

## Športno sprostitvene dejavnosti – 3. teden od 23. 11. – 27. 11. 2020

### Kazalo vsebine

1. Čarobne regratove lučke .....	2
2. Robotov ples .....	3
3. Izdelaj si poligon .....	4
4. Potep po okoliških hribih .....	5
5. Povezave do vadb .....	8
5.1. Telovadba s Petro .....	8
5.2. Vaje za telesno držo: .....	8
5.3. Ples: .....	8
5.4. Ples s Čebelicami .....	8
5.5. Razgibaj se od glave do pet .....	9
5.6. Zavrti in se razmigaj .....	9
6. Zgradi si svoj bivak .....	9
7. 10 minut joge .....	10
8. Športni monopoly .....	11

## 1. Čarobne regratove lučke



Regrat cveti spomladi in potem se pojavijo tudi regratove lučke.

Tudi v današnjih jesenskih dneh sem pa tja najdemo kakšno.

Včeraj sem videla deklico, ki jih je nabirala in pihala tako, da je padalca odnašalo daleč, daleč,...

Njen mlajši bratec jih je lovil pa jih ni mogel ujeti.



## SPROSTITVENA PRAVLJICA:

Ta nežna sprostitvena pravljica naj bo na vrsti takrat, ko otroka (v tebi) preplavijo mali ali veliki strahovi. S pomočjo čarobnih regradovih lučk in diha z zvokom "fuuu" se razblinijo in mir se spet naseli v srcu.

## KLIKNI NA SPODNJO POVEZAVO: CTRL+KLIK

<https://www.youtube.com/watch?v=IUOOLyBmbsg&feature=youtu.be&fbclid=IwAR1BREMSKtmjlmY-NCOiLsND69n7kScOeXH6VvSpyzOrYkatrz5g6KUCzkM>

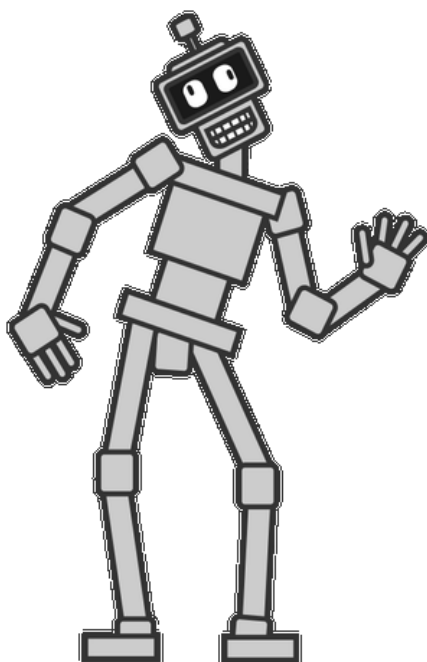
## 2. Robotov ples

DA SE MALO SPROSTITUTE IN ODKLOPITE OD VSAKDANJIH OBVEZNOSTI PRILAGAM POVEZAVO DO PLESA. **SPROSTI SE IN ZAPLEŠI KOT PRAVI ROBOT! PRI PLESU NE POZABI UŽIVATI! ☺**

<https://www.youtube.com/watch?v=B-ulfVFtFBs>

**SEDAJ POSKUSI SESTAVITI SVOJ PLES IN GA ZAPLEŠI OB SPODNJI PESMICI.**

<https://www.youtube.com/watch?v=wJ5SVzaQoTU>



### 3. Izdelaj si poligon

Na liste papirja obriši nekaj levih dlani, desnih dlani, levih stopal in desnih stopal. Z lepilnim trakom jih pritrži na tla v poljubnem zaporedju. Poligon se igra tako, da na določen obris postaviš ustrezno dlan/stopalo.



#### 4. Potep po okoliških hribih

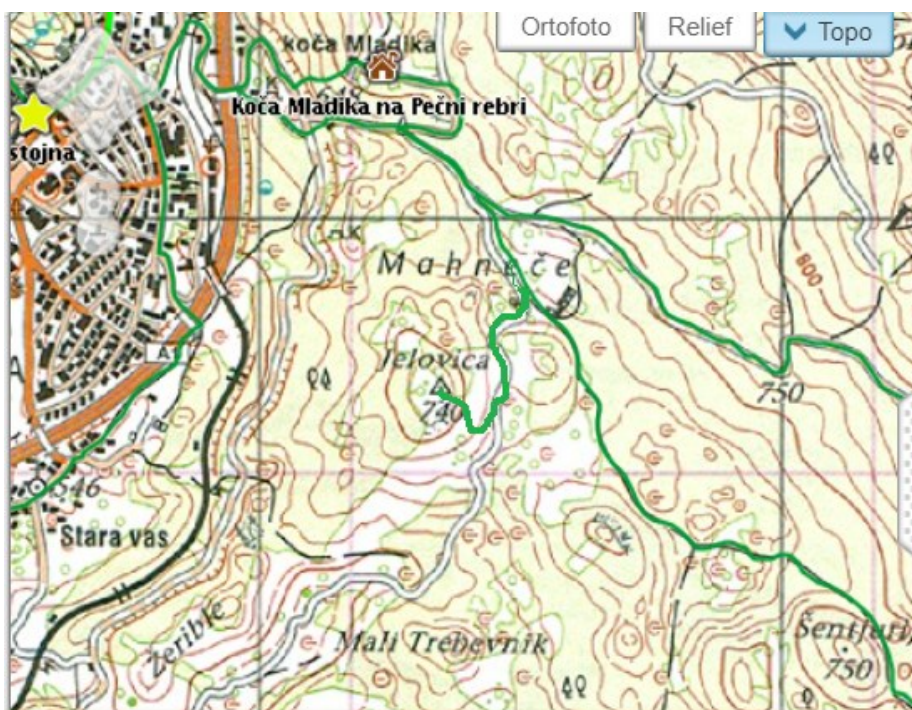
V naslednjih odstavkih smo vam pripravili nekaj namigov za potep po okoliških hribih primernih za vas.

##### POSTOJNA:

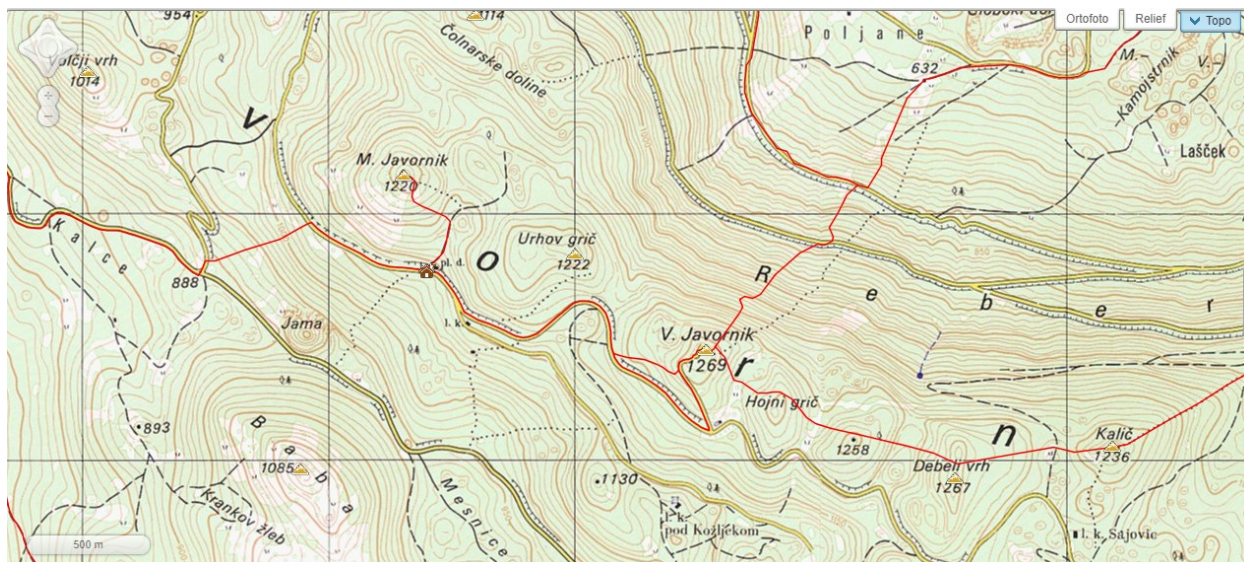
1. **PEČNA REBER – KOČA MLADIKA** (vsi s Postojne dobro poznate kočo Mladiko. Poizkušajte se vzpeti v tem tednu po kakšni drugi poti, po kateri še niste šli).



2. **JELOVICA** (vrh, ki stoji nasproti kočje Mladike. Pri spomeniku se napotite po cesti v Javornike in na prvem križišču zavijete desno. Po nekaj minutah hoje na večjem križišču ponovno zavijete desno. Ko opravite s krajšim vzponom po cesti boste na desni strani ceste opazili manjše poti, ki vas bodo vodile do vrha Jelovice)

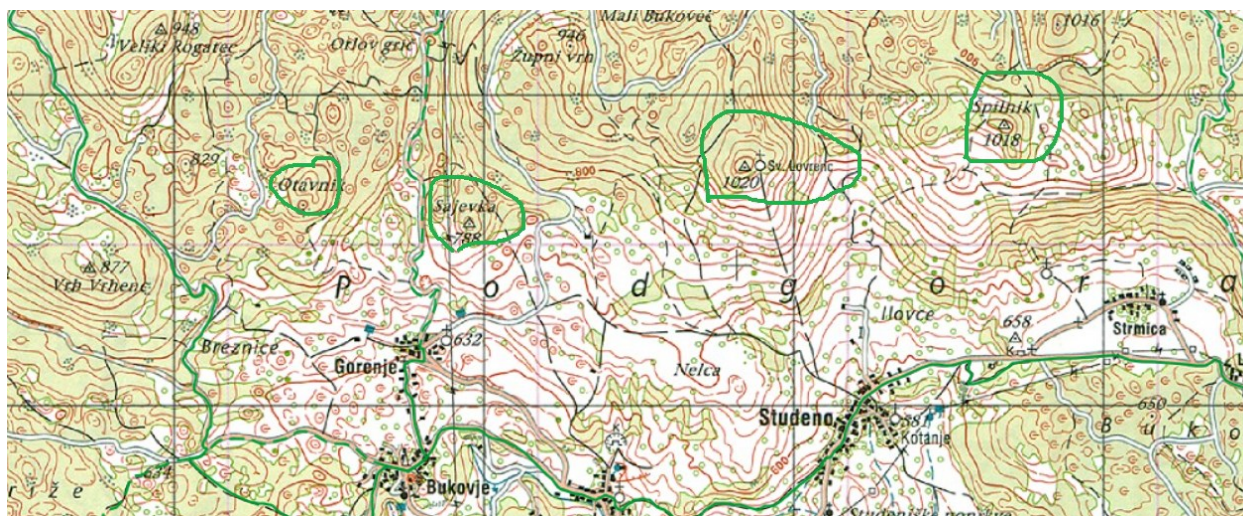


- MALI IN VELIKI JAVORNIK** (v srcu Javornikov, sta dva malo bolj izrazita vrhova Mali in Veliki Javornik, katere lahko obiščete posamezno ali pa kar oba naenkrat)  
 Povezava Mali Javornik ([https://www.hribi.net/gora/mali\\_javornik\\_javorniki/26/1607](https://www.hribi.net/gora/mali_javornik_javorniki/26/1607))  
 Povezava Veliki Javornik ([https://www.hribi.net/gora/veliki\\_javornik\\_javorniki/26/821](https://www.hribi.net/gora/veliki_javornik_javorniki/26/821))



## BUKOVJE, STUDENO, BELSKO, GORENJE

- SV. LOVRENC** (vrh nad Studenim, ki ga verjamem vsi dobro poznate. Pot s Studenega vam bo kar pustila pečat v nogah, pot z Gorenja malo manj)  
 Povezava ([https://www.hribi.net/gora/gora\\_sveti\\_lovrenc/26/804](https://www.hribi.net/gora/gora_sveti_lovrenc/26/804))
- OTAVNIK, SAJEVKA, ŠPILNIK** (za drugo možnost vam damo na izbiro naslednje ne tako znane hribe, katere pot lahko najdete na naslednji povezavi)  
 Povezava (<http://www.pespoti.si/map.php?table=12125&id=11382>) – najdete vaš kraj na interaktivnem zemljevidu in poiščite zapisane hribe.



## PLANINA

1. **PLANINSKA GORA** (vsi poznate Planinsko goro, ki je ena izmed možnosti za vzpon)  
Povezava ([http://www.hribi.net/izlet/planina\\_grmada\\_planinska\\_gora\\_/26/1221/2039](http://www.hribi.net/izlet/planina_grmada_planinska_gora_/26/1221/2039))



2. **PETRIČEV HRIB, LIPOVEC** (dva hriba nad Lohačo, ki ju lahko ravno tako obiščete)  
poiščite na naslednjem zemljevidu)  
Povezava (<http://www.pespoti.si/map.php?table=12125&id=11540>)



## 5. Povezave do vadb

Povezave:

### 5.1. Telovadba s Petro

<https://www.youtube.com/watch?app=desktop&feature=youtu.be&v=SkCHfnSTJLo&fbclid=IwAR01iOoRV-Ck005ci-BQyipBCgdkc2BTOOEjl-rCztmnCd3kBhcebrurZ3g>

### 5.2. Vaje za telesno držo:

<https://www.youtube.com/watch?v=pt88lZqM-x0>

### 5.3. Ples:

<https://www.youtube.com/watch?v=bHk7T28yqik>

### 5.4. Ples s Čebelicami

Izbrana imate 2 plesa (poiščite na you tube).

1. ČEBELICE: Ribič Pepe – Čuki – Plesno mesto

Najprej si oglej posnetek.

Nato pa ob predvajanju zapleši. Lahko tudi večkrat.

2. ZUM ZUM ZUM: (R. Kranjčan) – Plesno mesto, učenje in ples

Oglej si posnetek.

Zapleši ob ponovnem predvajanju. Lahko zaplešeš večkrat.

Kateri ples ti je bolj všeč? No, pa ga še enkrat zapleši.



## 5.5. Razgibaj se od glave do pet

Še enkrat se spomni na to, da je gibanje še posebej sedaj, ko smo večinoma doma, ZELO POMEMBNO!

Najboljše je, če se gibaš zunaj na svežem zraku. Vendar pa sedaj, ko je tako mrzlo, lahko telo razgibaš tudi noter. Ne pozabi pred tem prezračiti prostora in vdihniti svežega zraka!

Danes boš ob telovadbi treniral/a tudi svojo slušno pozornost. To je zelo dobro zate. Zavrti si pesem na spodnji povezavi in sledi navodilom! Garantiramo ti veselje in dobro počutje! Tvoje telo bo razgibano od glave do peta!

**POVEZAVA:** <https://www.youtube.com/watch?v=UfIah6WInJk>

## 5.6. Zavrti in se razmigaj

Na spodnji povezavi te čaka kolo sreče. Klikni na gumb START in nato na gumb SPIN IT. Na vsakem polju te čaka naloga, da se razgibaš med napornim delom za računalnikom.

<https://wordwall.net/resource/7030352/%c5%a1port-minuta-za-zdravje>

## 6. Zgradi si svoj bivak

Korona obdobje je kot nalašč, da v gozdu zgradiš svoj bivak.

Naberi daljše suhe veje in postavi bivak po naslednjem načrtu:

- Najprej z večjimi, debelejšimi vejami naredi ohišje. Postavi jih v obliki stožca in jih na vrhu zveži z vrvjo.
- Na njih nasloni tanjše veje.

- Bivak lahko prekriješ tudi s kakšno smrekovo vejo, da te bo ščitil tudi pred morebitnim dežjem.



## 7. 10 minut joge

<p>LADJA</p>	<p>MUCA</p>	<p>KOBRA</p>	<p>KRAVA</p>	<p>RAK</p>
<p>DELFIN</p>	<p>PES</p>	<p>ROŽA</p>	<p>DOJENČEK</p>	<p>MIŠ</p>
<p>HOBOTNICA</p>	<p>MORSKI PES</p>	<p>KAČA</p>	<p>ŽELVA</p>	<p>POZDRAV SONCU</p>

**10 MINUT JOGE**  
Vsak položaj obdrži za 30 sekund. Ponovi večkrat na dan.

## 8. Športni monopoly

Če nisi uspel-a narediti danes nekaj zase zunaj v naravi, ti priporočam, da skupaj z sestrico, bratcem ali starši odigraš posebno športno igro monopoly.

Potrebuješ le kocko za metanje in figurico.

POČITEK 1x NE MEČEŠ	POSKOKI NOGE SKUPAJ IN NARAZEN 14x	NAGRADA —   — 4 POLJA NAPREJ	POSKOKI NOGE SKUPAJ IN NARAZEN 17x	POSKOKI NOGE SKUPAJ IN NARAZEN 20x	SOTEKMO- VALCI NARE- DIJO VAJO 15x	SKLECA NA KOMOLCIH "PLANK" 12 sek	KAZEN —   — 3 POLJA NAZAJ	SKLECA NA KOMOLCIH "PLANK" 15 sek	SKLECA NA KOMOLCIH "PLANK" 19 sek	ZAPOR —   — 2x NE MEČEŠ SMUK PREZA									
POČEP 18x	POČEP 15x	KAZEN —   — 3 POLJA NAZAJ	POČEP 12x	SOTEKMOVALCI TI DAJO VAJO 10x	KROŽENJE V KOMOLCIH G 10x G	KROŽENJE ROK NAZAJ 15x	NAGRADA —   — 4 POLJA NAPREJ	KROŽENJE ROK NAPREJ 12x	ZAPOR —   — 2x NE MEČEŠ TEK NA MESTU	IZPADNI KORAK NAPREJ 18 sek	KAZEN —   — 3 POLJA NAZAJ	IZPADNI KORAK NAPREJ 15 sek	NAGRADA —   — 5 POLJ NAPREJ	SOTEKMO- VALCI NARE- DIJO VAJO 10x	TEK NA MESTU 10 sek	SLAB START = 8 POČEP NAZAJ NA START	VSTANI IN SE USEDI 8x	SONOŽNI POSKOKI 8x	ŠTART 1x

**ŠPORTNI MONOPOLY**

MIHA JUMAN