NALOGA 1

Objem brez besed

Objemita se in štejta do deset. Brez besed. Samo objem.

1

3+ THE PRESENT FATHERS

NALOGA 2

Deset objemov

Danes si podarita deset objemov. Šteje vsak, tudi najkrajši.

2

3+ THE PRESENT FATHERS

NALOGA 3

Objem in beseda

Objemi drugega. Ob objemu povej eno stvar, ki ti je pri njem všeč.

3

3+ THE PRESENT FATHERS

NALOGA 4

Objem zase

Objemi sam sebe. Nato si povej nekaj lepega, kar rad slišiš.

4

3+ THE PRESENT FATHERS

NALOGA 5

Dolgi objem

Objemita se in ne izpustita, dokler oba ne izdihneta trikrat.

5

6+ THE PRESENT FATHERS

NALOGA 6

Deset počepov

Naredita deset počepov skupaj. Kdor prvi neha, drugemu zaploska.

6

3+ THE PRESENT FATHERS

NALOGA 7

Dvajset skokov

Skočita dvajsetkrat. Ob vsakem skoku povej eno svojo močno stran.

7

6+ THE PRESENT FATHERS

NALOGA 8

Stoja na eni nogi

Stojta na eni nogi trideset sekund. Poglejta, kdo zdrži dlje.

8

3+ THE PRESENT FATHERS

NALOGA 9

Pet raztezov

Naredita pet vaj za raztezanje. Pri vsaki globoko vdihnita.

9

3+ THE PRESENT FATHERS

NALOGA 10

Mačka in krava

Na vseh štirih naredita vajo mačka krava desetkrat. Počasi.

10

6+ THE PRESENT FATHERS

NALOGA 11

Deska eno minuto

Držita desko eno minuto. Kdor prej pade, drugemu šteje sekunde.

11

10+ THE PRESENT FATHERS

NALOGA 12

Poligon iz stolov

Iz stolov in blazin postavita poligon. Prehodita ga brez dotika tal.

12

6+ THE PRESENT FATHERS

NALOGA 13

Bosi po tleh

Sezujta se. Trideset sekund hodita bosa in povejta, kaj čutita.

13

3+ THE PRESENT FATHERS

NALOGA 14

Masaža rok

Dve minuti masiraj drugemu roke. Nato zamenjajta.

14

6+ THE PRESENT FATHERS

NALOGA 15

Trije globoki vdihi

Sedita drug nasproti drugemu. Naredita tri globoke vdihe skupaj.

15

3+ THE PRESENT FATHERS

NALOGA 16

Nasmeh v ogledalu

Postavita se pred ogledalo in se nasmehnita. Trideset sekund.

16

3+ THE PRESENT FATHERS

NALOGA 17

Kaj zmore moje telo

Vsak našteje pet stvari, ki jih ima rad na svojem telesu.

17

6+ THE PRESENT FATHERS

NALOGA 18

Ples brez glasbe

Zaplešita v popolni tišini. Poslušajta samo gib.

18

3+ THE PRESENT FATHERS

NALOGA 19

Deset sekund plesa

Deset sekund se premikaj tako, kot se počutiš. Drugi ugiba, kako.

19

3+ THE PRESENT FATHERS

NALOGA 20

Ples, kot čutiš

Zaplešita, kot da telo kaže, kar čutita. Brez pravil.

20

6+ THE PRESENT FATHERS

NALOGA 21

Tuli kot volk

Zatuli kot volk. Drugi ti odgovori. Nato se nasmejta.

21

3+ THE PRESENT FATHERS

NALOGA 22

Nogavica na glavi

Vsak si nadene nekaj smešnega. Nogavica na glavi šteje.

22

3+ THE PRESENT FATHERS

NALOGA 23

Hoja nazaj

Eno minuto hodita samo vzvratno. Stvari poimenujta narobe.

23

3+ THE PRESENT FATHERS

NALOGA 24

Grimase do smeha

Delajta grimase, dokler se ne nasmejeta oba.

24

3+ THE PRESENT FATHERS

NALOGA 25

Igra kipca

Eden postavi drugega v pozo. Zamrzni za trideset sekund.

25

3+ THE PRESENT FATHERS

NALOGA 26

Skupinski kip

Iz svojih teles sestavita kip z naslovom Naša družina.

26

6+ THE PRESENT FATHERS

NALOGA 27

Ogledalo obrazov

Eden dela obraze, drugi jih ponavlja. Nato zamenjajta.

27

3+ THE PRESENT FATHERS

NALOGA 28

Poza za čustvo

Izmisli si pozo za eno čustvo. Drugi ugiba, katero.

28

3+ THE PRESENT FATHERS

NALOGA 29

Zgodba brez besed

Povej zgodbo samo z gibi in obrazom. Drugi ugiba.

29

6+ THE PRESENT FATHERS

NALOGA 30

Minuta brez besed

Eno minuto se pogovarjata samo z gibi.

30

6+ THE PRESENT FATHERS

NALOGA 31

Tri čustva zapored

Zaigraj tri čustva zapored, brez besed. Drugi jih poimenuje.

31

6+ THE PRESENT FATHERS

NALOGA 32

Gledališče občutkov

Izberita veselje, jezo in strah. Za vsakega zaigrajta kratek prizor.

32

6+ THE PRESENT FATHERS

NALOGA 33

Skrivni pozdrav

Izmislita si pozdrav samo za vaju. Gibi, ploski, dotiki.

33

3+ THE PRESENT FATHERS

NALOGA 34

Pogled v oči

Poglejta se v oči dvajset sekund. Brez besed, brez smeha.

34

6+ THE PRESENT FATHERS

NALOGA 35

Nasmeh z očmi

Nasmehni se drugemu samo z očmi. Usta ostanejo mirna.

35

3+ THE PRESENT FATHERS

NALOGA 36

Kompliment dneva

Povej drugemu iskren kompliment. Poglej ga v oči, ko to rečeš.

36

3+ THE PRESENT FATHERS

NALOGA 37

Tri lepe stvari

Vsak pove tri stvari, ki jih občuduje pri drugem.

37

6+ THE PRESENT FATHERS

NALOGA 38

Hvaležen sem za

Vsak trikrat dokonča stavek: danes sem hvaležen za.

38

3+ THE PRESENT FATHERS

NALOGA 39

Kaj me danes veseli

Vsak pove eno stvar, ki ga je danes razveselila.

39

3+ THE PRESENT FATHERS

NALOGA 40

Danes čutim

Vsak dokonča stavek: danes čutim. Drugi samo posluša.

40

6+ THE PRESENT FATHERS

NALOGA 41

Kdo sem danes

Vsak izbere žival, ki opisuje njegovo počutje. Nato pove zakaj.

41

3+ THE PRESENT FATHERS

NALOGA 42

Pet stvari zdaj

Zapri oči. Naštej pet stvari, ki jih zdaj čutiš.

42

6+ THE PRESENT FATHERS

NALOGA 43

Zvok mojega dne

Ustvari zvok, ki opisuje tvoj dan. Z glasom ali telesom.

43

6+ THE PRESENT FATHERS

NALOGA 44

Predmet mojega dne

Poišči v sobi predmet, ki opisuje tvoje počutje. Povej zakaj.

44

6+ THE PRESENT FATHERS

NALOGA 45

Barva današnjega dne

Vsak pove barvo svojega dne. Nato pojasni izbiro.

45

3+ THE PRESENT FATHERS

NALOGA 46

Najina mantra

Izmisli kratek pomirjujoč stavek. Ponovita ga skupaj petkrat.

46

6+ THE PRESENT FATHERS

NALOGA 47

Moja supermoč

Vsak pove svojo supermoč. Drugi doda še eno, ki jo vidi.

47

3+ THE PRESENT FATHERS

NALOGA 48

Nariši počutje

V eni minuti nariši, kako se počutiš. Nato pokaži.

48

3+ THE PRESENT FATHERS

NALOGA 49

Hitri portret

V dveh minutah narišita drug drugega. Ne popravljajta.

49

6+ THE PRESENT FATHERS

NALOGA 50

Risba z drugo roko

Nariši drugega z roko, s katero običajno ne rišeš.

50

6+ THE PRESENT FATHERS

NALOGA 51

Risba na slepo

Narišita drug drugega z zaprtimi očmi. Nato primerjajta.

51

6+ THE PRESENT FATHERS

NALOGA 52

Čustvo kot pošast

Nariši jezo ali strah kot pošast. Daj ji ime.

52

6+ THE PRESENT FATHERS

NALOGA 53

Nova žival

Izmislita si novo žival. Kako izgleda, kje živi, kakšen zvok dela.

53

3+ THE PRESENT FATHERS

NALOGA 54

Nova beseda

Izmisli novo besedo in njen pomen. Uporabi jo trikrat.

54

6+ THE PRESENT FATHERS

NALOGA 55

Šala o živali

Povej šalo, ki si jo izmislil sam. Naj v njej nastopa žival.

55

3+ THE PRESENT FATHERS

NALOGA 56

Nekoč je bil

Začni zgodbo z nekoč je bil. Drugi jo nadaljuje. Izmenjujta se.

56

3+ THE PRESENT FATHERS

NALOGA 57

Zgodba iz petih stvari

Poberita pet predmetov iz sobe. Sestavita zgodbo, kjer nastopajo vsi.

57

6+ THE PRESENT FATHERS

NALOGA 58

Pesem v štirih vrsticah

Sestavita pesem s štirimi vrsticami o današnjem dnevu.

58

10+ THE PRESENT FATHERS

NALOGA 59

Papirnato letalo

Zložita letalo. Na krilo napišita sporočilo. Poglejta, čigavo leti dlje.

59

6+ THE PRESENT FATHERS

NALOGA 60

Most iz palčk

Iz palčk ali zobotrebcev zgradita most. Naj zdrži en predmet.

60

10+ THE PRESENT FATHERS

IZZIV 61

Družinski grb

Izdelajte grb svoje družine. Vsak doda en element in pove, kaj pomeni.

61

THE PRESENT FATHERS

IZZIV 62

Družinski manifest

Dokončajte stavek: naša družina je. Nato zapišite pet pravil in se podpišite.

62

THE PRESENT FATHERS

IZZIV 63

Časovna kapsula

Vsak zapiše en spomin in doda en predmet. Skrijte škatlo za eno leto.

63

THE PRESENT FATHERS

IZZIV 64

Škatla hvaležnosti

Vsak napiše tri stvari, za katere je hvaležen. Preberete jih konec tedna.

64

THE PRESENT FATHERS

IZZIV 65

Kozarček komplimentov

Vsak napiše pet komplimentov za druge. Vsak dan izžrebate enega.

65

THE PRESENT FATHERS

IZZIV 66

Mini predstava

Izmislite si zgodbo in jo odigrajte. Vsak ima svojo vlogo.

66

THE PRESENT FATHERS

IZZIV 67

Skriti angel

Izžrebajte, kdo je čigav skriti angel. Cel dan mu pomagaj neopazno.

67

THE PRESENT FATHERS

IZZIV 68

Zvok naše družine

Vsak doda svoj glas, ritem ali zvok. Skupaj ustvarite eno melodijo.

68

THE PRESENT FATHERS

IZZIV 69

Igra brez pravil

Izmislite si novo igro. Vsak doda eno noro pravilo. Nato jo odigrajte.

69

THE PRESENT FATHERS

IZZIV 70

Vzvratni dan

Eno uro delajte vse narobe. Hodite nazaj, oblecite majico obrnjeno.

70

THE PRESENT FATHERS

IZZIV 71

Ples v pižamah

Vsi se preoblečejo v pižame in zaplešejo. Vsak izbere eno pesem.

71

THE PRESENT FATHERS

IZZIV 72

Kamenček dobrote

Poiščite kamenček in mu dajte pomen. Kdor ga ima, naredi nekaj dobrega.

72

THE PRESENT FATHERS

IZZIV 73

Medalja poguma

Izdelajte papirnato medaljo. Podelite jo tistemu, ki je danes naredil nekaj težkega.

73

THE PRESENT FATHERS

IZZIV 74

Sto počepov skupaj

Vsi skupaj naredite sto počepov. Šteje se seštevek, ne posameznik.

74

THE PRESENT FATHERS

IZZIV 75

Družinski totem

Sestavite predmet, ki predstavlja vašo družino. Uporabite ga, kadar pride do nesporazuma.

75

THE PRESENT FATHERS

IZZIV 76

Zamenjava vlog

Za eno uro zamenjajte vloge. Otrok vodi, odrasel sledi.

76

THE PRESENT FATHERS

IZZIV 77

Pismo čez leto dni

Vsak napiše pismo sebi čez eno leto. Pisma zaprite in shranite.

77

THE PRESENT FATHERS

IZZIV 78

Brlog iz odej

Iz odej in stolov zgradite brlog. Vsi se stlačite vanj in pripovedujte zgodbe.

78

THE PRESENT FATHERS

IZZIV 79

Družinski intervju

Otrok pripravi pet vprašanj in intervjuva odraslega. Nato zamenjata vlogi.

79

THE PRESENT FATHERS

IZZIV 80

Minuta tišine

Vsi bodite tiho eno minuto in poslušajte zvoke. Nato vsak pove, kaj je slišal.

80

THE PRESENT FATHERS

MOČ 81

Bravo

pogum

Izbereš težjo različico svoje naloge. Vsi ti zaploskajo, tudi če ne uspe.

81

THE PRESENT FATHERS

MOČ 82

Nia

iskrenost

Poveš eno resnično stvar o svojem dnevu, ki je še nihče ne ve. Nihče je ne komentira.

82

THE PRESENT FATHERS

MOČ 83

Sola

hvaležnost

Poveš en stavek hvaležnosti. Vsi ga ponovijo za tabo.

83

THE PRESENT FATHERS

MOČ 84

Sol

spoštovanje in meje

Ustaviš igro. Ta krog nihče ne odgovarja, če noče.

84

THE PRESENT FATHERS

MOČ 85

Pati

potrpežljivost

Obrneš peščeno uro. Dokler teče pesek, nihče ne hiti.

85

THE PRESENT FATHERS

MOČ 86

Zigi

radovednost

Naslednjo nalogo izvedeš kot sedemletnik ali kot devetdesetletnik.

86

THE PRESENT FATHERS

MOČ 87

Eli

odgovornost

Poveš eno stvar, ki ti danes ni uspela, in eno, kar boš z njo naredil. Nihče ne sodi.

87

THE PRESENT FATHERS

MOČ 88

Mira

sprememba

Zamenjaš polje in kartico z izbranim igralcem.

88

THE PRESENT FATHERS

MOČ 89

Ori

premislek

Ne vržeš kocke. Namesto tega postaviš eno vprašanje komurkoli za mizo.

89

THE PRESENT FATHERS

MOČ 90

Luma

prijaznost

Igra se ustavi. Vsi te objamejo. Brez besed.

90

THE PRESENT FATHERS

MOČ 91

Bee

vztrajnost

Ponoviš nalogo, ki ti prej ni šla. Tokrat šteje.

91

THE PRESENT FATHERS

MOČ 92

Noa

zvestoba

Podariš svojo karto moči drugemu igralcu. Uporabi jo lahko takoj.

92

THE PRESENT FATHERS