

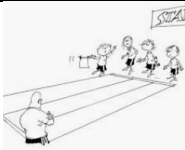
PRIPRAVA NA ŠPORTNO VZGOJNI KARTON

Spodaj so našteje naloge športno-vzgojnega kartona in primeri nalog, ki jih (skupaj s starši) otroci izvajate v notranjih prostorih in/ali v naravi. Aktivnosti prilagodimo vremenu, zdravstvenemu stanju družine in priporočili o omejitvah gibanja v Sloveniji.

Dejavnosti, ki se odvijajo na prostem, izvajamo odgovorno do sebe in drugih (brez stikov). Kar zaradi razmer ni izvedljivo, predvsem gre za gibanje na prostem, nadomestite doma s pripravljanim poligonov ipd.

<https://www.youtube.com/watch?v=9PNb77rhVnI>

1. Tek na 60m



Naloge:

- lovljenje na travniku
- tek v hrib in po hribu navzdol
- tekanje po gozdu

2. Tek na 600m



Naloge:

- lovljenje na travniku
- tek v hrib in po hribu navzdol
- daljši sprehod z odseki teka

3. Poligon nazaj



Naloge:

- gibanje po vseh štirih (dlani, stopala) v vse smeri (naprej, nazaj, levo, desno)
- oponašanje gibanj živali, ki hodijo po vseh štirih


4. Vesa v zgibi





Naloge:

- plezanje po drevesih **ob prisotnosti/nadzoru staršev**
- plazenje po trebuhu (vlečemo se samo z rokama)

5. Skok v daljino iz mesta

	<p><u>Naloga:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- sonožno preskakovanje črt na tleh- preskakovanje jarkov, bankin, debel na sprehodih- žabji poskoki- igra »Ristanc«- kolebnica
---	---


6. Dotikanje plošče z roko/taping

	<p><u>Naloga:</u></p> <p>- umikanje rok/dlani (igra dvojic, oseba 1 v paru drži dlani obrnjeni proti tlorodu pred sabo, oseba 2 ga »žgečka« po spodnji strani dlani. Ko se oseba 2 odloči, oseba 1 hitro, a nežno udari po hrbtni strani dlani. Naloga osebe 2 pa je, da dlani prej umakne.)</p> 
---	---

7. Dvig trupa

	<p><u>Naloga:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- plezanje- plazenje- lazenje- skoki
---	---

8. Kožna guba

	<p><u>Naloga:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- jej zdravo in z glavo- gibaj se
---	--

9. Predklon



Naloga:

- joga za otroke (slike spodaj)

10., 11. Telesna višina in teža



Naloga:

- jej zdravo in z glavo

- gibaj se

Joga za otroke:

 <p>LADJA</p>	 <p>MUCA</p>	 <p>KOBRA</p>	 <p>KRAVA</p>	 <p>RAK</p>
 <p>DELFIN</p>	 <p>PES</p>	 <p>ROŽA</p>	 <p>DOJENČEK</p>	 <p>MIŠ</p>
 <p>HOBOTNICA</p>	 <p>MORSKI PES</p>	 <p>KAČA</p>	 <p>ŽELVA</p>	 <p>POZDRAV SONCU</p>

10 MINUT JOGE
Vsak položaj obdrži za 30 sekund. Ponovi večkrat na dan.