

# PREDMET: ŠPORT

- SMERNICE
- VADBA ZA 1. – 3. razred
- 23. 3. 2020 – 27. 3. 2020



Spoštovani učenci!

Športni pedagogi mislimo na vas. Res srčno upamo, da ste zdravi in da se res vsak dan gibljete in ne samo takrat, kadar je na urniku predmet šport. Možnosti ta teden je bilo ogromno, v naslednjem tednu pa se nam obeta slabše vreme. Zato je še bolj pomembno, da si dan organizirate tako, da namenite 1 uro za gibanje.

Upoštevajmo:

***Gibamo se vsak dan, če je možno v naravi, a le sami oziroma z družinskimi člani (uporaba fitnes naprav v naravi in javnih igral trenutno ni dovoljena).***

p.s. Veseli bomo tudi kakšne vaše slikice, zapisa ob aktivnem preživljanju vaših dni.

Kontakti:

[spela.poznic@oskrsko.si](mailto:spela.poznic@oskrsko.si), [nina.trantura@oskrsko.si](mailto:nina.trantura@oskrsko.si),  
[zvonimir.lorenci@oskrsko.si](mailto:zvonimir.lorenci@oskrsko.si), [anton.zaksek@gmail.com](mailto:anton.zaksek@gmail.com),  
[peter.toporistic@oskrsko.si](mailto:peter.toporistic@oskrsko.si), [andrej.skafar@oskrsko.si](mailto:andrej.skafar@oskrsko.si)

Kmalu se spet oglasimo...

Bodite odgovorni in ne pozabite na gibanje!

Vse dobro vam želimo športni pedagogi!



## **DOPOLDNE**

Potrebujemo komplet kart Enka.

Iz kompleta vzamemo vse karte s številkami od 1 do 9 vseh barv (rumena, modra, rdeča, zelena).

Vseh 36 kart premešamo in jih damo na kup. Nato jih jemljemo iz vrha. Barva nam pove, katero vajo bomo izvajali. Številka karte pa, koliko ponovitev moramo narediti.

Na vsakih 12 kart sledi premor 1 minuto (počitek, pitje vode).

Z vadbo končamo, ko nam zmanjka kart.

<b>BARVA</b>	<b>VAJA</b>
<b>RUMENA</b>	<b>SONOŽNI POSKOKI</b>
<b>MODRA</b>	<b>SKLECE NA KOLENIH</b>
<b>RDEČA</b>	<b>POČEPI</b>
<b>ZELENA</b>	<b>ZAPIRANJE KNJIGE</b>

## **POPOLDNE**

Rolanje, kotalkanje, rolkanje ali kolesarjenje – 1 ura.

## **DOPOLDNE**

### **»ŽIVALSKI VRT«**

Vajo delamo od začetka do konca hodnika. Ko z vajo končamo, se vrnemo na začetek hodnika in nadaljujemo z naslednjo.

#### **ZAJČKI**

- Poskoki po desni nogi,
- Poskoki po levi nogi,
- Sonožni poskoki naprej (stopala skupaj),
- Sonožni poskoki nazaj (stopala skupaj)

#### **MEDVEDI**

- Hoja bočno v desno stran (vstran – skupaj),
- Hoja bočno v levo stran (vstran – skupaj),
- Hoja pa vseh štirih naprej,
- Hoja po vseh štirih nazaj.

#### **ŽIRAFI**

- Hoja po prstih.

#### **PINGVIN**

- Hoja po petah.

#### **VOLK**

- Hoja po vseh štirih bočno v desno smer,
- Hoja po vseh štirih bočno v levo smer.

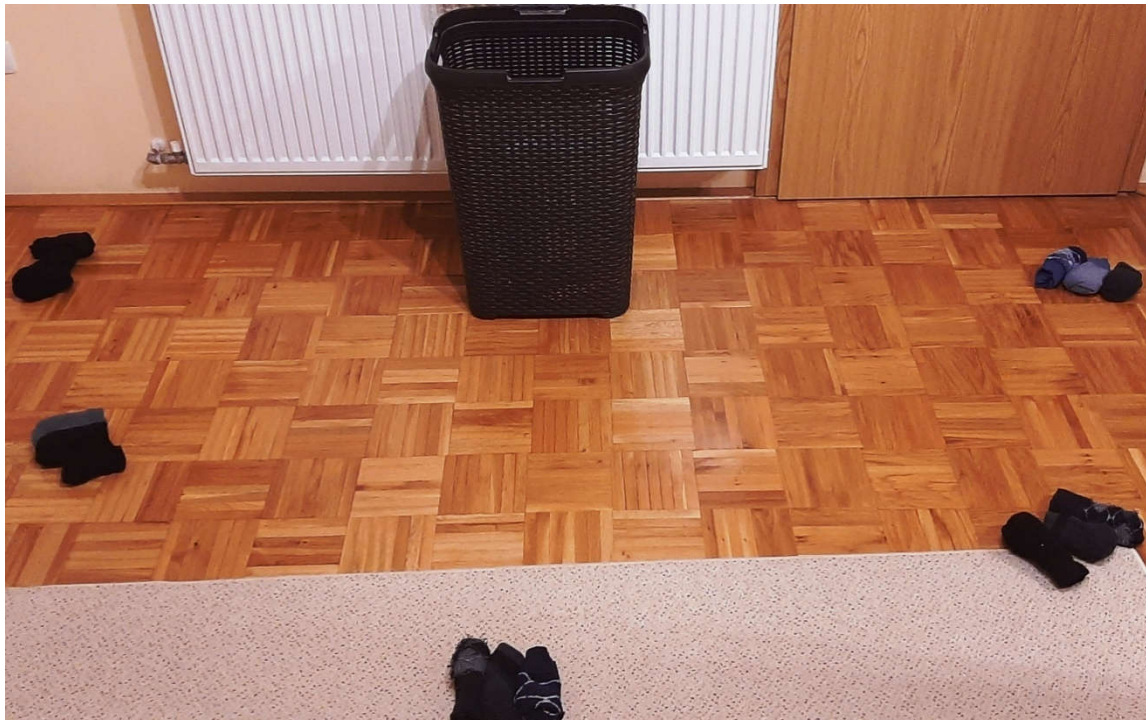
#### **RAKOVICA**

- Hoja naprej v opori zadaj (boki dvignjeni od tal),
- Hoja nazaj v opori zadaj (boki dvignjeni od tal).

#### **ŽABE**

- Žabji poskoki.

## »HIŠNA KOŠARKA«



(Slika je simbolična.)

Potrebujemo 1 košaro za perilo ali koš in 15 parov zloženih nogavic. Nogavice postavimo po 3 skupaj na 5 različnih mest. Od košare ali koša naj bodo oddaljeni 2-3 metre.

Serijski metovi so končani, ko vržemo vseh 15 nogavic. Število serij: 3-4.

Rezultat si beležimo. Tekmujemo lahko proti bratu, sestri, atiju, mami itd.

## POPOLDNE

Igranje z žogo pred hišo ali blokom – 1 ura.