

Športno sprostitvene dejavnosti – 4. teden od 30. 11. – 4. 12. 2020

Kazalo vsebine

1. Gumitvist (skakanje čez elastiko)	2
2. Hoja po cevi za zalivanje in skoki čez njo	2
3. Povezave do vadb	3
3.1. Joga.....	3
3.2. Telovadba doma	3
4. Kamen, škarje, papir – telovadba.....	4
5. Košarka in nogomet s papirnato žogo.....	5
6. Naravna mandala.....	6
7. Pozdrav soncu.....	6
8. Ristanc.....	7
9. Zakaj listi spreminjajo barvo.....	9
10. Zpleši kot kavboj Jaka.....	12
11. Telovadba kot živali.....	13
12. Slovenski ljudski ples za otroke (Cotiš in Mazurka).....	14

1. Gunitvist (skakanje čez elastiko)

Potrebuješ daljšo elastiko in 2 stola.

Na splet vtipkaj besedo **gunitvist** in dobil boš videoposnetke:

- Gunitvist – desetka
- A prideš kaj ven?
- Gunitvist izziv: desetka
- Mala Lu – otroške animacije

No, pa začni!

2. Hoja po cevi za zalivanje in skoki čez njo

Če živiš v hiši si pred hišo razprostri cev za zalivanje in poskušaj hoditi po njej. To je odlična vaja za ravnotežje. Nato pa poskušaj še z različnimi skoki:

- sonožni preskoki
- enonožni preskoki
- križni preskoki (v zraku prekrižaš noge)

Vsako vrsto vaj nekajkrat ponovi. Vaje lahko izvajaš tudi, če živiš v stanovanju. Na tla si postavi kakršnokoli vrv ali cev, ki jo najdeš doma. Pri izvajanju vaj dobro prezračij stanovanje, saj svež zrak pozitivno vpliva na naše telo.

Ne pozabi, da je v času širjenja korona virusa zelo pomembno, da smo vsakodnevno telesno dejavni. Biti ustrezno telesno dejaven pomembno zmanjšuje tveganje za virusno okužbo in zmanjšuje tesnobo.



3. Povezave do vadb

3.1. Joga

<https://www.youtube.com/watch?v=EEJmYrOa6ak>

3.2. Telovadba doma

Povezava za telovadbo na kavču:

<https://www.youtube.com/watch?v=w5KXsMriyz0>

Vaje na tleh:









<https://www.youtube.com/watch?v=nvv0PqIXuIY>

Enostavna telovadba s pliškom:

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

4. Kamen, škarje, papir – telovadba

KAMEN, ŠKARJE, PAPIR - TELOVADBA

 +  =	NAREDI TOLIKO TREBUŠNJAKOV, KOLIKOR SI STAR.
 +  =	10 KRAT VISOKO SKOČI V ZRAK.
 +  =	10 SEKUND ČIM HITREJE TECI NA MESTU.
 +  =	DRŽI PLANK 25 SEKUND.
 +  =	NAREDI 10 POČEPOV.
 +  =	NAREDI 5 SKLEC.

Avtorica: Janet Čufer

5. Košarka in nogomet s papirnato žogo

Žogo, ki si si jo izdelal iz papirja in lepilnega traka lahko uporabiš za vadbo košarke in nogometa.

Košarka:

Za koš si lahko na primerno površino (pogovori se s starši) pritrdiš kakšen manjši obroč, lahko s starši kaj poiščeš. Lahko uporabiš tudi manjši koš za smeti.

1. Meti z različnih mest: izberi si določen prostor in s tega mesta poizkusi zadeti žogo v koš.
2. Poizkusi enako nalogo z drugo ne dominantno roko (če si desničar meči z levo in obratno).
3. Tek po sobi in v določenem trenutku se ustavi in poizkusi zadeti.
4. V kolikor imaš sorojenca (brat ali sestra) lahko tekmujeta kdo bo večkrat zadel v koš.

Nogomet:

Za nogometna vrata (gol), lahko uporabiš copate, platenke, čiste športne copate,...

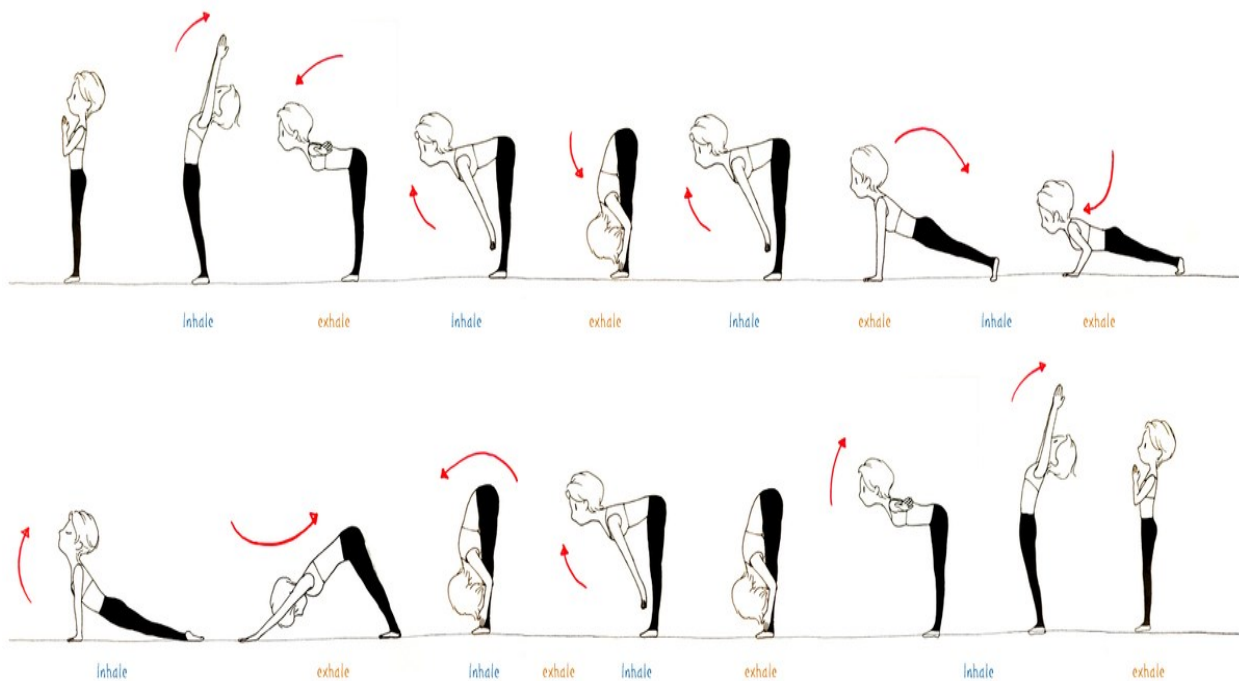
1. Zadevanje cilja z nogo: izberi si mesto in poizkusi zadeti v vrata žogo.
2. Poizkusi enako nalogo z drugo ne dominantno nogo
3. Priskrbi si še kakšne predmete, ki jih lahko uporabiš kot stožce. Vodi slalom med predmeti in ko prideš pred vrata jih zadani
4. V kolikor imaš sorojenca, si lahko vsak postavi svoja vrata (gol) in lahko igrata igro nogometa

6. Naravna mandala

Na sprehodu po ali ob gozdu si naberite različen material iz katerega boste kasneje doma ali pa že kar v gozdu ustvarili naravno mandalo. Nekaj primerov za lažjo predstavo ti prilagam spodaj.



7. Pozdrav soncu



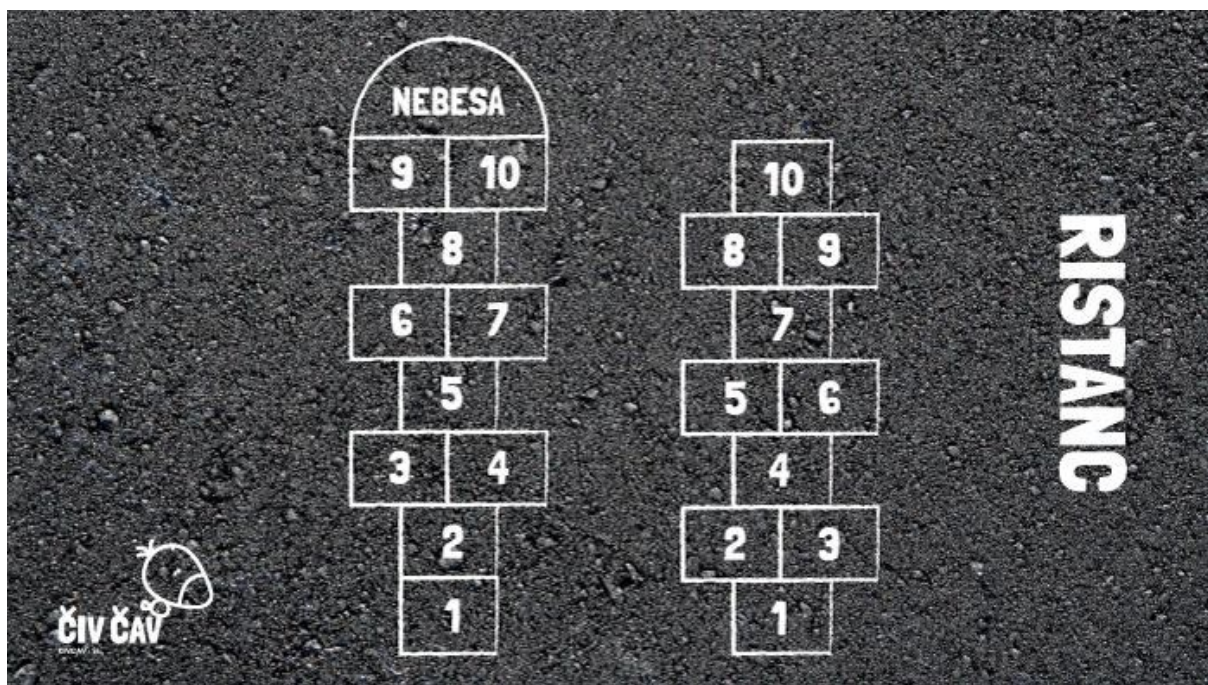
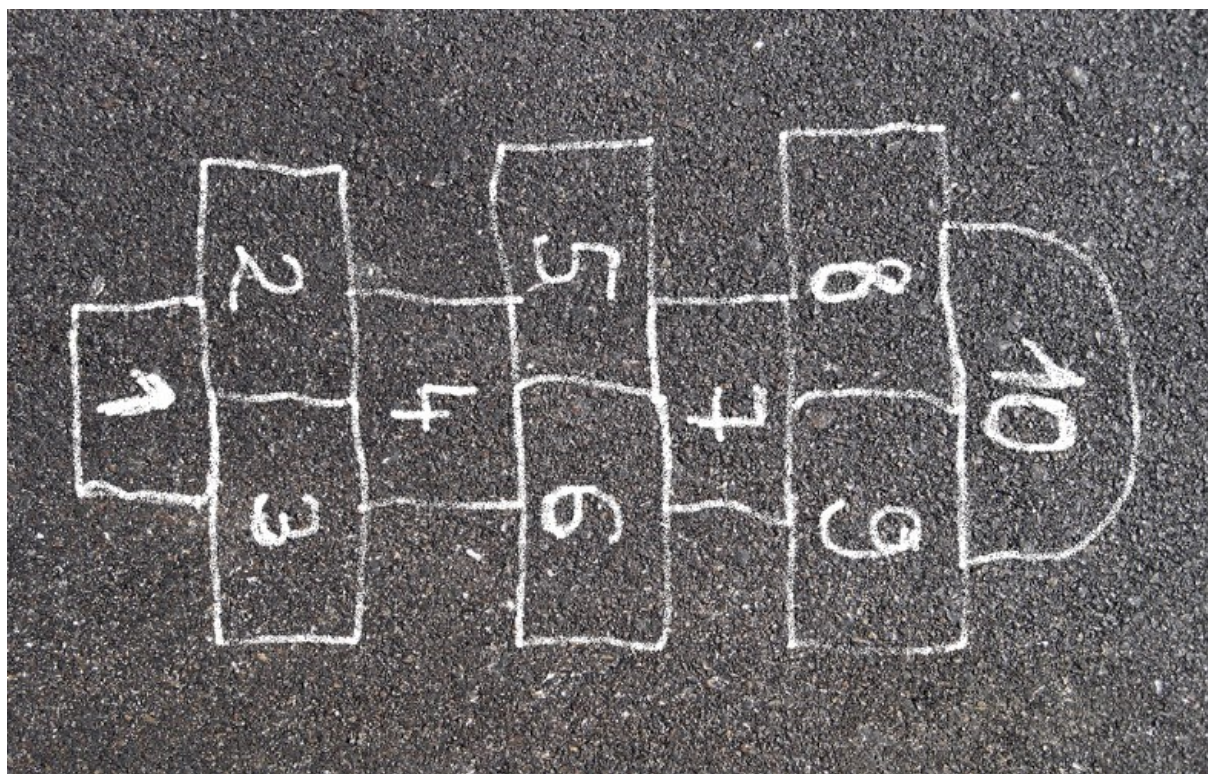
8. Ristanc

Potrebuješ **kredo** (zunaj) ali **lepilni trak**. Poišči doma kredo ali trak za pomoč pri pleskanju, zaščiti pohištva – **maskirni trak** ali pa **izolirni trak** za zaščito elektrike.



© www.birokebsi.si

Na tla nariši ali nalepi trak v obliki ristanca. V stanovanju si pomagaj s črtami ploščic, parketa..., če imaš bratca ali sestrico naj ti pomaga. V dvoje bo lažje in zabavneje.



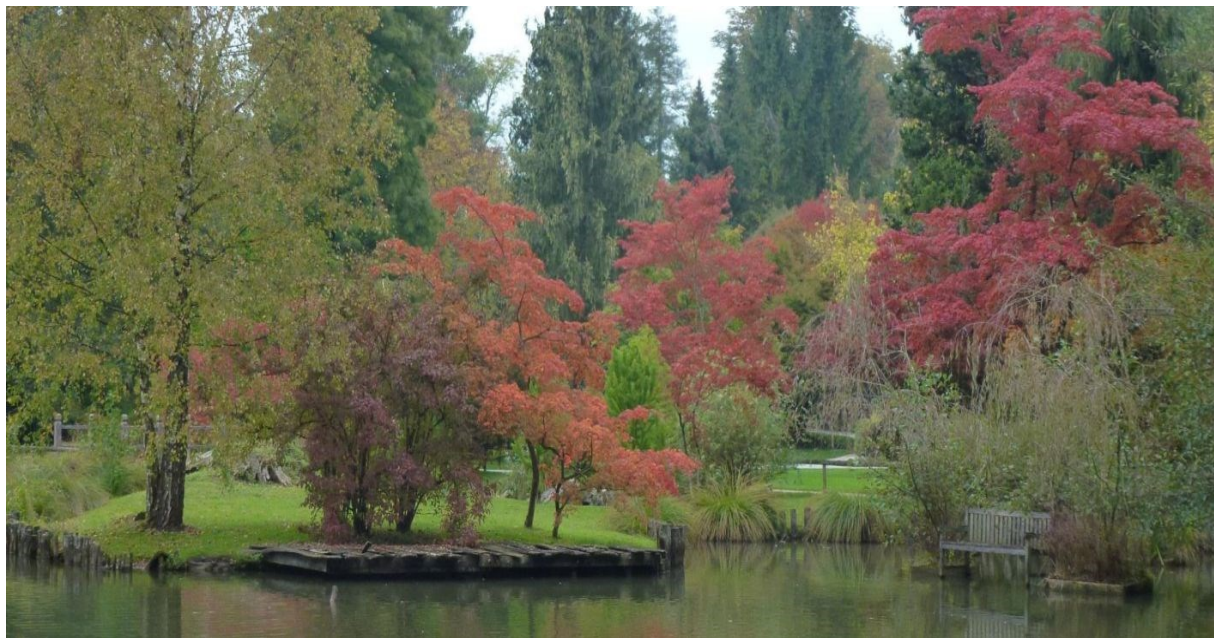
Pravila igranja ristanca:

S kredo (zunaj) ali s trakom (v stanovanju) nariši polja ter jih označi s številkami, običajno od 1 do 10, lahko pa narišeš poljubno število polj, na vrhu lahko narišeš nebesa ali pa tudi ne. Po enojnih poljih skačemo z eno nogo, pri dvojnih z obema

👣, na koncu so nebesa, kjer se v zraku obrnemo in pristanemo na nebesih pripravljeni za pot nazaj. V nebesih lahko tudi počivamo, če postavimo taka pravila.

9. Zakaj listi spreminjajo barvo

Rumeno, rdečkasto, zeleno... barve listov, ki so navdih za mnoge pesnike in umetnike. Jesen obarvajo v čarobne barve.



V listih so različna barvila:

KLOROFILI, ki listu dajejo **ZELENO** barvo.



ANTOCIANI, RDEČI in VIJOLIČASTI in dajo listom
RAZLIČNE barve.



KAROTENI, ki dajejo RUMENO, ORANŽNO in RJAVO barvo.



Sprehodi se po gozdu in uživaj v barvah listov, debel, vej in tal.



Gozd nas uči sodelovanja

10. Zpleši kot kavboj Jaka

ZAPLEŠI KOT KAVBOJ JAKA

V teh dneh, ko smo doma je zelo pomembno, da se razmigamo. To lahko počnemo na več različnih načinov. Lahko se odpravimo na sprehod, na igrišče, lahko telovadimo doma. Lahko pa tudi zplešemo.

Za sprostitev med šolskim delom si lahko zavrtiš tudi kakšen ples in zplešeš. Na spodnji povezavi imaš predlog, da lahko zplešeš kot kavboj Jaka. Poskusi, saj ni tako težko! ☺ Ampak, samo če imaš rad/a ples.

Na spodnji povezavi se lahko naučiš plesati kot kavboj Jaka:

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



11. Telovadba kot živali

ŽIVALSKA TELOVADBA

GIBANJE VSAKE ŽIVALI PONAVLJAJ 45 SEKUND, NATO 15 SEKUND POČIVAJ.

PONOVI VEČKRAT!



HOP, HOP, HOP,
ŽABJI POSKOKI



PREMIKAJ SE KOT MEDVED,
PO VSEH ŠTIRIH



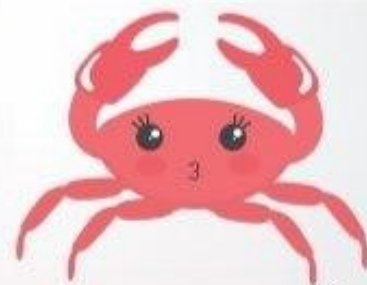
OPONAŠAJ GORILO IN
PO VSEH ŠTIRIH SKAČI
NAOKROG



SKAČI KOT "ZVEZDA":
ROKE IN NOGE GREJO
NARAZEN IN SKUPAJ



ČIM HITREJE TECI
NA MESTU



POSTAVI SE NA VSE ŠTIRI
S HRBTOM NAVZDOL IN
SE PREMIKAJ KOT RAK



PREMIKAJ SE KOT SLON, Z
ZELO TEŽKIMI KORAKI

12. Slovenski ljudski ples za otroke (Cotiš in Mazurka)



V starih časih so se ljudje po celodnevem napornem delu znali poveseliti in ob tem vede ali nevede oblikovali in ohranjali šege in navade.

Ko so na primer skupaj poželi njivo, omlatili žito, pokosili travnik je bil to praznik cele vasi. Ljudje so si pri delu pomagali in ustvarjali tesne medsebojne vezi. Tako so skupaj praznovali rojstva, poroke, se veselili ob koledovanju, pustovanju,.. In s šegami ustvarjali našo kulturno dediščino.

Del te dediščine sta tudi petje in ples, ki sta se skozi leta preoblikovala in še danes živita med nami.

In zakaj danes plesat?

Vzroki so še vedno enaki kot pred desetletji ali stoletji. Želimo se poveseliti, sprostiti, zaplesati z nekom, ki nam je všeč. Želimo pa tudi ohraniti izročilo naših prednikov. Slovensko otroško plesno izročilo se malo razlikuje od plesnega izročila odraslih, čeprav je nastajalo ob njihovem posnemanju.

Otroške folklorne skupine tako poleg otroških rajalnih in drugih iger vključujejo tudi ples, ki so nekoč veljali za ples odraslih. Ples odraslih prilagodijo in poenostavijo primerno starosti otrok in njihovim zmožnostim izvajanja.

*Za vas sem pripravila dva plesa, ki sta verjetno za vas, manj poznana in sicer **Cotiš** (Škofije, Primorska) in **Mazurko** (Javorje, Gorenjska).*

COTIŠ (Škofije, Primorska)

Ta ples spada med potrkane ples, ki ima seveda ima številne druge različice. Že samo ime nakazuje, da gre za ples, ki vsebuje trkanje z nogo ob tla ali ploskanje z rokami.

VIDEO COTIŠ:



Povezava do videa: <https://video.arnes.si/portal/asset.zul?id=R1SH3SNoENojXSCmYQL3XclN>

MAZURKA (Javorje, Gorenjska)

V drugi polovici 19. stoletja in prvi polovici 20. stoletja je bil to eden pogostejših in bolj priljubljenih plesov na Slovenskem.

VIDEO MAZURKA:



Povezava do videa: <https://video.arnes.si/portal/asset.zul?id=OMKVYOTITovBb79KeJxpcLtJ>

NA POSNETKIH SI LAHKO OGLEDATE KAKO OBA PLESA
ZAPLEŠEMO. PRILAGOJENA STA PO STAROSTIH. PODANA
JE TUDI METODIKA UČENJA, DA BOSTE LAŽJE OSVOJILI
POSAMEZNE ELEMENTE V PLESU.

*Veselo na ples in veliko prijetnih trenutkov pri plesu
vam želi učiteljica Brigita Blaško*

