PRIPRAVA NA ŠPORTNO VZGOJNI KARTON (ZABAVNI) ŠPORTNI DAN ZA 1. A IN 1. B RAZRED

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. IZBERITE SI EN PROSTOR V BLIŽINI VAŠEGA DOMA-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.

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.

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 |

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? |

UŽIVAJTE!