Priprava na športno vzgojni karton, (zabavni) športni dan

petek, 15. 5. 2020

Ta petek (ali soboto ali nedeljo) je pred vami **športni dan na daljavo**, na katerem se boste družili s celo družino. Glede na trenutne razmere v Sloveniji, je naš prostor za gibanje omejen na dom, njegovo bližnjo okolico, travnik in gozd. Narava nam vsekakor nudi enega izmed najzanimivejših kotičkov, ki jih otrok lahko raziskuje vsak dan ne glede na letni čas in vreme. Ne le, da nudi vpogled v svet rastlin in živali, temveč nam daje ogromno priložnosti za različna gibanja in raziskovanja razsežnosti lastnega telesa.

Predlagam, da k vadbi povabite celo družino in tako bo bolj zabavno.

Ni potrebno, da oba sklopa opravite naenkrat. Joga je zelo primerna za izvedbo v stanovanju.

1. **DEL**

Spodaj so naštete naloge športno-vzgojnega kartona in primeri nalog, ki jih (skupaj s starši, brati, sestrami) otroci lahko izvajate v notranjih prostorih in/ali v naravi. Aktivnosti prilagodite vremenu, zdravstvenemu stanju družine. Za boljše razumevanje pa imate na voljo še video predstavitve.

1. **Tek na 60m**

|  |  |
| --- | --- |
|  | *Naloge:*  -lovljenje na travniku  -tek v hrib in po hribu navzdol  -tekanje po gozdu  <https://www.youtube.com/playlist?list=PLBrabqxbx3B1auLnOJulTJ9QIt8QilJzn> (vaji: Medved, Srnica, Petelinček)  <https://www.youtube.com/playlist?list=PLznna3ayPz-JfARSiMDjRR09Jh7rK9DjT>  (vaji: Žabji poskok, Zajčji poskok) |

1. **Tek na 600m**

|  |  |
| --- | --- |
|  | *Naloge:*  -lovljenje na travniku  -tek v hrib in po hribu navzdol  -daljši sprehod z odseki teka  <https://www.youtube.com/playlist?list=PLBrabqxbx3B1auLnOJulTJ9QIt8QilJzn>  (vaji: Zajec, Muca) |

1. **Poligon nazaj**

|  |  |
| --- | --- |
|  | *Naloge:*  -gibanje po vseh štirih (dlani, stopala) v vse smeri (naprej, nazaj, levo, desno)  -oponašanje gibanj živali, ki hodijo po vseh štirih  <https://www.youtube.com/playlist?list=PLBrabqxbx3B1auLnOJulTJ9QIt8QilJzn>  (Vaji: Pajek, Veverica) |

1. **Vesa v zgibi**

|  |  |
| --- | --- |
|  | *Naloge:*  -plezanje po drevesih ob prisotnosti/nadzoru staršev  -plazenje po trebuhu (vlečemo se samo z rokama)  <https://www.youtube.com/playlist?list=PLBrabqxbx3B1auLnOJulTJ9QIt8QilJzn>  (vaja: Veverica, Poskoki skupaj-narazen)  <https://www.youtube.com/playlist?list=PLznna3ayPz-JfARSiMDjRR09Jh7rK9DjT>  (vaja: Zajčji poskok) |

1. **Skok v daljino iz mesta**

|  |  |
| --- | --- |
|  | *Naloge:*  -sonožno preskakovanje črt na tleh  -preskakovanje jarkov, bankin, debel na sprehodih  -žabji poskoki  -igra »Ristanc«  -kolebnica  <https://www.youtube.com/playlist?list=PLBrabqxbx3B1auLnOJulTJ9QIt8QilJzn>  (vaji: Petelinček, Žaba in Muca)  <https://www.youtube.com/playlist?list=PLznna3ayPz-JfARSiMDjRR09Jh7rK9DjT>  (Vaji: Zajčji poskok, Žabji poskok) |

1. **Dotikanje plošče z roko/taping**

|  |  |
| --- | --- |
|  | *Naloga:*  -umikanje rok/dlani (igra dvojic, oseba 1 v paru drži dlani obrnjeni proti tlom pred sabo, oseba 2 ga »žgečka« po spodnji strani dlani. Ko se oseba 2 odloči, osebo 1 hitro, a nežno udari po hrbtni strani dlani. Naloga osebe 2 pa je, da dlani prej umakne.)  D:\Downloads\20200316_124907.jpg |

1. **Dvig trupa**

|  |  |
| --- | --- |
|  | *Naloge:*  -plezanje  -plazenje  -lazenje  -skoki |

1. **Kožna guba**

|  |  |
| --- | --- |
|  | *Naloge:*  -jej zdravo in z glavo  -gibaj se  <https://www.youtube.com/playlist?list=PLznna3ayPz-JfARSiMDjRR09Jh7rK9DjT> |

1. **Predklon**

|  |  |
| --- | --- |
|  | *Naloge:*  -joga za otroke (slike spodaj) |

**10., 11. Telesna višina in teža**

|  |  |
| --- | --- |
|  | *Naloge:*  -jej zdravo in z glavo  -gibaj se |

*Za otroke:*

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLBrabqxbx3B1auLnOJulTJ9QIt8QilJzn>

*Za starše in otroke:*

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLznna3ayPz-JfARSiMDjRR09Jh7rK9DjT>

*Joga za otroke:*



1. **DEL**

**Ponujamo vam pa tudi bolj zabavni del vaj za celo družino. Ko boste imeli čas se skupaj s svojim otrokom malo pozabavajte v petek (soboto ali nedeljo),**

|  |  |
| --- | --- |
| **Zabavne vaje za celo družino** | **Kaj/kako?** |
| Brookfield Library to Host Relay Races for Kids K-5 this Friday | Rekvizit: žlica in jajce.  Naloga: kdo prej pride do cilja, brez da mu pade jajce z žlice? |
| 62 Best Field Day Game Ideas images | Field day, Field day games ... | Naloga: »vožnja samokolnice«, kdo prej pride do cilja? |
| Sack racing clip art 2 - ClipartAndScrapNaglalaro clipart 13 » Clipart Station | Rekvizit: žakelj/vreča…  Naloga: kdo prej pride do cilja? |
| Hula hoops! | Giáo dục, Trang trí, Nhà trẻKids Play Theme Royalty Free Cliparts, Vectors, And Stock ... | Rekvizit: kolebnica/vrv.  Naloga: koliko poskokov največ?  …ali…  Rekvizit: obroč.  Naloga: Koliko sekund ga vrtiš, preden pade na tla? |
| A Drawing Of A Boy Throwing A Stick On A White Background Royalty ... | Rekvizit: kopje/palica/kol…  Naloga: Kdo vrže dlje? Koliko? |
| Kid Playing Football Of Character Royalty Free Cliparts, Vectors ... | Rekvizit: nogometna žoga  Naloga: Kolikokrat poigravaš z žogo v zraku, preden pade na tla? |
| Cartoon Boy Playing Basket Ball Royalty Free Cliparts, Vectors ...Basketball Player Kids Cartoon by rubynurbaidi | GraphicRiver | Rekvizit: košarkarska žoga  Naloga: koliko košev zadeneš od 5 metov? …ali postaviš poligon in vodite žogo…kdo prej izvede celoten poligon pravilno? |
| EPS Illustration - Cartoon boy on the hopscotch. Vector Clipart ... | Rekvizit: kreda/kos opeke, da narišeš »ristanc«  Naloga: Kdo prvi pride skozi celo igro? |
| Vector Art - Children playing with a skateboard. Clipart Drawing ...Girl roller skating cartoon Royalty Free Vector Image | Rekvizit: skiro ali rolerji.  Naloga: Kdo hitreje pride od starta do cilja? … ali postaviš poljuben poligon …kdo prej izvede celoten poligon pravilno? |