



Izviđač u kondiciji

1. Navedi bar četiri radnje koje poboljšavaju tjelesnu kondiciju.
2. Istrči polagano 800 m ili 50 m u 10 sekundi.
3. Skoči najviše što možeš (bilježeći najviši od 4 skoka).
4. Preskači užu u hodu tijekom 3 minute.
5. Napravi tri različita istezanja (noge, leđa, ruke/ramena) i svaki položaj zadrži minimalno 10 sekundi.
6. Sudjeluj u nekoj igri sa preprekama.
7. Pokaži sljedeće:
 - a) 10 čučnjeva,
 - b) penjanje užetom ili na drvo,
 - c) držanje na šipki koljenima i rukama.
8. Sa svojom izviđačkom skupinom sudjeluj u jednoj igri koja zahtijeva tjelesnu kondiciju, primjerice igre s loptom, utrka...

Pomoć učiteljima:

1. Dobra kondicija uključuje pravilnu prehranu, odmor, vodu, tjelovježbu, snagu, snažno srce, fleksibilnost pokreta, izdržljivost – održavanje svoga tijela u najboljem mogućem stanju.
2. Džogirati ili trčati u skupini uz nadzor odraslih.
3. Neka djeca skaču u pijesak ili na strunjače. Osigurajte da je šipka preko koje skaču savitljiva i labavo pričvršćena na držače kako ne bi došlo do ozljede.
4. Možete igrati više igara s preskakanjem užeta, skupno ili pojedinačno, uz dovoljno vremena za vježbu jer možda mnoga djeca nikada nisu preskakala užu.
5. Za istezanje možete koristiti i fiksirane gume na za to predviđenim spravama. Guma neka bude maksimalno nategnuta tijekom 10 sekundi. Da bi učinak bio valjan, napravite istezanje prije i nakon vježbanja.
6. Postavite niz zapreka oko kojih ispod, iznad i kroza njih djeca mogu prolaziti. Upotrijebite gume, ljestve, prečke, kutije...
7. Ove aktivnosti treba nadzirati odrasla osoba.
8. Igre možete igrati kao obitelj ili skupina izviđača. Neka uvijek jedna odrasla osoba bude nadglednik.