

Športno sprostitvene dejavnosti – teden od 9. 2. do 12. 2. 2021

Kazalo vsebine

1. Gibalni izzivi.....	2
2. Gibanje znanih športnikov	3
3. Poišči v naravi	4
4. Telovadba v gozdu	5
5. Izziv podaljšanega gibanja iz šole.....	5

1. Gibalni izzivi

Ker nas trenutno pesti deževno vreme in ne moremo veliko ven, imamo priložnost za telovadbo v stanovanju.

Ne pozabi - zelo pomembno je, da se vsak dan razgibaš!

Danes poskusi z gibalnimi izzivi na tej povezavi:

<https://www.youtube.com/watch?v=HNFb19Nozds>























2. Gibanje znanih športnikov

Oponašaj gibanje naših znanih športnikov in se razgibaj!

<https://www.youtube.com/watch?v=t6M2ra3IbX8>

3. Poišči v naravi

Odpravi se na sprehod po gozdu in poskušaj poiskati čim več stvari iz spodnjega seznama. Ko določeno stvar v gozdu poišče, pobarvaš krogec zraven sličice.

 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>
 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>
 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>
 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>
 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>

4. Telovadba v gozdu

DANES BOMO TELOVADILI ZUNAJ: koordinacijske vaje, sprehod, poligon

Najprej si oglej videa, da boš potem našel ideje, kako lahko telovadiš zunaj:

Pojdi ven, najdi asfalt in opravi koordinacijske vaje, ki ti jih prikaže prvi video. Nato se sprehodi do gozda. V gozdu poišči ravno površino, nekaj palic in si izdelaj mini poligon ter uživaj v igri.... Kot ti kaže drugi video.

1. Koordinacijske vaje za otroke:

<https://www.youtube.com/watch?v=m1Qck6lNHYY&t=67s>

2. Sprehodi se do gozda in tam telovadi:

<https://www.youtube.com/watch?v=Q61EtKE5njA>

Veliko športnega užitka!!!

5. Izziv podaljšanega gibanja iz šole

Od 9. 2. do 18. 2. se bodo vse skupine, ki so trenutno v šolskem podaljšanem bivanju soočile med seboj v izzivu v hoji. Vse skupine bodo do 18. 2. poizkušale opraviti čim več krogov okoli šole. Ker vi niste v šoli lahko v izzivu sodelujete samostojno tako, da poizkusite v tem času prehoditi čim daljšo razdaljo.