

Športno – sprostivne dejavnosti – 1. teden 9.11 – 13.11. 2020

Kazalo vsebine

1. POSKOČNO Z IGRIŠČA NA IGRIŠČE.....	2
2. POVEZAVE DO VADB S POMOČJO SPLETA	4
3. ČRKUJ SVOJE IME IN SE ZMIGAJ	5
4. TELOVADBA S KOCKO	6
5. KOLESARJENJE, ROLKANJE, ROLANJE,	7
6. KRIŽCI IN KROŽCI V NARAVI.....	8

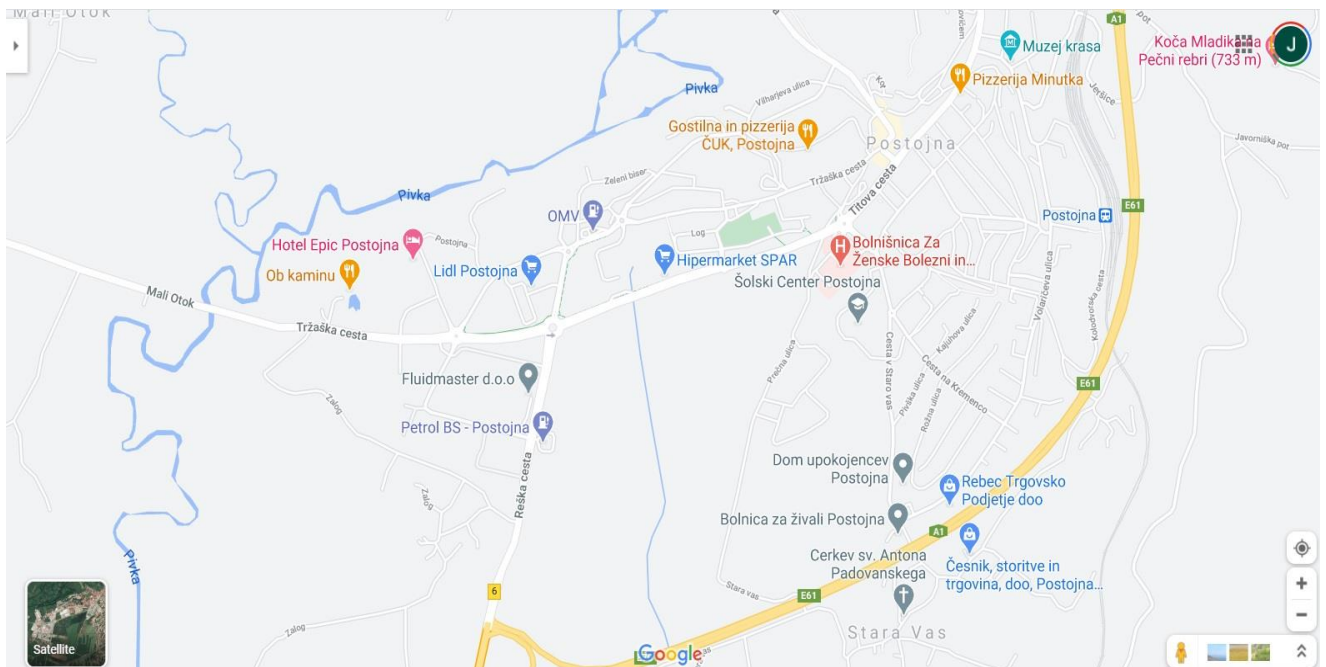
1. POSKOČNO Z IGRIŠČA NA IGRIŠČE

Ker še vedno prevladuje sončno vreme smo pripravili za vas dejavnost na prostem. OBISK OTROŠKIH IGRIŠČ.

Izvedba za učence, ki živijo v Postojni:

- Izberi si tri otroška igrišča v Postojni.
- Pot med igrišči opraviš s tekom ali s hitro hojo, lahko tudi z menjavanjem teka in hoje.
- Na vsako igrišče ko prispeš opraviš vse naloge na igrišču vsaj trikrat.
- Ko končaš lahko vrišeš na dodani zemljevid igrišče (kdor zmore tudi pot, ki si jo opravil med igrišči).

Zemljevid Postojne:

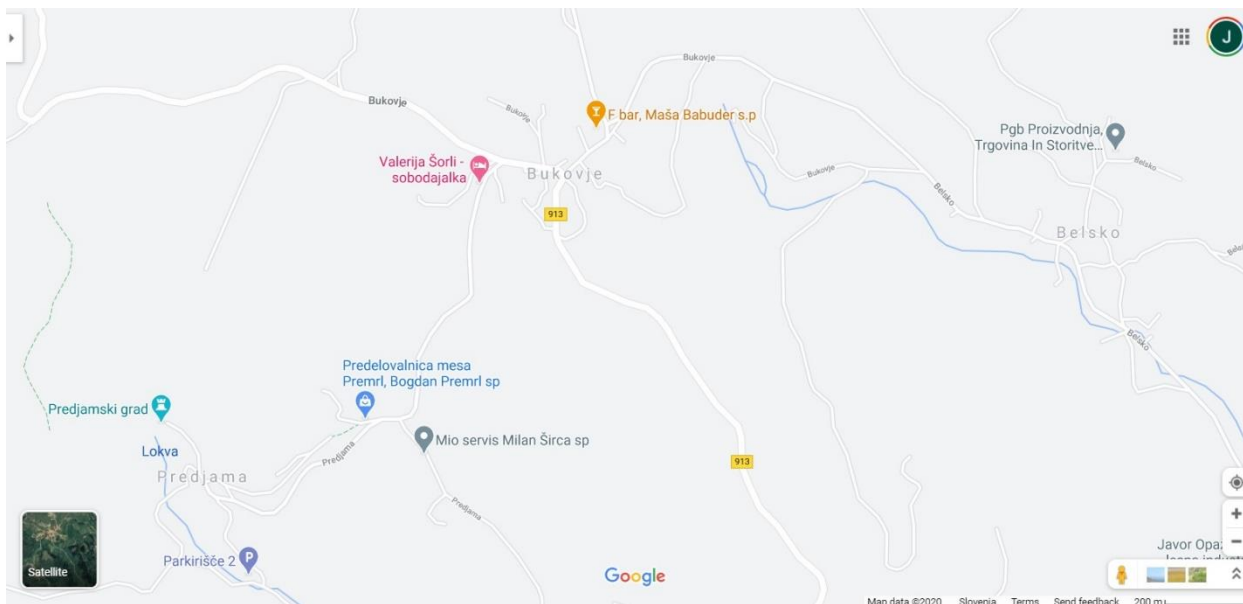


Izvedba za učence s podružnic:

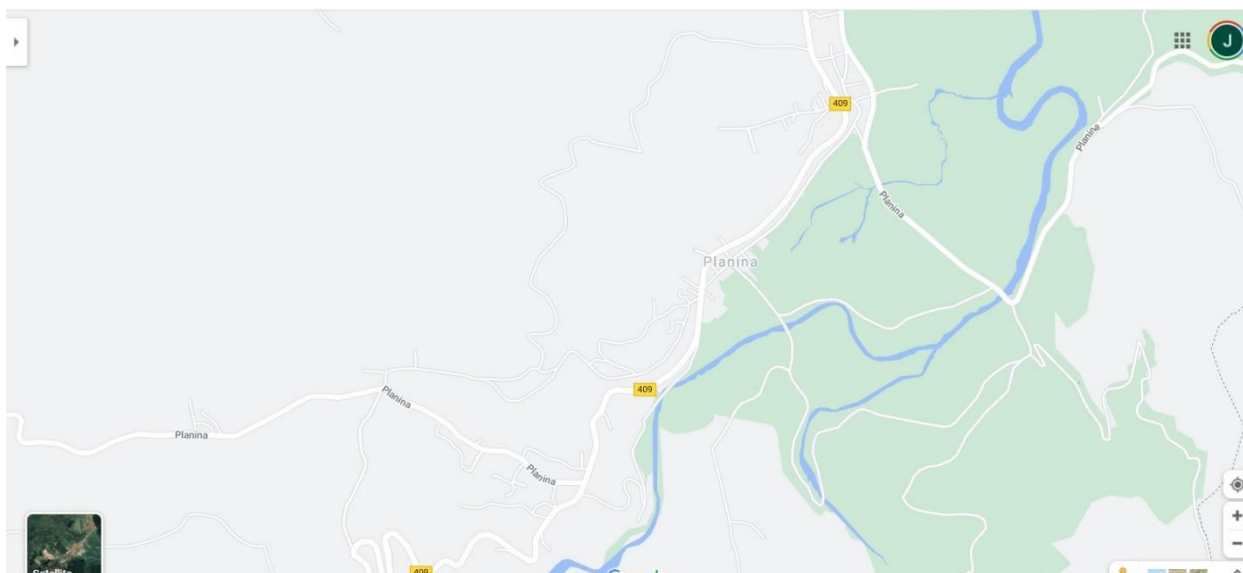
- Ker imate v vašem kraju samo eno igrišče si izberi še kakšno pot, ki jo boš prehodil ali pretekel med vmesnim postankom.
- Ko prispeš na igrišče opravi vse naloge vsaj trikrat.

- Po opravljeni nalogi preteči, prehodi ali menjavaj tek in hojo po poti, ki si si izbral. Opravi pot in naloge na igrišču trikrat
- Ko končaš nariši v zemljevid tvojega kraja igrišče in pot, ki si jo opravil.

Bukovje:



Planina:



Studeno:



2. POVEZAVE DO VADB S POMOČJO SPLETA

Vadba doma:

<https://www.youtube.com/watch?reload=9&v=SPedWRJNuYY>

Ples:

<https://www.youtube.com/watch?v=JkxEsDyC9ao>

<https://www.youtube.com/watch?v=l2ceFIQnDJM>

<https://www.youtube.com/watch?v=UgRENY-okaM>

3. ČRKUJ SVOJE IME IN SE ZMIGAJ

ČRKUJ SVOJE IME IN PRIIMEK IN SE ZMIGAJ

<p>A - 10 ŽABJIH POSKOKOV</p>	<p>M - 15 VOJAŠKIH POSKOKOV (BURPEES)</p> 
<p>B - 15 SKLEC</p> <p>C - 30 POSKOKOV Z NOGAMI NARAZEN IN SKUPAJ</p> 	<p>N - 30 POČEPOV</p> <p>D - PLANK ALI DESKA DRŽI 1 MINUTO</p> 
<p>Č - PLANK ALI DESKA DRŽI 45 SEKUND</p> 	<p>P - SED OB STENI (WALL SIT) DRŽI 1 MINUTO</p> 
<p>D - 20 POČEPOV</p>	<p>R - 20 SKLEC</p>
<p>E - 10 ZAJČJIH POSKOKOV</p>	<p>S - 20 TREBUŠNJAKOV</p>
<p>F - SED OB STENI (WALL SIT) DRŽI 45 SEKUND</p> 	<p>Š - 20 VRTENJE ROK (ARM CIRCLES)</p> 
<p>G - 20 POSKOKOV PO ENI NOGI</p>	<p>T - 20 HRBTNIH</p>
<p>H - 20 TREBUŠNJAKOV</p>	<p>U - 15 ZAJČJIH POSKOKOV</p>
<p>I - 15 VOJAŠKIH POSKOKOV (BURPEES)</p> 	<p>V - 30 POSKOKOV Z NOGAMI NARAZEN IN SKUPAJ</p> 
<p>J - 20 POSKOKOV S KOLENI DO PRSI</p>	<p>Z - 20 POSKOKOV PO ENI NOGI</p>
<p>K - 20 HRBTNIH</p>	<p>Ž - 10 ZAJČJIH POSKOKOV</p>

4. TELOVADBA S KOCKO

Poišči kocko za človek ne jezi se in se loti telovadbe.

VAJE ZA MOČ

STR IŽENJE ŠKARJIC

POČEPI

IZPADNI KORAKI

TREBUŠNJAKI

ŽABJI POSKOKI

SKLECI

PRAVILA IGRE:

Prvič vrži kocko in ugotovi, katero vajo boš izvajal/a.

Nato vrži kocko še 5x in seštej dobljena števila: to bodo sekunde za izvajanje vaje.

Primer: Prvič vržeš število 2, zato boš moral/a izvajati počepe.

Nato vržeš kocko še 5x in sešteješ števila (3+6+1+2+4=16) - v tem primeru bi vajo izvajal/a 16 sekund!

5. KOLESARJENJE, ROLKANJE, ROLANJE, ...

Predlagam, da si izbereš eno prevozno sredstvo in se voziš na igrišču ali dvorišču. V poštev pridejo tudi rolerji ali kotalke. Ne pozabi na čelado in ščitnike.

V 5. razredu boš opravljal kolesarki izpit zato kar pridobivaj kolesarske izkušnje, vendar pa, ne še na cesto.



6. KRIŽCI IN KROŽCI V NARAVI

Povabi bratca, sestrico, pa tudi starše na bližnji travnik ali v bližnji gozd. Tam skupaj poiščite 4 PALICE/VEJICE, nato pa še po 3 kamne, storže, želode....

Iz palic/vejic sestavite mrežo in se s pomočjo figuric (kamni, storži, listi...) pričnite igrati igro KRIŽCI KROŽCI.

Zmagovalec si pri naslednji igri lahko prvi izbira katere figurice bo imel.



7.