

Športno sprostitvene dejavnosti – 8. teden od 4. 1. do 8. 1. 2021

Kazalo vsebine

1. Igranje s hacky žogico.....	2
2. Izdelava namiznega nogometa	3
3. Hišna opravila za otroke.....	4
4. Ples.....	5
5. Vadba doma z abecedo	5
6. Telovadba z žogo	7
7. Živalska telovadba	7

1. Igranje s hacky žogico

Žogico, ki si si jo naredil in jo najdeš med ustvarjalnimi dejavnostmi lahko uporabiš za več stvari. Lahko jo stiskaš in si jo podajaš z družinskimi člani, lahko jo mečeš v koš, lahko pa se jo naučiš odbijati z nogami tako da žogica ne pade na tla. Potrebuješ enega soigralca s katerim si žogico podajaš. Ko odbijaš hacky žogico z nogo se jo odbija z notranjim delom stopala. Z notranjim delom stopala se odbija zato, da je površina s katero odbijaš žogico večja in bolj ravna. V spodnjih videih si malo oglej kaj lahko vse delaš s hacky žogico. Uživaj



2. Izdelava namiznega nogometa

NAMIZNI NOGOMET



Za izdelavo potrebujete:

- Škatlo od čevljev,
- lesene ščipalke,
- barvo,
- čopiče,
- palčke za ražnjiče,
- škarje,
- barvni papir,
- lepilo,
- žogico za namizni tenis.

Postopek izdelave:

Ščipalke pobarvajte v dve različni barvi. Število ščipalk je odvisno od velikosti škatle.

Škatlo lahko okrasite in poljubno oblepите z barvnim papirjem.

Pri obeh krajših robovih škatle izrežite večjo luknjo za gol.

Daljša robova škatle enakomerno razdelite in naredite luknjice za palčke.

Skozi luknje potisnite palčke. Na palčke pripnite ščipalke.

Na igrišče postavite žogo in naj se igra prične! 😊

3. Hišna opravila za otroke

NAMESTO TELOVADBE BOMO TA TEDEN MIGALI PRI HIŠNIH OPRAVILIH. VEŠ KAJ ŽE VSE ZMOREŠ IN KAKO LAHKO POMAGAŠ STARŠEM? POGLEJ SI PRIPONKO IN NAREDI VSAJ 3 STVARI IZ SEZNAMA.



HIŠNA OPRAVILA ZA OTROKE



PRVA TRIADA OSNOVNE ŠOLE (6-9 let)

Otroci naj pomagajo nekaj skupaj s starši, nekaj sami – starši presodite, kaj je varno da otrok naredi sam, kje pa rabi vaš nadzor in vašo pomoč.

- **POSPRAVI** igrače, knjige, oblačila (svoje stvari) na svoje mesto.
- **MEŠA** živila, jih zbira, tehta, ko mi pripravljamo obroke.
- **PERE** in **OLUPI** zelenjavo, sadnje.
- **PRIPRAVI** enostavne obroke (kosmiči z mlekom ...)
- Pripravi **mizo** za obrok (pobriše mizo, da na mizo pribor ...).
- **ZLOŽI** posodo v pomivalni stroj in iz stroja.
- **POMIVA, BRIŠE, ZLAGA** posodo in pribor.
- Umazana oblačila **ODNESE** v koš za perilo.
- **POSTILJA** svojo posteljo.
- Pred pranjem **ŠPRICA** s čistilom madeže na umazanem perilu.
- **SORTIRA** perilo za pranje po barvi.
- **DA** perilo v pralni stroj, in iz stroja.
- **DA** oprano perilo v sušilnega.
- Pomaga **OBEŠATI** perilo.
- **BRIŠE** vrata, tla, okna, ogledala, pohištvo, ročaje, wc, umivalnik ...
- **SESA** po tleh, kavču ...
- **ZLAGA** perilo, obeša perilo, išče pare nogavic.
- **POMETA** in **POMIVA** tla.
- **ZAMENJA** rollice wc papirja.
- Pri nakupovanju **IŠČE** izdelke iz seznama in jih da v voziček.
- **ZLAGA** nakupljene stvari v omarice (kar doseže ali je varno s podstavkom).
- **PRINESE** pošto iz nabiralnika.
- **SKRBI** za hišne ljubljence: daje hrano, sprehaja psa, čisti wc mački, tla papagaju (če imate živali/ce).
- **ODNESE** smeti ven, v kanto.
- Pomaga pri **SKRBI** za mlajše otroke (a ne preveč, še vedno ste vi starši in dožni skrbeti za vse otroke).

OTROCI še vedno naredijo staršem dodatno delo – starši morate otroke priganjati, ... naredi to ... naredi ono, ker se pogosto zgubijo v igri.

Vir: splet. Pripravila: dr. Nada Trtnik



 **dr. Nada Trtnik**, zakonska in družinska terapevtka, www.odnos.org

4. Ples

Imaš rad/a čokolado? Zapeši ob pesmici v čudovitem ritmu in se malo razgibaj. Res je dobra!!!

<https://www.youtube.com/watch?v=jAlsCu863DM&t=168s>

No, če rad/a plešeš, pa zapeši še Kavboj Jaka:

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

Vsi radi PLEŠEMO in kdaj poskočimo. Na spodnji povezavi si lahko od 38 sekunde dalje ogledate ples in zraven veselo zaplešete.

<https://www.youtube.com/watch?v=zXEems3ayOO>

5. Vadba doma z abecedo

Kako bomo naredili izziv?

Pod vsako črko se skriva vaja in število ponovitev. Kot že dobro veste, štejejo samo pravilno izvedene ponovitve. Zapišite si vse vaje, ki jih predstavljajo črke vašega imena in se lotite vadbe! Med vajami si ne vzemite premora (ali največ 10 sekund). Sklop vaj lahko večkrat ponovite, a vmes eno minuto počivajte.

**Ponovitve vaj seveda prilagodite svojim fizičnim sposobnostim - če je za vas čas predolg ali ponovitev preveč, jih zmanjšajte in obratno.*

Trudimo se narediti kratek, a intenziven trening, zato dajte vse od sebe!

A: 30 sekund visokega skipinga

B: 20 počepov (s poskokom)

C: 1 minuta planka na podlahteh

Č: 15 vojaških sklec

D: 45 sekund upogiba kolen/teka v visokem planku (plezalec)

E: 20 izpadnih korakov naprej

F: 1 minuta sedenja ob steni

G: 15 trebušnjakov z dotikom komolec - koleno (kolesar)

H: 1 minuta cepetanja na mestu
I: 20 jumping jackov
J: 30 sekund poskakovanja po eni nogi
K: 15 sklec (moških, ženskih ali ob steni)
L: 20 dvigov bokov
M: 45 sekund sprinta na mestu
N: 15 ponovitev zapiranja knjige (delno zapiranje ali v celoti)
O: 1 minuta stranskega planka
P: 20 visokih poskokov s koleno na prsni
R: 1 minuta škarjice
S: 15-krat stopanje na stol z isto nogo
Š: 20 izpadnih korakov nazaj
T: 1 minuta držanja 1 kg uteži (steklenice) v vsaki iztegnjeni roki
U: 20 trebušnjakov
V: 15 dvigov trupa z rokami na stolu (triceps dips)
Z: 1 minuta v položaju za počep
Ž: 20 potiskov uteži/steklenic z ramen nad glavo

Abecedni izziv: iz črk svojega imena sestavite vadbo!

<http://novice.najdi.si/predogled/novica/45cbbbeb0047e0692c29f8c50970efc3/Aktivni-si/Lepota-in-zdravje/Abecedni-izziv-iz-%C4%8Drk-svojega-imena-sestavite-vadbo>

(Vir: [Najdi.si novice](http://najdi.si/novice))

6. Telovadba z žogo

Doma si poišči eno žogo, najbolje kakšno lahko oziroma mehko. Pripravi si blazino oz. podlogo in se loti telovadbe skupaj z Mišo.

Klikni na spodnjo povezavo:

<https://www.youtube.com/watch?v=GbCi3dw6i9E>

7. Živalska telovadba

ŽIVALSKA TELOVADBA

GIBANJE VSAKE ŽIVALI PONAVLJAJ 45 SEKUND, NATO 15 SEKUND POČIVAJ.
PONOVI VEČKRAT!

 <p>HOP, HOP, HOP, ŽABJI POSKOKI</p>	 <p>PREMIKAJ SE KOT MEDVED, PO VSEH ŠTIRIH</p>	 <p>OPONAŠAJ GORILO IN PO VSEH ŠTIRIH SKAČI NAOKROG</p>
 <p>SKAČI KOT "ZVEZDA": ROKE IN NOGE GREJO NARAZEN IN SKUPAJ</p>	 <p>ČIM HITREJE TECI NA MESTU</p>	 <p>POSTAVI SE NA VSE ŠTIRI S HRBTOM NAVZDOL IN SE PREMIKAJ KOT RAK</p>
	 <p>PREMIKAJ SE KOT SLON, Z ZELO TEŽKIMI KORAKI</p>	