

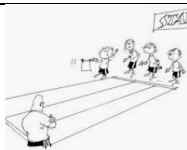
PRIPRAVA NA ŠPORTNO VZGOJNI KARTON

Spodaj so našteje naloge športno-vzgojnega kartona in primeri nalog, ki jih (skupaj s starši) otroci izvajajo 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). V kolikor bi od države dobili navodila popolne karantene in odhajanje ven le v nujnih primerih (trgovina, lekarna), se idejni plan ne izvaja kot je zapisan, temveč gibanje na prostem nadomestite doma s pripravljanjem 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

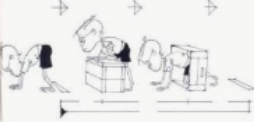
2. Tek na 600m




Naloge:

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

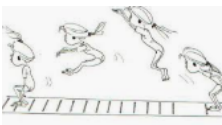
3. Poligon nazaj

	<p><u>Naloge:</u></p> <ul style="list-style-type: none">-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

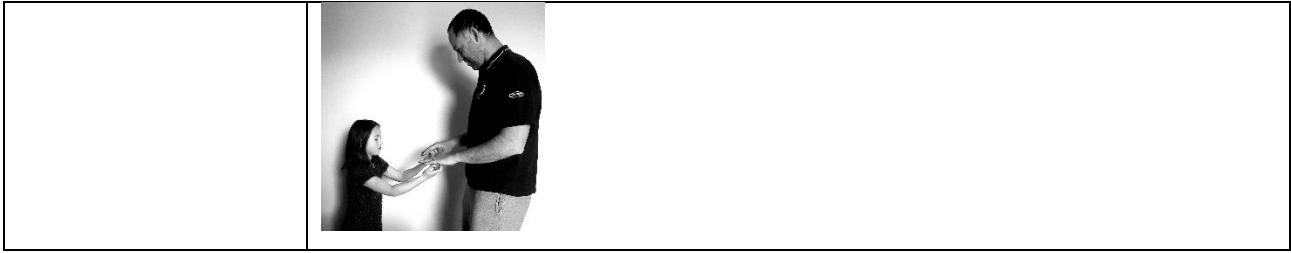
	<p><u>Naloge:</u></p> <ul style="list-style-type: none">-plezanje po drevesih ob prisotnosti/nadzoru staršev-plazenje po trebuhu (vlečemo se samo z rokama)
---	--

5. Skok v daljino iz mesta

	<p><u>Naloge:</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 tlom pred sabo, oseba 2 ga »žgečka« po spodnji strani dlani. Ko se oseba 2 odloči, osebo 1 hitro, a nežno udari po hrbtne strani dlani. Naloga osebe 2 pa je, da dlani prej umakne.)</p>
---	--



7. Dvig trupa

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

8. Kožna guba

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

9. Predklon

	<p><u>Naloge:</u></p> <ul style="list-style-type: none">-joga za otroke (slike spodaj)
--	--

10., 11. Telesna višina in teža

	<p><u>Naloge:</u></p> <ul style="list-style-type: none">-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.