

ŠPORTNA ABECEDA IN GIBALNA KAČA

Nov teden in novi športni izzivi. V preteklih dneh smo bili deležni lepih dni, ki so nas kar vabili na sprehode in aktivnosti na prostem. V tem tednu pa bo glede na vremenske napovedi tudi nekaj dežja. Da pa bomo skrbeli za svoje zdravje in bili aktivni ne glede na vreme, lahko svoje deževne dni popestrite s športno abecedo in gibalno kačo. Seveda pa lahko to izvajate tudi zunaj.

V ŠPORTNA ABECEDA

SESTAVI SVOJE ŠPORTNO IME: NAREDI GIBALNE VAJE ZA VSAKO ČRKO SVOJEGA IMENA. LAHKO PA SESTAVLJAŠ TUDI DRUGE BESEDE. K IGRI POVABI TUDI OSTALE ČLANE DRUŽINE.

<p>A - 10 žabjih poskokov</p> <p>B - 10x kroženje z rokami naprej</p> <p>C - 5 sklec</p> <p>D - 10 zajčjih poskokov</p> <p>E - hoja naprej v čepu (5metrov)</p> <p>F - 10x skoki po desni nogi</p> <p>F - 10x skoki po levi nogi</p> <p>G - hoja po vseh štirih (15 sekund)</p> <p>H - 10 visokih sonožnih poskokov</p> <p>I - 15x kroženje s trupom</p> <p>J - 10 počepov</p> <p>K - 5 izpadnih korakov z vsako nogo</p>	<p>L - stoji na lopaticah-sveča (30 sekund)</p> <p>M - kroženje s trupom (10x na vsako stran)</p> <p>N - zasuki z rokami v stran (10x na vsako stran)</p> <p>O - 30x visoki skip na mestu</p> <p>P - 5 vojaških poskokov</p> <p>R - 10x kroženje z rokami nazaj</p> <p>S - hoja po vseh štirih nazaj (15 sekund)</p> <p>S - 10 bočnih poskokov</p> <p>T - hopsanje na mestu (15 sekund)</p> <p>U - 10x dvigovanje iztegnjenih nog v sedlu</p> <p>V - 5 poskokov v počepu</p> <p>Z - hitri tek na mestu (20 sekund)</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Z - hoja nazaj v čepu (5 metrov)

Vir: Biserka Cesar in razne tuje spletne strani

Navodila za gibalno kačo:

- natisni ali preriši gibalno kačo,
- potrebuješ igralno kocko in figurice (vsak igralec potrebuje eno figurico),
- figurice postaviš na polje START (začne najmlajši),
- ZMAGA tisti, ki prvi pride v polje CILJ (s točnim metom).

Vsaka barva na gibalni kači ima svojo nalogo in sicer:

- **RUMENA** so polja brez naloge,
- **ZELENA** so polja s športnimi nalogami,
- **MODRA** so polja, kjer se po puščici prestaviš nazaj,
- **ORANŽNA** so polja, kjer ti športno nalogo določijo soigralci.



