

Športno sprostitvene dejavnosti – teden od 7. 12. do 11. 12. 2020

Kazalo vsebine

1. Adventna telovadba	2
2. Povezave do različnih vadb	2
2.1. Gibanje doma za najmlajše	2
2.2. Pleši in zamrzni	2
2.3. Zapleši kot sneženi mož	3
2.4. Zimski ples	3
3. Igra letalo leti.....	4
4. Pojdimo na izlet na Ljubljansko barje.....	5
5. Razmigaj se.....	7
6. Snežak	8
7. Tenis z baloni, bowling s plastenkami, košarka z nogavicami.....	9
8. Kdo sem?.....	11

1. Adventna telovadba

Za vsaki dan decembra imaš pred seboj gibalno nalogo ter odštevaš do novega leta:

PON	TOR	SRE	ČET	PET	SOB	NED
7. 12. 2020 20 počepov	8. 12. 2020 Tek zunaj ali v stanovanju 3 min	9. 12. 2020 10 sklec	10. 12. 2020 Vesa 1 min	11. 12. 2020 Tek zunaj ali v stanovanju 3 min	12. 12. 2020 Položaj strešice 45s	13. 12. 2020 20 poskokov
14. 12. 2020 Tek zunaj ali v stanovanju 3 min	15. 12. 2020 Položaj v opori zadaj (»mizica«) 45s	16. 12. 2020 Poskoki s počepa 20	17. 12. 2020 Tek zunaj ali v stanovanju 3 min	18. 12. 2020 Vesa 1 min	19. 12. 2020 12 sklec	20. 12. 2020 Tek zunaj ali v stanovanju 3 min
21. 12. 2020 30 počepov	22. 12. 2020 Položaj strešice 1 min	23. 12. 2020 Tek zunaj ali v stanovanju 3 min	24. 12. 2020 30 poskokov	25. 12. 2020 Vse naloge s koledarja ponoviš	26. 12. 2020 Tek zunaj ali v stanovanju 3 min	27. 12. 2020 Položaj v opori zadaj (»mizica«) 1 min
28. 12. 2020 Tek zunaj ali v stanovanju 3 min	29. 12. 2020 15 sklec	30. 12. 2020 35 Počepov	31. 12. 2020 Vse naloge ponoviš 2x			

2. Povezave do različnih vadb

2.1. Gibanje doma za najmlajše

Na tej povezavi najdeš enostavne vaje, ki se jim lahko priključiš:

<https://www.youtube.com/watch?v=7y-i4IreYxo>

Z GIBANJEM POSNEMAM ŽIVALI:

https://www.youtube.com/watch?v=YAUC6hn_3Dk

2.2. Pleši in zamrzni

Ko reče dance pleši, ko reče freeze zamrzni

https://www.youtube.com/watch?v=In_aYUOYZ1o

2.3. Zpleši kot sneženi mož

Ker nas je prejšnji teden že razveselil prvi sneg, nas res zanima, če si naredil/a sneženega moža? Nič hudega, tudi če nisi. Lahko pa se zavrtiš kot sneženi mož v videu plesnega društva Mavrica.

POVEZAVA: <https://www.youtube.com/watch?v=5fRztLQRhcw>



2.4. Zimski ples

Končno smo dočakali sneeeg!

Prejšnji teden smo se ga kar vsi razveselili. Si uspel narediti snežaka? Ali si se kepal s svojo družino? Upam, da si dobro izkoristil prvi sneg za neskončno zabavo. Ampak s snegom prihaja tudi mrzlo zimsko vreme. Če raje ostajaš na toplem, si pa notri ustvari zimsko vzdušje s plesom in zimskima pesmicama.

1. <https://www.youtube.com/watch?v=8f1EiAc4xLU>
2. <https://www.youtube.com/watch?v=B6f4-COviSk>



3. Igra letalo leti

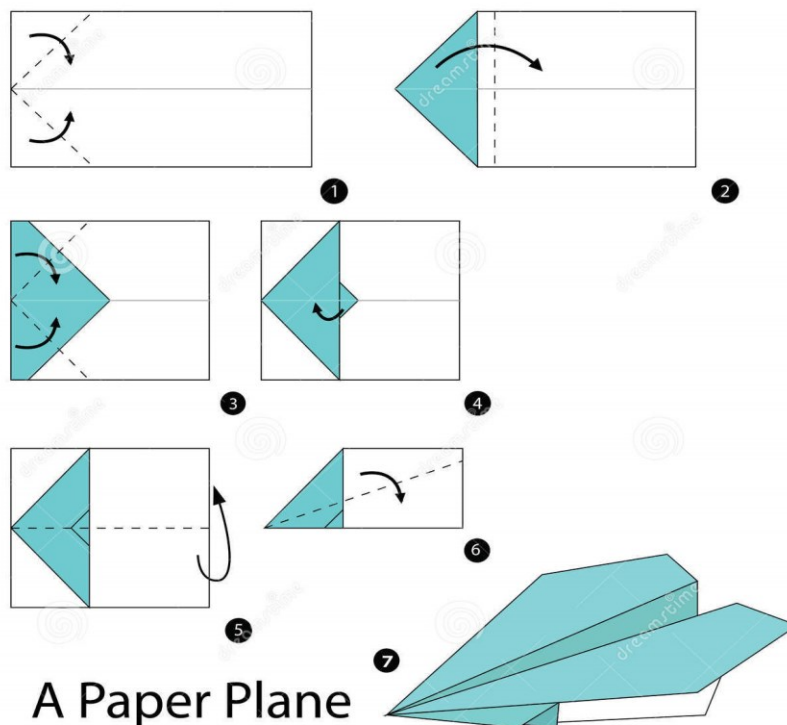
Igro lahko igra več igralcev. Namen igre je, da letalo leti skozi pripravljene luknje. Vsak igralec ima na voljo 5 poskusov. Vsakič, ko letalo leti skozi luknjo, si zapišemo število točk, ki je napisano pod luknjo. Ko smo končali, seštejemo svoje točke. Zmaga tisti, ki ima na koncu igre največ točk.

Potrebujemo:

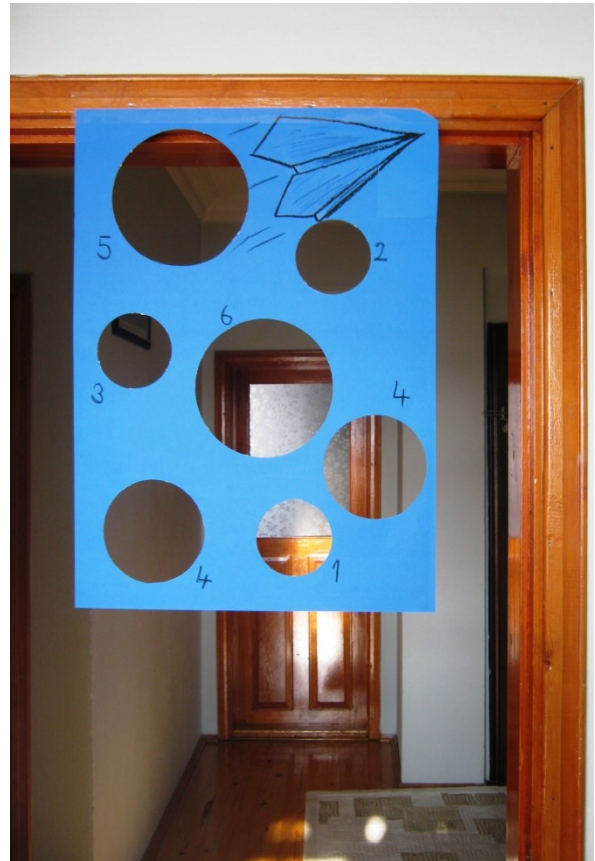
- Večji format papirja (lahko tudi kar časopisni papir),
- A4 format papirja,
- škarje
- okrogle posode različnih formatov
- flomaster

Na (časopisni) papir narišemo pet krogov različnih velikosti (lahko si pomagamo z okroglimi posodami in lončki). S škarjami izrežemo kroge. Pod kroge napišemo števila 10, 20, 20,50 in 100. Za mlajše igralce lahko napišemo števila do 10 (Tako jih bodo lahko sami seštevali).

Izdelajte letalo.



Karton oziroma papir pritrdite na podboj in pričnite z igro.



4. Pojdimo na izlet na Ljubljansko barje (pa čeprav ne smemo zapustiti naše občine)

Ste že bili na [LJUBLJANSKEM BARJU](#)?

Kako je nastalo in koliko kvadratnih kilometrov meri?

Ljubljansko barje je **KRAJINSKI PARK**. Ali veš, da je v Sloveniji 41 krajinskih parkov. Med njimi je v naši občini Rakov Škocjan.

VRHNIKA, BOROVNICA BREZOVICA, IG, ŠKOFLJICA. Ste že obiskali katerega od naštetih krajev?

Ali veste kdo so bili KOLIŠČARJI?

Ko se z ogledom tega filma »sprehodite« po Ljubljanskem barju, pojdite na sprehod še v RAKOV ŠKOCJAN.

https://www.youtube.com/watch?v=HNvYxsbkr_E&feature=youtu.be&fbclid=IwAR264o2DH8JJQ1v4oKVNnCIEmQ1jV3QfW3JFgzp30ctGHQJqqMzjpFNyXxo

5. Razmigaj se

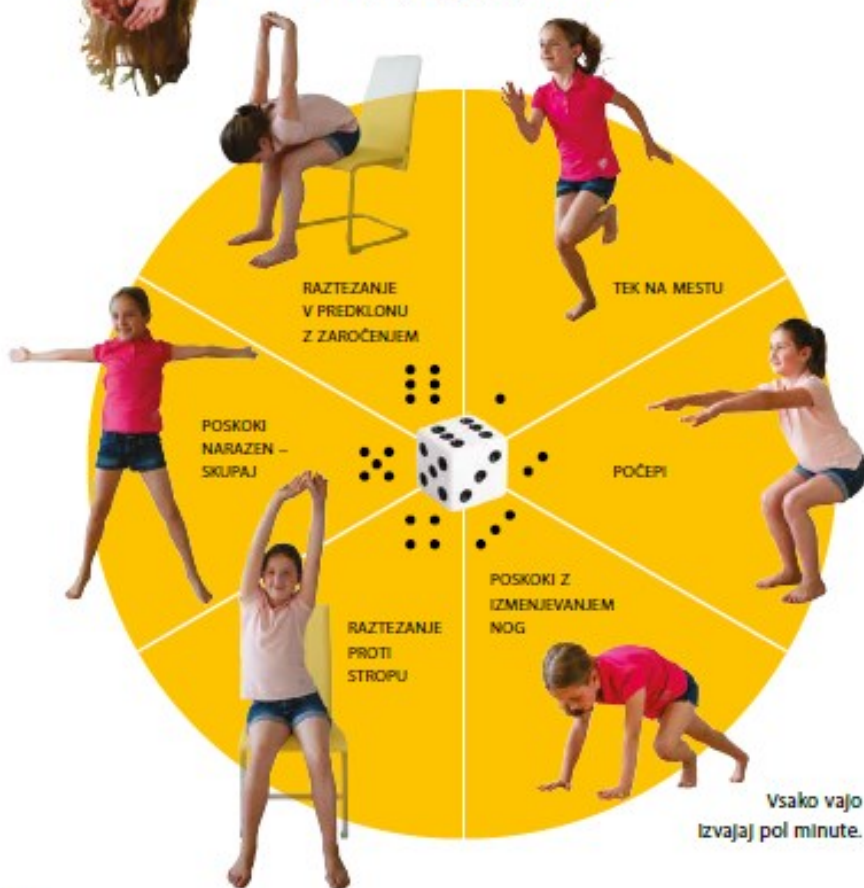
RAZMIGAJ SE



Prilpavila in fotografirala: KATARINA BEŽIJK SLANK – Na fotografirala: LINA IN AIDA

TELOVADBA JE DOBRA ZA MOŽGANE!

Učenje je lahko zelo naporno, zato tvoje telo potrebuje kratke odmore pa tudi kakšnega daljšega. V kratkih odmorih lahko telo osvežiš na primer z razteznimi vajami in vajami za moč. Pri izbiri vaj si pomagaj z Igralno kocko.



46

CicibAn

Objavljeno v CicibAnu, septembra 2020.



6. Snežak

Dragi učenci!

Da se nekoliko sprostite in razmigate po napornem delovnem dnevu in opravljanju šolskih obveznosti, pojdite ven na sneg in iz njega ustvarite kaj zanimivega: snežaka, iglu, lahko valite kepe ali se celo kepate s svojim bratcem ali sestrico.

Če pa vas preveč zebe in bi raje ostali noter, pa snežaka zaplešite ob posnetku – tudi na ta način boste poskrbeli za gibanje, ki je nujno potrebno prav vsak dan.

https://www.youtube.com/watch?v=ytWH_fczhWo



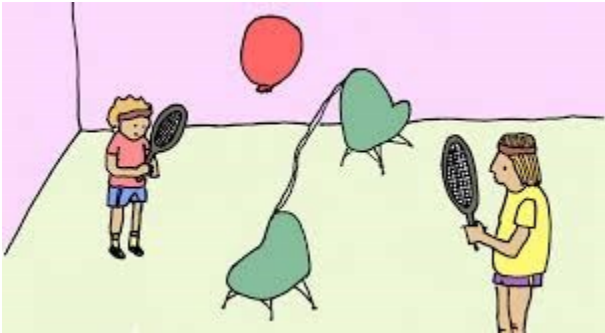
7. Tenis z baloni, bowling s platenkami, košarka z nogavicami

1. KOŠARKA Z NOGAVICAMI

Igre s klobčiči nogavic se lahko lotite na številne načine. Na sredino sobe postavite košaro za perilo, na tleh določite točke oddaljenosti in začnite z "nizko košarko". Nogavice lahko mečete tudi za kavč, v posodo na vrhu omare, skozi vrata v drug prostor ali zadevate drug drugega. Starejši si lahko določite tudi zahtevnejši izziv - na določenih točkah na tleh označite (z lepilnim trakom) točke, ki jih morate zadeti iz vse večje razdalje.

2. TENIS Z BALONI

Za to igro boste potrebovali malo več časa, saj si morate najprej izdelati kartonske tenis loparje ali preprosto vzemite loparčke za lovljenje muh. Če izberete karton naj bo čim trši, da ne boste po par minutah ostali brez rekvizitov. Vzemite dva stola in ju postavite približno 3 metre narazen. Mednju napnite vrv. Ko boste napihovali balone, jih ne napihnite do konca, saj bodo tako kasneje počili. Pred koncem igre pa lahko balone dodatno napihnete in zaključek igre določite z vsemi počenimi baloni.



3. BOWLING S PLASTENKAMI

Še ena športna igra, pri kateri se bodo lahko zabavali in razmigali vsi člani družine - bowling s plastenkami. Potrebovali boste nekaj praznih plastenk in manjšo žogico (lahko tenis žogica), s katero boste podirali "keglje". Ustvarite različne ekipe (najprej boš ti z mano, nato pa z bratom...) in pri tem vadite številne socialne veščine: potrpežljivost, zaupanje, podpora, zdrava tekmovalnost, taktično razmišljanje in podobno.



8. Kdo sem?

Pripomočki: pisalo, samolepilni lističi.

Potrebuješ pisalo in samolepilne lističe. Vsi družinski člani se posedite v krog. Vsaka oseba na listič napiše poljuben lik (npr. Božiček, Kekec, čebelica Maja ...) in ga prilepi na sosedovo čelo, tako, da ta ne vidi, kaj na njem piše. Ko ima vsak na čelu napisan svoj lik, po vrsti začne zastavljati vprašanja o sebi. Vsak lahko zastavi po eno vprašanje, dokler ni spet na vrsti. Igra se konča, ko vsi tekmovalci s pomočjo odgovorov ugotovijo, koga predstavljajo.

Primer: Ali sem resnična oseba? Ali sem žival? Ali imam temne lase? Ali sem lik iz risanke?