

Športno – sprostitvene dejavnosti – 2. teden 16.11. – 20.11.20

Kazalo vsebine

1. Telovadba v stanovanju	2
2. Povezave do različnih telovadb.....	2
2.1. Telovadba z Mišo	2
2.2. Ustvari si poligon.....	2
3. Igre dedkov in babic	3
4. Čistoča in trening rok.....	4
5. Škratкова joga	6

1. Telovadba v stanovanju

1. Telovadba v stanovanju: sprehodi se petkrat po celotnem stanovanju (vsakič bodi pozoren na različne predmete med hojo); počasi teči petkrat po stanovanju (preveri če opaziš enake stvari kot pri hoji); postavi se v oporo spredaj (na vse štiri), lazi nekaj minut ter opazuj (štej) talne obloge (ploščice, parket). Koliko si jih naštel?
2. Vadba natančnosti: poišči vedro in zberi vse svoje nogavice (zložene). Postavi vedro na sredino na tla, sredi prostega prostora (okoli naj ne bo nobenega predmeta, ki bi ga lahko poškodoval). Razdeli nogavice na štiri enake kupčke in si jih postavi na različno oddaljena mesta od vedra. Z zadevanjem (met) poizkusi zadeti vse nogavice v vedro. Koliko si jih zadel?

V kolikor imaš možnost izvedi stvari zunaj, na prostem.

2. Povezave do različnih telovadb

2.1. Telovadba z Mišo

Če je slabo vreme ali pa če ne moreš ven, lahko zelo enostavno telovadiš z Mišo in se tako zdravo premigaš.

Naj ti bo lepo!!!!

(držiš gumb Ctrl in z desnim delom miške klikneš na povezavo.....)

<https://www.youtube.com/watch?v=7VAElkGmXno>

<https://www.youtube.com/watch?v=vY0xas8cSjM>

2.2. Ustvari si poligon

Ustvari si Poligon - in se razgibaj

Nariši si poligon in nato se lahko razgibaš. Glej spodnjo povezavo in uporabi domišljijo.

<https://www.facebook.com/mckrsko/videos/na-sprehajalni-stezi-pod-mc-kr%C5%A1ko-smo-sestavili-preprost-poligon-ki-bo-popestril/655649121946074/>

3. Igre dedkov in babic

Rokoborba.

(Po dva.)

Nasprotnika si stopita v primerni razdalji nasproti. Z levo nogo stopita nazaj in se upreta nanjo. Z desno nogo pa stopita daleč naprej, tako da se jima dotikata. Zdaj pa se primeta oba za desnico in poskušata drug drugega premakniti z mesta: vlečeta se, odrivata, potezata v stran. Kdor desno nogo prestavi, je izgubil. Pri tej igri ne gre samo za moč. Še važnejša je »tehnika«.

Cesarski orel.

(Po dva.)

Oba igralca se upreta s hrbtom drug v drugega in se primeta s skrčenimi komolci. Zgornje telo mora biti ves čas vzravnano in pokončno. Oba pomikata noge počasi predse, dokler udobno ne sedeta na tla. Če pete zadosti upreta v tla, tudi lahko vstaneta. Če sta dva malo vajena, izvršita vajo tudi tako, da držita roke prekržane na prsih. Z nogami prideta tudi že mnogo dlje, ne da bi se prevrnili v stran.

Šaljivi ples.

(Vsaj dva. — Na mehki tratini.)

Otroka stopita drug drugemu nasproti. Oba iztegneta desno nogo in jo drug drugemu primeta z levico. Nato si sežeta v desnico in se nagneta toliko nazaj, da imata desnici vodoravno iztegnjeni. Plesalca poskakujeta na levi nogi. Šaljivi ples se navadno konča tako, da se plesalca zvrneta po travi.

4. Čistoča in trening rok

NAŠE ROKE

(čistoča in razgibavanje)



Čistoča rok:

Najbolje bo, da za **HIGIENO ROK** poskrbite na vse tri pomembne načine:



Oglejte si lutkovni film:

Čiste roke za zdrave otroke - lutkovni film

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

Razgibavanje rok:

<https://www.facebook.com/2308362645864159/videos/616064772557699>

Ali veste?

5. maj je svetovni dan umivanja rok, ki je namenjen širjenju ozaveščenosti in razumevanju o pomembnosti umivanja rok.



5. Škratкова joga

V dneh, ko ne smemo v šolo, niti na dejavnosti, niti se ne smemo družiti, poskušaj čim večkrat oditi ven, na svež zrak, na sprehod, na hrib, na tek. Kadar ti to ne uspe, si predvajaj najljubšo glasbo (ali za to poprosi starše) in pleši, skači, telovadi, se razmigaj. Ob tem odpri okno in globoko vdihni svež zrak. To namreč naša telesa nujno potrebujejo.

Ker je celodnevno sedenje in gledanje v ekrane za naše zdravje zelo slabo, si vsak dan vzemi čas za nekaj športa. Gotovo se boš potem počutil/a bolje.

Za sprostitev in razgibanje si lahko privoščiš tudi zabavno škratovo jogo. Seveda, če imaš rad/a škrate. Velikemu in majhnemu škratu se lahko pridružiš na naslednji povezavi:
<https://www.youtube.com/watch?v=jvy5Q7UzTRE>

