

ŠPORT: ŠPORTNA ABECEDA

POZDRAVLJENI PRVOŠOLCI,

OB OBILICI ŠOLSKEGA DELA JE PRAV, DA RAZMIGAMO TUDI SVOJE TELO. V PRIMERU LEPEGA VREMENA TA TEDEN PRIPOROČAMO:

- ✓ TEKALNE IGRE V NARAVI,
- ✓ SPREHOD.



PRI TEM UPOŠTEVAJTE PRIPOROČILA O TELESNI DEJAVNOSTI V ČASU ŠIRJENJA OKUŽBE COVID-19.

<https://www.nijz.si/sl/priporocila-glede-telesne-dejavnosti-novi-koronavirus-sars-cov-2>

V PRIMERU VADBE DOMA PA SE LAHKO IGRATE ZABAVNO ŠPORTNO ABECEDO. NAJPREJ DOBRO PREZRAČITE SOBO IN SI POIŠČITE PRIMEREN PROSTOR. K VADBI LAHKO POVABITE TUDI OSTALE DRUŽINSKE ČLANE. NAVODILA ZA IGRO SI OGLEJTE V PRILOGI.



Priloga:

V ŠPORTNA ABECEDA

SESTAVI SVOJE ŠPORTNO IME: NAREDI GIBALNE VAJE ZA VSAKO ČRKO SVOJEGA IMENA. LAHKO PA SESTAVLJAŠ TUDI DRUGE BESEDE. K IGRI POVABI TUDI OSTALE ČLANE DRUŽINE.

A - 10 žabjih poskokov

B - 10x kroženje z rokami naprej

C - 5 sklec

G - 10 zajčjih poskokov

D - hoja naprej v čepu (5metrov)

E - 10x skoki po desni nogi

F - 10x skoki po levi nogi

G - hoja po vseh štirih (15 sekund)

H - 10 visokih sonožnih poskokov

I - 15x kroženje s trupom

J - 10 počepov

K - 5 izpadnih korakov z vsako nogo

L - stoja na lopaticah-sveča (30 sekund)

M - kroženje s trupom (10x na vsako stran)

N - zasuki z rokami v stran (10x na vsako stran)

O - 30x visoki skip na mestu

P - 5 vojaških poskokov

R - 10x kroženje z rokami nazaj

S - hoja po vseh štirih nazaj (15 sekund)

S - 10 bočnih poskokov

T - hopsanje na mestu (15 sekund)

U - 10x dvigovanje iztegnjenih nog v sedlu

V - 5 poskokov v počepu

Z - hitri tek na mestu (20 sekund)

Z - hoja nazaj v čepu (5 metrov)