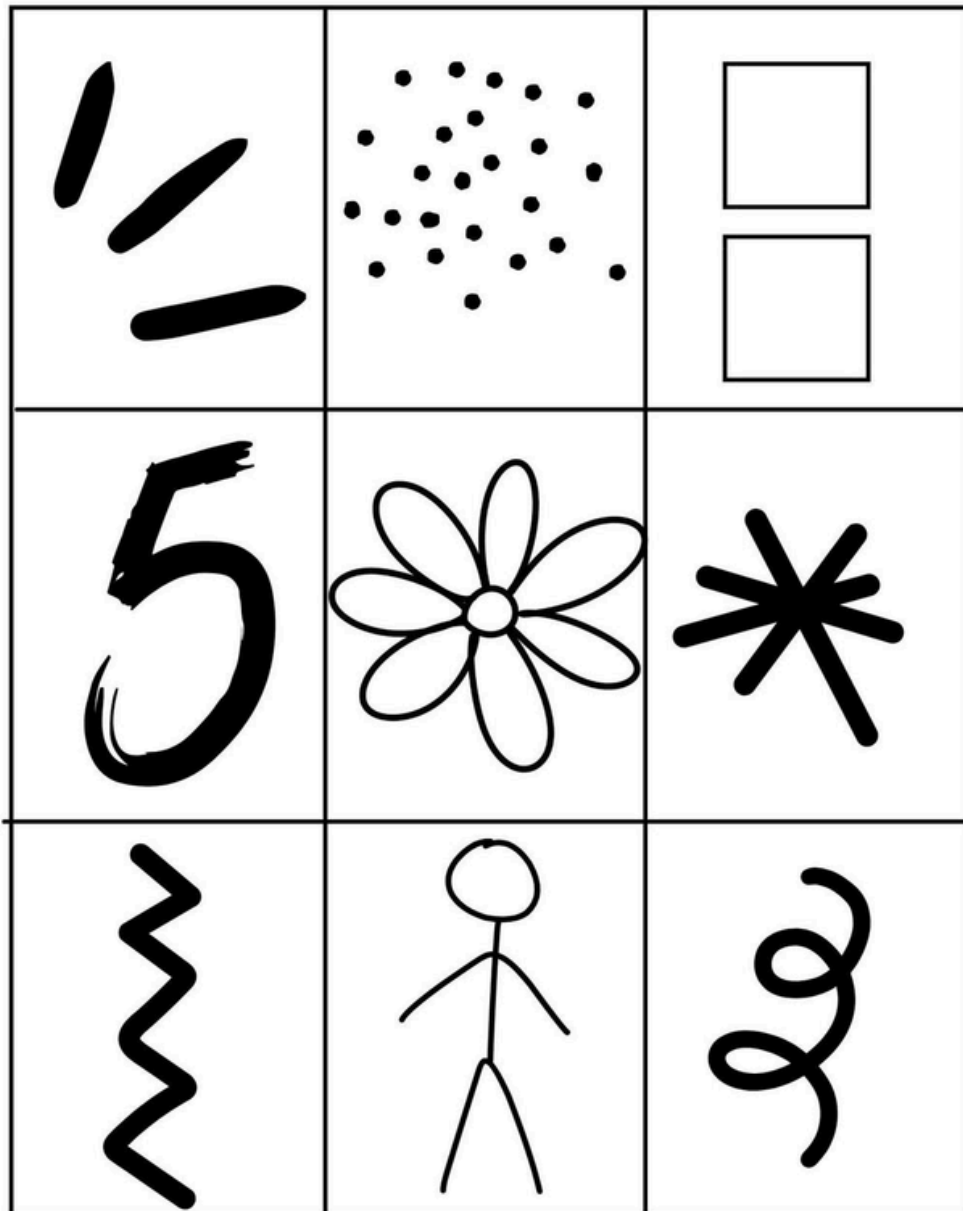
OPIS: Natjecanje u parovima.

PRAVILA: Predložak sa simbolima postavlja se na jedno mjesto u prostoru, a svaki par ima prazan papir udaljen nekoliko metara. Igrači naizmjenično trče do predloška, gledaju ga nekoliko sekundi i vraćaju se nacrtati zapamćene simbole na svoj papir. Pobjeđuje par koji prvi točno nacrtava sve simbole u ispravnom rasporedu.



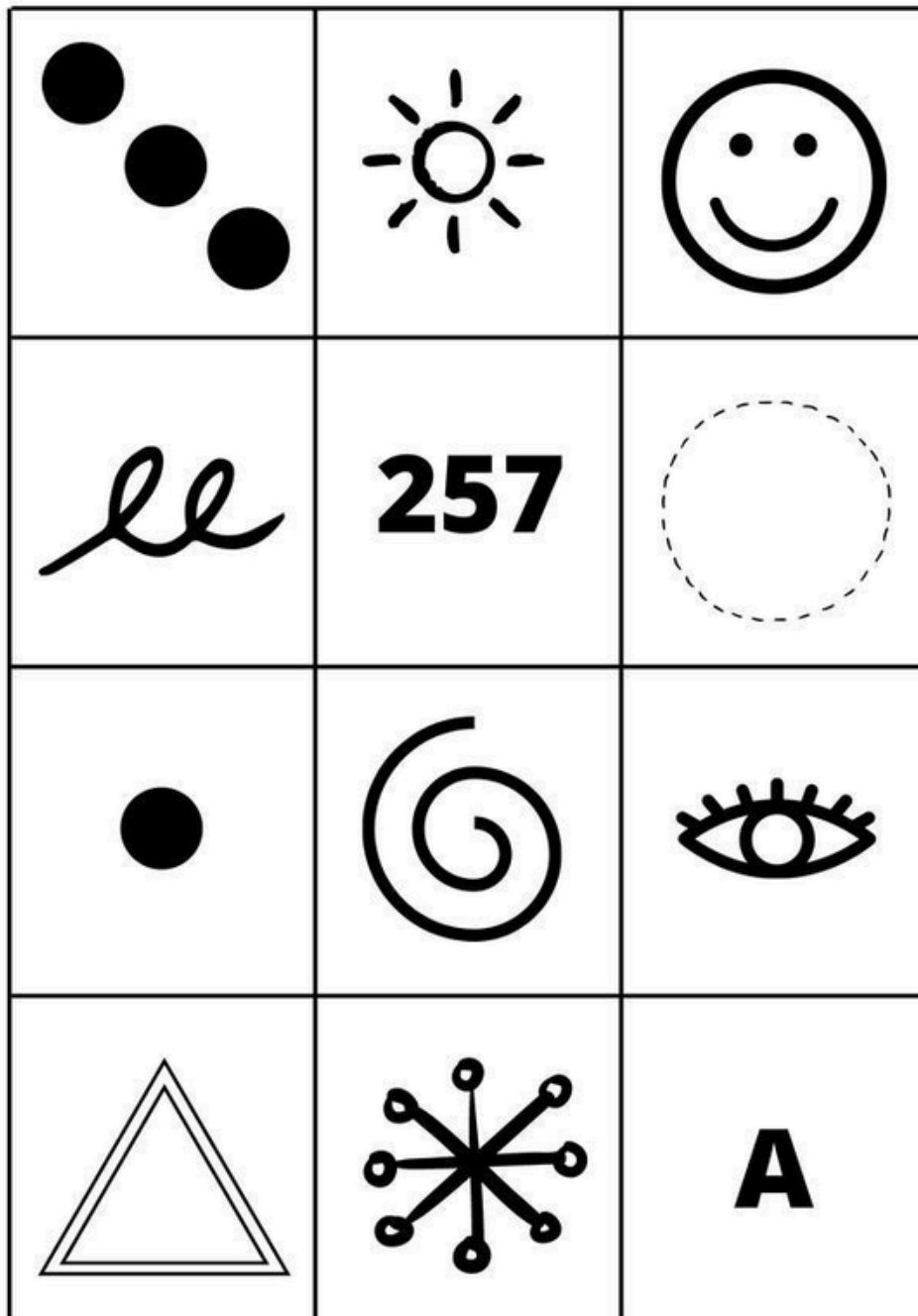
Memo

predložak 1

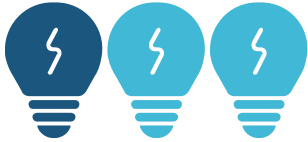
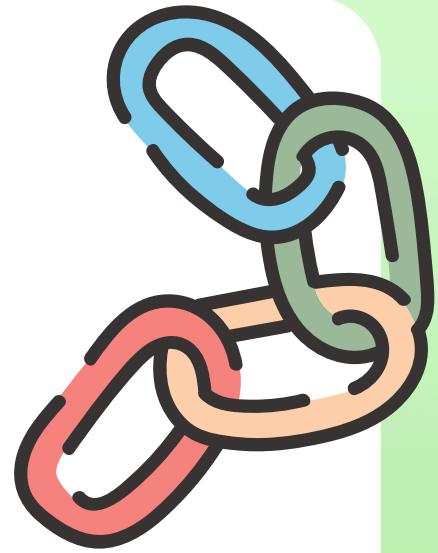


Memo

predložak 2



LANAC



MATERIJAL: kapice ili čunjevi (jedan po koloni)

OPIS: Igrači su podijeljeni u kolone s jednakim brojem igrača. Prvi igrač u koloni trči do čunja, obilazi ga, vraća se i hvata sljedećeg igrača za ruku te zadatak ponavljaju zajedno. Igra se nastavlja sve dok cijela kolona, držeći se za ruke, ne izvrši zadatak. Pobjeđuje kolona koja prva sve igrače dovede do cilja.



RIBAR

MATERIJAL: štap i dva obruča po igraču

OPIS: Igrač stoji u jednom obruč, štapom prebacuje drugi obruč ispred sebe i ulazi u njega. Zatim štapom povlači obruč iz kojeg je izašao ispred sebe i radnju ponavlja sve do cilja.

PRAVILA: Igrač u svakom trenutku mora stajati unutar obruča. Ako izađe iz obruča, vraća se na početak. Igra se u kolonama kao štafeta ili pojedinačno na vrijeme.



KOTAČ

MATERIJAL: kapice ili predmeti u tri različite boje (po jedan komplet za svaki par)

OPIS: Igrači se rasporede u parove, a parovi u veliki krug. Ispred svakog para na tlu su tri kapice različitih boja poredane u nizu, a igrači stoje jedan nasuprot drugome, sa svake strane kapica.

PRAVILA: Voditelj uzastopno zadaje smjer kretanja – „desno!“, „lijevo!“ – a igrači se na svaku zapovijed pomiču za jedno mjesto u tom smjeru, pa se stalno sastaju novi parovi. U nekom trenutku voditelj umjesto smjera zadaje boju. Tada igrači u paru pokušavaju prvi uzeti kapicu te boje, a tko je uzme, zadržava je. Voditelj zatim nastavlja zadavati smjerove i povremeno boje sve dok se ne pakupe sve kapice. Pobjeđuje igrač koji skupi najviše kapica.



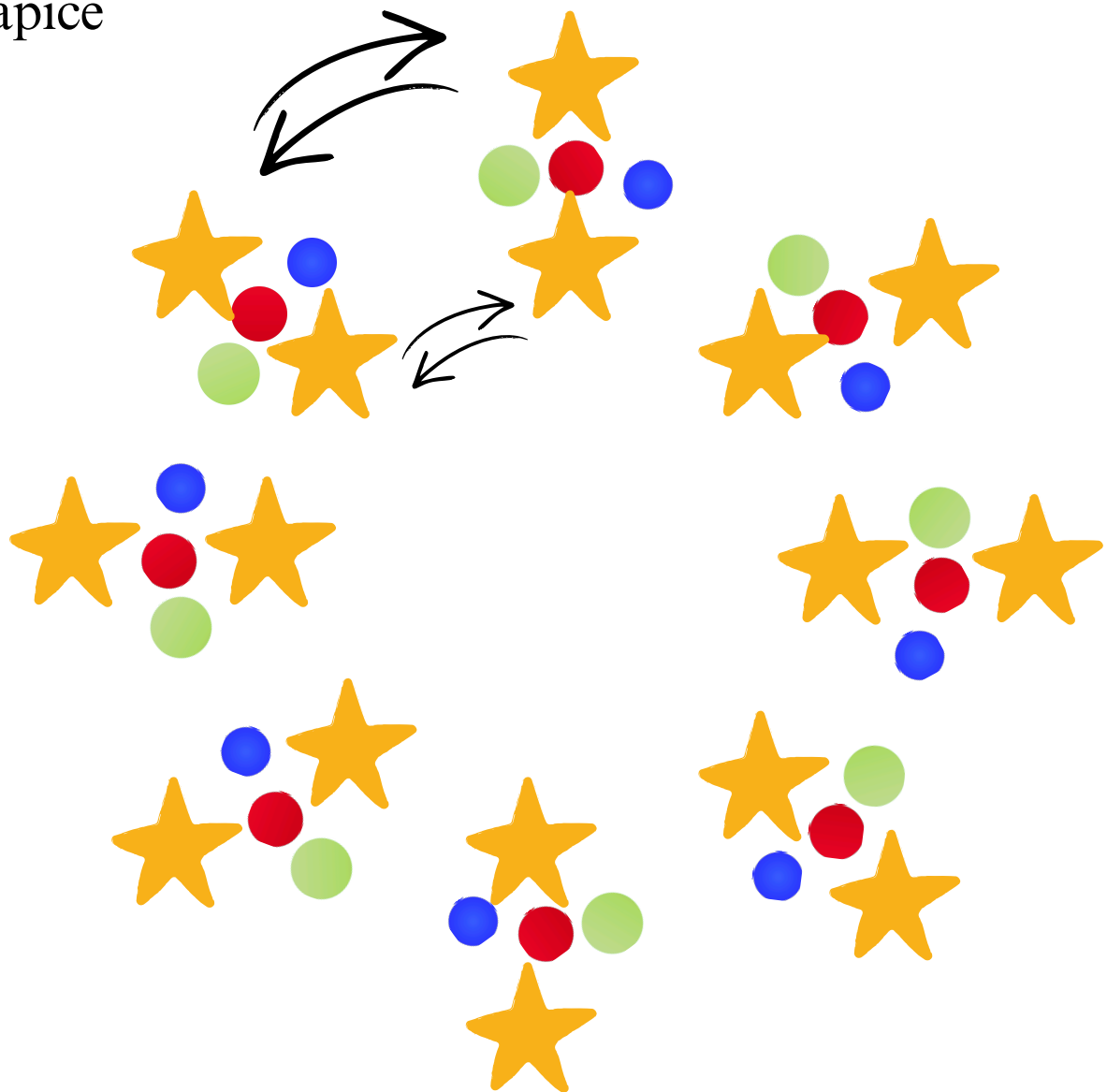
Kotač

predložak 1

plan postave

★ učenici

●●● kapice

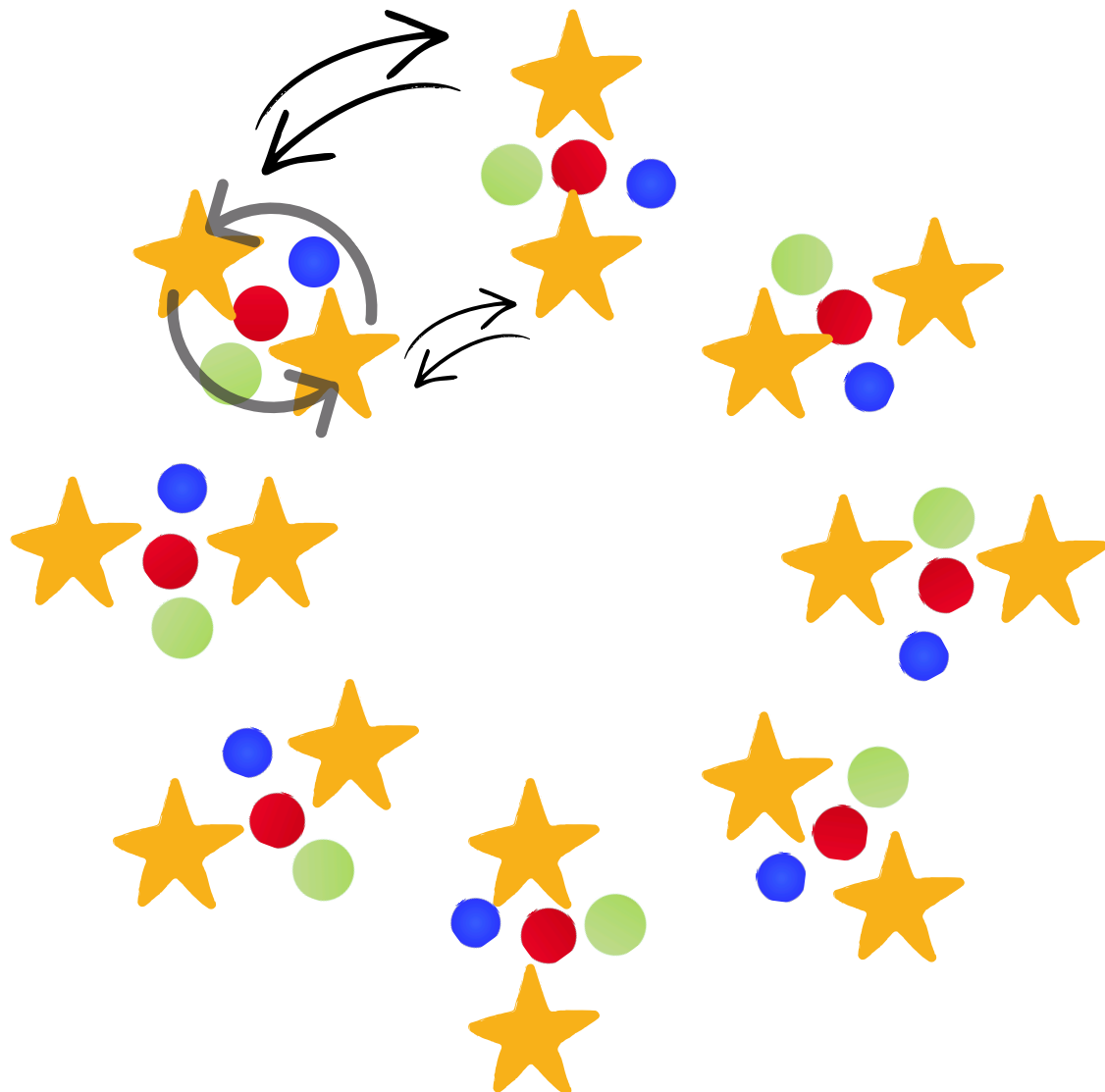


Kotač predložak 2

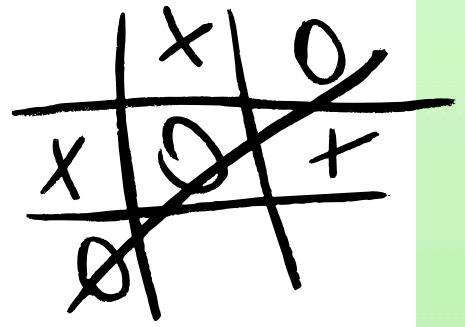
plan postave

★ učenici

● ● ● kapice



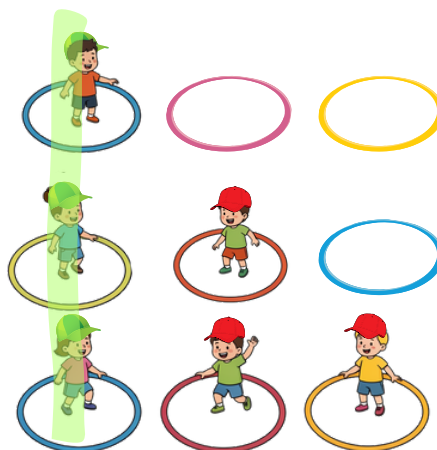
XO



MATERIJAL: obruči, oznake za učenike (majice iste boje, prsluci, kape)

OPIS: Na pod se postavlja 9 obruča raspoređenih u mrežu 3×3 . Igrači se natječu u skupinama 3 protiv 3.

PRAVILA: Igrači obiju ekipa kreću s istog mjesta i svaki zauzima jedan obruč pokušavajući sa suigračima stvoriti niz od tri obruča (vodoravno, okomito ili dijagonalno). Ako nakon što su svi zauzeli mjesta niz nije složen, igrači se naizmjenično, jedan po jedan, premještaju u slobodan obruč. Pobjeđuje ekipa koja prva složi niz.



XO POLIGON

MATERIJAL: strunjače, 9 obruča, kapice u dvije boje (po 3 za svaku ekipu)

OPIS: Igrači su podijeljeni u 2 kolone. Ispred kolona postavljene su strunjače, a iza njih 9 obruča u mreži 3 × 3.

PRAVILA: Igrač trči do strunjače, napravi kolut naprijed i zatim postavlja kapicu svoje ekipe u slobodan obruč. Nakon što svaka ekipa postavi svoje 3 kapice, svaki sljedeći igrač smije premjestiti samo jednu kapicu svoje ekipe. Pobjeđuje ekipa koja prva složi niz od tri kapice.



ZMIJICA



MATERIJAL: stolica

OPIS: Igrači su podijeljeni u kolone s jednakim brojem igrača, a ispred svake kolone nalazi se stolica.

PRAVILA: Posljednji igrač u koloni obilazi igrače ispred sebe i trči sjesti na stolicu. Nakon što sjedne, ustaje i staje na početak kolone, a kreće novi posljednji igrač. Pobjeđuje kolona u kojoj svi igrači prvi dođu do stolice i vrate se u početni raspored.



POGURANAC

OPIS: Igrači su podijeljeni u parove. Sjede na podu leđima okrenuti jedan drugome, zakvačeni rukama u području laktova.

PRAVILA: Cilj je, upirući se nogama o pod, odgurati protivnika preko zadane crte. Pobjeđuje igrač koji prvi odgurne protivnika iz njegova polja.



TORANJ

MATERIJAL: čunjevi

OPIS: Igrači su podijeljeni u kolone. Čunjevi su razmješteni po prostoru, a u sredini se nalazi jedan središnji čunj.

PRAVILA: Svaki igrač uzima sebi najbliži čunj, stavlja ga na središnji čunj i vraća se na kraj kolone, nakon čega kreće sljedeći igrač. Pobjeđuje kolona koja prva složi sve svoje čunjeve u toranj, a da se toranj ne sruši.



FOKUS

MATERIJAL: olovke ili štapići

OPIS: Igrači su podijeljeni u skupine i stoje u krugu. Između svaka dva susjedna igrača nalazi se štapić – svaki igrač kažiprstom pridržiava jedan kraj štapića.

PRAVILA: Cijela se skupina zajedno pomiče do zadane točke pazeći da nijedan štapić ne padne. Ako štapić padne, skupina se vraća na početak.



SUSJED

MATERIJAL: lopta

OPIS: Igrači stoje u krugu, a jedan je igrač u sredini s loptom.

PRAVILA: Igrač iz sredine dobacuje loptu jednom igraču iz kruga, koji je mora uhvatiti, dok igrači s njegove lijeve i desne strane moraju čučnuti. Ispada onaj tko ne čučne, tko čučne umjesto susjeda ili tko ne uhvati loptu. Lopta se uvijek vraća igraču u sredini. Igra traje dok ne ostanu posljednja dva igrača.



DUO

MATERIJAL: rukometna ili košarkaška lopta, čunjevi

OPIS: Igrači stoje u kolonama. Ispred svake kolone poredani su čunjevi.

PRAVILA: Zadatak je jednom rukom voditi rukometnu loptu, a drugom pomicati čunjeve jedan po jedan do zadane crte. Cilj je uskladiti brzinu kretanja s pomicanjem čunjeva. Kada igrač pomakne posljednji čunj, vraća se i predaje loptu sljedećem igraču. Pobjeđuje kolona koja prva izvrši zadatak.



BRZE BOJE

MATERIJAL: kapice u onoliko boja koliko ima skupina (jednak broj kapica po boji)

OPIS: Igrači stoje u skupinama i svaka skupina ima svoju boju. Kapice se razbacaju i pomiješaju po prostoru.

PRAVILA: Na znak voditelja zadatak je svake skupine što brže prikupiti sve kapice svoje boje i vratiti se na svoje mjesto. U jednom odlasku igrač smije donijeti samo jednu kapicu. Pobjeđuje skupina koja prva prikupi sve svoje kapice.



SRUŠI TORANJ

MATERIJAL: lopta, obruči, čunjevi

OPIS: Igrači stoje u 2 kolone. Ispred svake kolone nalazi se obruč s čunjevima i lopta.

PRAVILA: Igrači trče do obruča i jedan po jedan slažu čunj na središnji čunj sve dok od svih čunjeva ne naprave toranj. Zatim svaki igrač jednom pokušava srušiti toranj udarcem lopte nogom, s mjesta iza zadane crte. Ako ne uspije, vraća loptu na mjesto za sljedećeg igrača. Pobjeđuje ekipa koja prva sruši toranj.



Sruši toranj predložak

Plan postave

★ - učenici



MEMOPOLI

MATERIJAL: stolić, razni rekviziti

OPIS: Iza stola je posložen jedan komplet rekvizita određenim redoslijedom, tako da ga igrači sa svojih mjesta ne vide. Drugi, jednak komplet nalazi se uz obruč svake skupine.

PRAVILA: Svaki igrač trči do stola, pogleda raspored rekvizita, vraća se i iz svog kompleta uzima i postavlja u obruč samo jedan rekvizit. Zatim kreće sljedeći igrač. Pobjeđuje skupina koja prva točno složi rekvizite istim redoslijedom.



NE BUDI NA SLICI

MATERIJAL: mobitel, povez za oči

OPIS: Igra se u jasno ograničenom prostoru bez prepreka. Igrač u sredini ima povez preko očiju i mobitel s uključenom kamerom.

PRAVILA: Igrač u sredini nasumično okida fotografije, a igrači oko njega pokušavaju izbjeći kameru i ne biti fotografirani. Tko se nađe na fotografiji, mijenja igrača u sredini.

NAPOMENA: fotografije se pregledavaju isključivo tijekom igre te se odmah nakon igre brišu s uređaja i ne objavljuju niti dijele.



SEMAFOR

MATERIJAL: naljepnice u bojama, stolice

OPIS: Igrači sjede u krugu, svaki ima četiri naljepnice različitih boja zalijepljene na rukama i stopalima.

Raspored boja kod svakog igrača može biti različit.

PRAVILA: Voditelj govori boje, a igrači moraju podići ruku ili nogu na kojoj se nalazi ta boja. Tko podigne pogrešan ud ili zakasni, dobiva kazneni bod. Tempo se postupno ubrzava, a pobjeđuje igrač s najmanje kaznenih bodova.



KLOKAN

MATERIJAL: vreće, loptice/baloni/plastične čaše

OPIS: Predmeti su razbacani na zadanom mjestu, a igrači stoje u vrećama na startnoj crti.

PRAVILA: Igrači skaču u vrećama do mjesta gdje se nalaze predmeti i skupljaju ih u vreću. Pobjeđuje igrač koji u zadanom vremenu nakupi najviše predmeta, a da mu vreća pritom ne padne.



ROLO

MATERIJAL: lopta

OPIS: Igrači stoje jedan pored drugoga u vrsti, isprepletenih i sklopljenih ruku.

PRAVILA: Loptu dodaju naginjući ruke prema susjednom igraču, bez pomaganja šakama i tijelom. Cilj je dodati loptu do posljednjeg igrača u vrsti, a da lopta ne padne. Ako lopta padne, kreće se ponovno od prvog igrača.



LINO

MATERIJAL: obruči

OPIS: Igrači prelaze zadanu udaljenost krećući se s obručem oko tijela.

PRAVILA: Igrač stoji jednom nogom u obruču, podiže obruč, provlači ga preko tijela i ponovno spušta ispred sebe te tako korak po korak napreduje. Tijekom cijelog puta jedno stopalo mora biti unutar obruča. Pobjeđuje igrač koji prvi stigne do cilja.



RED

MATERIJAL: podloge/papiri u boji, čaše

OPIS: Igrači su podijeljeni u kolone s jednakim brojem igrača. Ispred svake kolone postavlja se onoliko papira koliko ima igrača i još jedan (npr. 5 igrača – 6 papira). Na prvi papir postavlja se šest čaša okrenutih otvorom prema dolje.

PRAVILA: Svaki igrač premješta sve čaše na sljedeći papir i slaže ih u isti položaj u kojem su bile, koristeći samo jednu ruku. Nakon toga se vraća na kraj kolone, a kreće sljedeći igrač. Pobjeđuje kolona koja prva prenese čaše do posljednjeg papira.



ZAPETLJANAC

MATERIJAL: vuna

OPIS: Igrači su podijeljeni u jednake skupine i raspoređeni po igralištu.

PRAVILA: Prvi igrač u skupini na sebi ima namotanu vunu (10 krugova oko trupa). On trči do drugog igrača i predaje mu vunu tako da je drugi igrač namata na sebe dok je prvi istodobno odmatava sa sebe. Zatim drugi igrač trči do trećega i tako redom.

Pobjeđuje ekipa koja prva izvrši zadatak do kraja.

NAPOMENA: vuna se namata isključivo oko trupa, nikada oko vrata ni glave.



LABIRINT

MATERIJAL: obruči (mreža 4×4), predložak s poljima

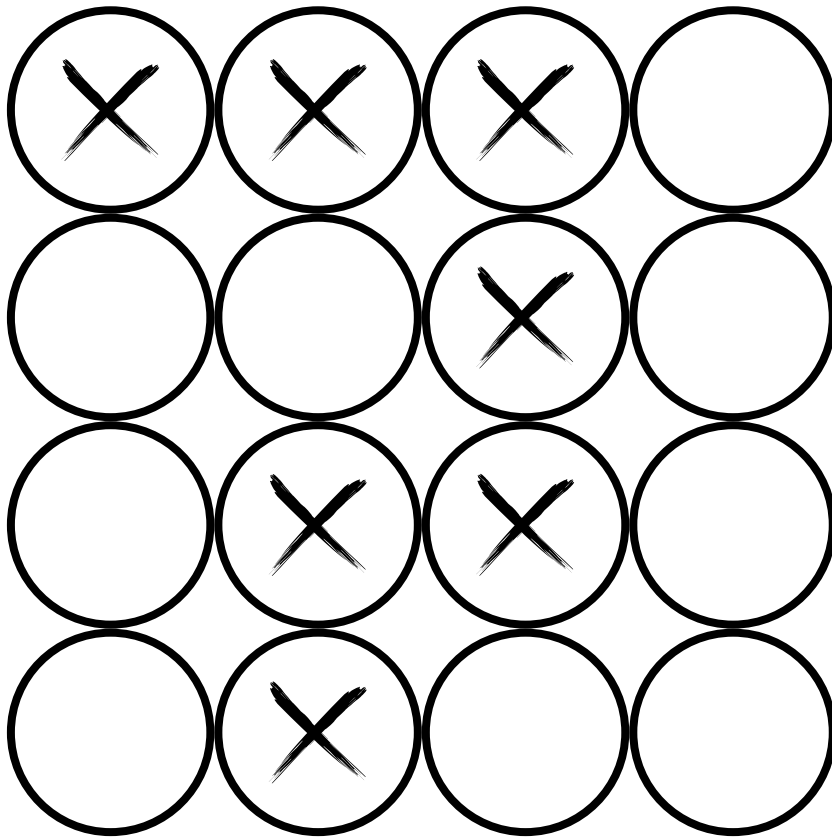
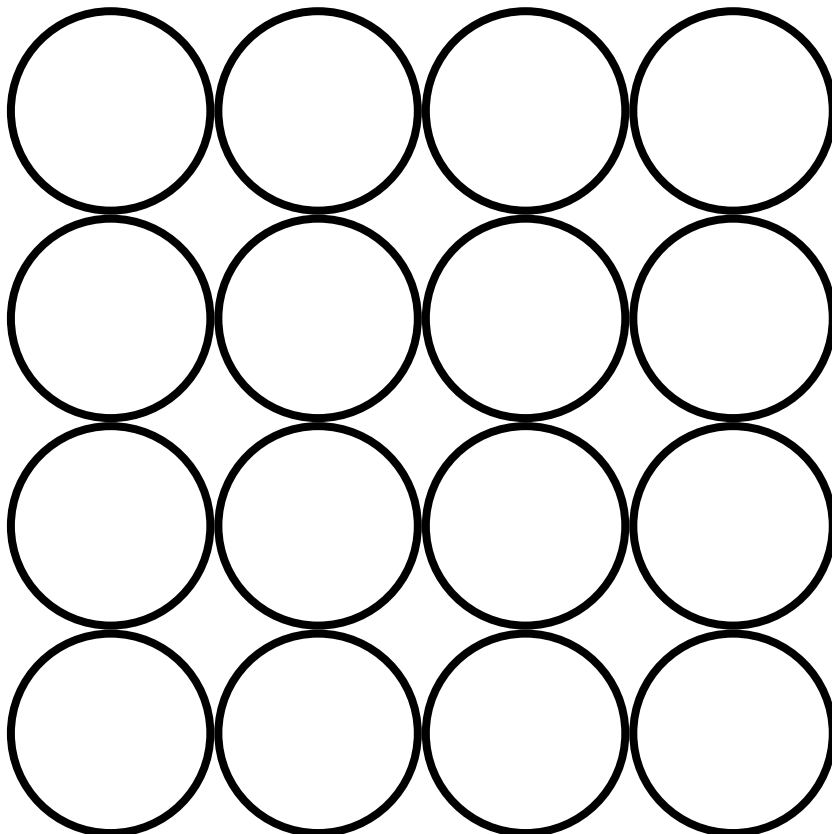
OPIS: Obruči su posloženi u mrežu, a voditelj na predlošku ima unaprijed označen skriveni put kroz labirint.

PRAVILA: Igrači jedan po jedan skaču iz obruča u obruč, a voditelj im govori jesu li stali na točno polje. Kada igrač pogriješi, vraća se na kraj kolone i kreće sljedeći igrač koji nastavlja niz. Cilj je da igrači zapamte koja su polja točna i da cijela skupina prođe labirint.

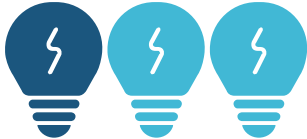


Labirint predložak

Primjer



MINI GOLF



MATERIJAL: loptice, obruči, čunjevi, kartice za bodove, štipaljke ili spajalice za papir

OPIS: Igrači su podijeljeni u 2 ekipe (domaći i gosti). Svaki par – jedan domaći i jedan gost – zauzima jedan čunj postavljen u obruču, jedan nasuprot drugome.

PRAVILA: Igrači se izmjenjuju u bacanju loptice u protivnički čunj, bacajući sa svog mjesta iza zadane crte. Pravila bodovanja i plan postave nalaze se na sljedećoj stranici.



BODOVI	
DOMAĆI	GOSTI
10	10
9	9
8	8
7	7
6	6
5	5
4	4
3	3
2	2
1	1
START	

Mini golf predložak

Pravila: Bacači se izmjenjuju i svaki baca samo jednom, stojeći iza narančaste crte.

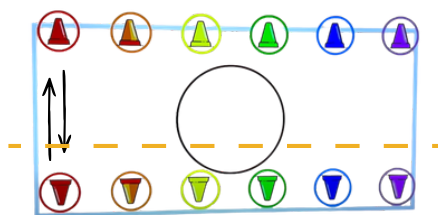
Pogodak u obruč nosi 1 bod.

Pogodak u čunj nosi 3 boda.

Bodovi se prate na karticama, pomicanjem štipaljke na broj bodova.

Pobjeđuje ekipa koja prva skupi 10 bodova.

Plan postave



BODOVI	
DOMAĆI	GOSTI
10	10
9	9
8	8
7	7
6	6
5	5
4	4
3	3
2	2
1	1
START	

BODOVI	
DOMAĆI	GOSTI
10	10
9	9
8	8
7	7
6	6
5	5
4	4
3	3
2	2
1	1
START	

Ovaj priručnik nastao je u sklopu projekta „Zdravo odrastanje – program promocije i prevencije zdravlja u Svetoj Nedelji“, koji provodi Institut za promociju znanosti i edukacije uz financijsku potporu Grada Svete Nedelje.

Zahvaljujemo na prepoznavanju važnosti promicanja zdravih navika i aktivnog života među najmlađima, čime je omogućena izrada ovoga priručnika.

