

## Športno sprostitvene dejavnosti – 7. teden od 21. 12. do 24. 12. 2020

### Kazalo vsebine

<b>1. Kako ti je ime .....</b>	<b>2</b>
<b>2. Maria .....</b>	<b>3</b>
<b>3. Fitness Monopoly .....</b>	<b>4</b>
<b>4. Povezave do vadb .....</b>	<b>5</b>
<b>4.1. Nauči se in zapleši z nami in ter se tako veselo razmigaj: .....</b>	<b>5</b>
<b>4.2. Pa pa palačinke .....</b>	<b>5</b>
<b>4.3. Pravljična joga: božična pustolovščina .....</b>	<b>6</b>
<b>4.4. Živalsko kolo.....</b>	<b>7</b>
<b>5. Praznična telovadba.....</b>	<b>7</b>
<b>6. Športni lov na zaklad .....</b>	<b>8</b>

# 1. Kako ti je ime

NAPIŠI SVOJE IME IN OPRAVI DEJAVNOST, NAVEDENO ZA VSAKO ČRKO. ZA VEČJI IZZIV VKLJUČI ŠE SVOJ PRIIMEK IN VSAKO DEJAVNOST NAREDI DVAKRAT. ZA POPESTRITEV LAHKO VKLJUČIŠ TUDI IME PRILJUBLJENIH LIKOV IZ RISANK ALI IMENA DRUŽINSKIH ČLANOV.

A

POSKOKI NA MESTU 10X

B

SKAČI PO DESNI NOGI 5X

C

SKAČI PO LEVI NOGI 5X

Č

TEČI DO NAJBLIŽJIH VRAT IN NAZAJ

D

HODI KOT MEDVED IN ŠTEJ DO 5

E

NAREDI 3 SKLECE

F

10 TREBUŠNJAKOV

G

10 ŽABJIH POSKOKOV

H

STOJ NA DESNI NOGI IN ŠTEJ 10 10

I

STOJ NA LEVI NOGI IN ŠTEJ DO 10

J

NA MESTU KORAKAJ KOT VOJAK IN ŠTEJ DO 12

K

ZAMISLI SI, DA PRESKAKUJEŠ KOLEBNICO IN ŠTEJ DO 20

L

POBERI ŽOGO BREZ ROK

M

50 KORAKOV VZVRATNO

N

SONOŽNI POSKOKI 20X

O

HODI KOT MEDVED IN ŠTEJ DO 10

P

PLAZI SE KOT RAK IN ŠTEJ DO 10

R

UPOGNI SE NAVZDOL IN SE DOTAKNI PRSTOV 20X

S

POSKUSI SE DOTAKNITI OBLAKOV, ŠTEJ DO 15

Š

ZAMAHNI Z ROKAMI KOT PTICA 20X

T

HODI PO KOLENIH, ŠTEJ DO 10

U

PREDSTALJAJ SI, DA VOZIŠ KOLO Z ROKAMI, ŠTEJ DO 20

V

NAREDI SVEČO IN ŠTEJ DO 5

Z

ODBIJAJ ŽOGO Z LEVO ROKO 10X

Ž

ODBIJAJ ŽOGO Z DESNO ROKO 10X

## **2. Maria**

**TO JE NASLOV ANIMIRANEGA FILMA, KI VAM BO SEGEL DO SRCA.**

**GOVORI O DOBROTI, SOČUTNOSTI, SRČNOSTI, POMOČI,  
RAZUMEVANJU, PRIJATELJSTVU, ...**

**LAHKO PA BI REKLI, DA JE TO FILM, KI GOVORI O GIBANJU.**

**V NJEM »NASTOPAJO« :**

- **SKAKANJE ČEZ KOLEBNICO**
- **NOGOMET**
- **SPUŠČANJE ZMAJA**
- **SABLJANJE**
- **SKRIVANJE**
- **KDO SE BOJI ČRNEGA MOŽA**
- **TLESKANJE Z ROKAMI**

**ZAPOMNILI SI GA BOSTE, KOT SO SI GA TUDI UČENKE IN UČENCI  
4. RAZREDA, KI OBISKUJEJO OPB 8 NAŠE ŠOLE. PREDVAJALI SMO  
GA ENKRAT, DVAKRAT IN ŠE IN ŠE. IN SE POGOVARJALI.**

**LE ZAKAJ?...**

**...KER NAM JE SEGEL DO SRCA!**

**OGLEJTE SI GA!**

**["Cuerdas", Cortometraje completo - YouTube](#)**

**PO OGLEDU PA:**

- **SKAČITE**
- **ŽOGAJTE SE**
- **TLESKAJTE Z ROKAMI**
- **SABLJAJTE SE**
- **IGRAJTE SE SKRIVALNICE**
- **IGRAJTE SE - KDO SE BOJI ČRNEGA MOŽA**
- **POJDITE SPUŠČATI ZMAJA,...**

**... TAKO, KOT STA SE IGRALA NAŠA MALA VELIKA PRIJATELJA.**

### 3. Fitness Monopoly

The image shows a board game layout for "Fitness Monopoly". The board is a large green square with a yellow rectangle in the center containing the text "FITNESS MONOPOLY". A cartoon Monopoly character in a black suit and top hat is standing on the right side of the board, pointing upwards. Below the yellow rectangle is a white box with the text: "VRZI KOCKO IN SE PREMAKNI TOLIKO POLJ NAPREJ, KOT KAŽE KOCKA. IZVEDI VAJO, KI JE ZAPISANA V KVADRATKU." The board is surrounded by a border of exercise cards. The top border contains: "NAZAJ NA START" (with a red arrow pointing right), "POČEPI 5X", "ŽABJI POSKOKI 12X", "POSKOKI 8X", "VOJAŠKI POSKOKI 5X", "SAM IZBERI VAJO", "NIZEK POSKOK 20X", "SONOŽNI POSKOKI 8X", "POČEPI 12X", "POČTEK", and "NAZAJ NA START". The left border contains: "TECI 20 s", "POSKOKI 7X", "SAM IZBERI VAJO", "SEDI OB STENI 15 s", "VOJAŠKI POSKOKI 5X", "SAM IZBERI VAJO", "SVEČA 15 s", "TREBUŠNIJAKI 10X", and "POČTEK". The right border contains: "SAM IZBERI VAJO", "TREBUŠNIJAKI 10X", "VOJAŠKI POSKOKI 5X", "POČTEK", "DOTAKNI SE TROPA 15X", "SKLECI 6X", "POČEPI 12X", "SAM IZBERI VAJO", "TECI 20 s", and "START" (with a red arrow pointing left). The bottom border contains: "S POLJ NAPREJ" (with a red arrow pointing up), "SKLECI 5X", "SAM IZBERI VAJO", "POSKOKI 10X", "SEDI OB STENI 15 s", "SAM IZBERI VAJO", "SKLECI 10X", "VOJAŠKI POSKOKI 5X", "POČTEK", "SVEČA 15X", and "START" (with a red arrow pointing left).

## 4. Povezave do vadb

### 4.1. Nauči se in zapleši z nami in ter se tako veselo razmigaj:

<https://www.youtube.com/watch?v=bHk7T28yqik&t=361s>

### 4.2. Pa pa palačinke

Le kdo nima rad slastnih palačink? Toda kaj ima to s športnimi dejavnostmi? Ugotovil/a boš na spodnji povezavi. Zapleši pa pa palačinke tudi ti!

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

PS: v čarobnem decembru si privošči palačinke tudi ti!



### 4.3. Pravljična joga: božična pustolovščina

Vabljeni na pravo božično pustolovščino in pravljico joga za otroke. Oglej si posnetek na spodnji povezavi. K ogledu povabi še druge družinske člane. Uživaj!

<https://www.youtube.com/watch?v=k-OTNsmciM8>



#### 4.4. Živalsko kolo

Zavrtili kolo in se razgibaj ob oponašanju živali.

<https://wordwall.net/resource/8805288>

#### 5. Praznična telovadba

- 1. OGREJ SE NA BOŽIČNO GLASBO.**
- 2. NAREDI 20 BOŽIČNIH POČEPOV, KOT BI ODLAGAL DARILA POD SMREČICO.**
- 3. NAREDI 30 POSKOKOV.**
- 4. NAREDI SNEŽNEGA GORSKEGA TEKAČA 50X (ROKE SO NA TLEH, NOGE TEČEJO).**
- 5. NAREDI 20X BOŽIČKOVIH POČEPOV IN SE NATO ODRINI V POSKOK PROTI DIMNIKU.**
- 6. NAREDI 20 ZVEZDASTIH POSKOKOV.**
- 7. NAREDI DESKO/PLANK KOT SLADKORNA PALČKA.**
- 8. NAREDI 30 SNEŽENIH IZPADNIH KORAKOV.**
- 9. NAREDI 25 SNEŽNIH ANGELČKOV.**
- 10. NAREDI 20 JELENČKOVIH BRC Z VSAKO NOGO.**
- 11. UŽIVAJ V PRAZNIČNEM VZDUŠJU OB PRAZNIČNI GLASBI.**

## 6. Športni lov na zaklad



# ŠPORTNI LOV NA ZAKLAD

Lov na zaklad naj se prične v **tvoji sobi**. Izpolniti moraš gibalne naloge v vseh hišnih prostorih, vsakič pa se moraš vrniti v svojo sobo in pogledati kaj je tvoja naslednja naloga in kje.



**SPALNICA:** 15 počepov  
**DNEVNA SOBA:** 20 kroženje z rokama  
**KUHINJA:** 10 žabjih poskokov  
**KOPALNICA:** 10 sklec



**HODNIK:** 30x visoki skiping na mestu  
**VHODNA VRATA:** 15x bočni poskoki



**STOPNIŠČE:** 10 x gor in dol po stopnicah  
**KLET:** 20 x jumping jack



**STARŠI:** skupaj z njimi naredi 5 poskokov  
**SPALNICA:** uleži se na posteljo in uživaj

