

Športno sprostitvene dejavnosti – 6. teden od 14. 12. do 18. 12. 2020

Kazalo vsebine

1. Gibalni izziv	2
2. Igra čarovnik	3
3. Ugani poklic	3
4. Igre z baloni	4
5. Okraski za prav posebno smrečico	5
6. Skrivalnice – toplo/hladno	11
7. Telovadba doma	11
8. Žongliranje	12
9. Zumba	13

1. Gibalni izziv

V zadnjem času se zaradi trenutnih razmer zadržujemo večino časa v stanovanju. Spodaj imaš dva gibalna izziva, ki ti bosta popestrila dan in poskrbela, da se tvoje telo tudi malo razgiba. K izzivu povabi še druge družinske člane. Več vas bo, bolj bo zabavno! ☺

1. TELOVADBA S TOALETNIM PAPIRJEM

<https://www.youtube.com/watch?v=TrRn96JteEM>



2. ADVENTNI ŠPORTNI IZZIV

<https://www.youtube.com/watch?v=ptE7n8URJr0>



2. Igra čarovnik

Pripomočki: glasba, igrače

Igro izvajamo ob glasbi. Eden od staršev ali bratov oz. sester je čarovnik, ki otroku pove, katero žival mora oponašati. Čarovnik izbere poljubno žival – zajček, kača, krokodil, medved, žaba itd. Otrok oponaša žival, dokler starši glasbe ne ustavijo. Ko se glasba ustavi, se otrok čimprej usede v krog, ki ga na začetku igre naredi iz igrač. Čarovnik določi novo žival, nato pa se glasba lahko nadaljuje.

3. Ugani poklic

Število igralcev: družinski člani.

Opis igre: Vodja igre vpraša, kdo bi prvi predstavil zanimiv in manj znan poklic. Otrok, ki se javi, naredi za iskani poklic značilno kretnjo in vpraša soigralce: »Kaj sem po poklicu?« Preostali začnejo spraševati in si tako ustvarjajo sliko o njegovem poklicu. Vprašanje je treba postaviti tako, da nanje lahko odgovorimo le z DA ali NE.

- Ali poklic opravljamo tudi ob koncu tedna?
- Je ta poklic že zelo star?
- Imaš v svojem poklicu veliko stika z ljudmi?

Igralec postavlja vprašanja tako dolgo, dokler nanje lahko odgovorimo z da, če pa je odgovor nikalen, je na vrsti naslednji spraševalec. Šele ko smo prepričani, da vemo pravi odgovor, ga lahko povemo naglas. Kdor prvi ugame dobi točko in sme v naslednji igri predstaviti poklic. (npr.: frizer, avtomehanik, pilot, kuhar, astronaut, gasilec, policaj, reševalec, zdravnik, učitelj, trgovec, programer, pek, čevljar, električar, urar, kovač, hišnik, varnostnik,...)

4. Igre z baloni

Pojdite v naravo ali doma v stanovanju in se razgibajte s pomočjo balonov. Lahki so in mehki, ničesar ne razbijejo in ne povzročajo hrupa pri odskoku. Z njimi se lahko igrate mnogo različnih iger. Že napihovanje balona širi pljuča. Če balon samo večkrat napihnete in spustite kot raketo, ste nekaj naredili za svoje zdravje.



5. Okraski za prav posebno smrečico

TOPLO VAS POZDRAVLJAM, DA VAS NE BO PREVEČ ZEBLO DANES. ODPRAVLJAM SE V GOZD OKRASIT SMREČICO Z OKRASKI IZ SLANEGA TESTA.

RES ZIMSKO SEM SE OBULA.



SE SPOMNITE OKRASKOV IZ SLANEGA TESTA?



OKRASKI SO SE POSUŠILI.

NANJE SEM NAVEZALA TRAKOVE, DA JIH BOM LAHKO OBESILA.



NO, DANES BODO KRASILI PRAV POSEBNO SMREČICO.

NI POSTAVLJENA V TOPLI DNEVNI SOBI. NA NJEJ NI ELEKTRIČNIH LUČK.
SMREČICO NISO POSEKALI IN ODNESLI DOMOV. NAŠLA SEM JO V GOZDU IN
PUSTILA RASTI. SAMO OKRASILA JO BOM V VESELJE VSEH GOZDNIH
PREBIVALCEV IN OBISKOVALCEV.

TOČNO VEM KJE RASTE. DO NJE MORAM PEŠ PO SNEGU.



JOJ, KOLIKO SLEDI! LE KDO JE HODIL TU PRED MANO?



ČUDNI KUPČKI SO TUKAJ NA TLEH. TO ŽE NI KAKO CIMETOVO BOŽIČNO
PECIVO.

... OOO, KAKEC JE!



AMPAK NI OD MOJEGA KUŽKA, KER VEDNO POČISTIM ZA NJIM!

POT DO SMREČICE VODI SKOZI GOZD. POGLEJ TE PRELEPE ZASNEŽENE KROŠNJE DREVES!



MED POTJO SMO NAREDILI ŠE SNEŽAKA...



NEKAJ SE ČUDNO PREMIKA MED DREVJEM.

NAJBRŽ ŽE KATERI OD DOBRIH MOŽ DELA NAČRT, KAKO ČIM HITREJE PRITI DO NAŠIH DOMOV.

V DALJAVI ŽE VIDIM SMREČICO, KI ČAKA NA OKRASKE.



NAŠLA SEM JO IN JO OKRASILA. JOJ, KAKO JE LEPA!



TAKOLE, PA JE! ...VAM JE VŠEČ? ...MENI ZELO.

6. Skrivalnice – toplo/hladno

V stanovanju se lahko igrate igrico TOPLO – HLADNO. Izberete en predmet, ki ga boste skrivali. Ena oseba mora mižati ali iti iz prostora. Ko je predmet skrit začne soigralec iskati. Pomagamo z besedama: TOPLO (če je predmet blizu soigralca) in HLADNO (če je daleč).

Nato se vlogi skrivalca in iskalca zamenjata.

Opomba: igra je zelo zabavna!

7. Telovadba doma

Med delom za računalnikom je treba tudi vstati in se razmigati. Tukaj lahko najdeš nekaj idej...

MALO ZANIMIVE TELOVADBE Z ROLICO PAPIRAJA:

<https://www.youtube.com/watch?v=HNFb19Nozds&t=63s>

PA ŠE ZA ZDRAVO HRBTENICO

<https://www.youtube.com/watch?v=hJndUKMp3A8>

8. Žongliranje

Ker se zaradi razmer v državi večinoma časa zadržujemo v hiši ali stanovanju ti za krajšanje časa pošiljam video posnetek kako se naučiti žonglirati. Poleg krajšanja časa je to spretnost, s katero dobro razvijamo koordinacijo roka oko, pa še dobro izgleda.

V naslednjem videu spoznaj postopek učenja žongliranja. In zapomni si, kot za vsako kvalitetno spretnost, je tudi pri žongliranju potrebna ena zelo pomembna lastnost za življenje – vztrajnost.



9. Zumba

Zapleši zumbo! 😊

<https://www.youtube.com/watch?v=ymigWt5TOV8>

