

Otroci, pojdite čim večkrat v naravo na sprehod. Raziskujte nove poti. Nekaj primerov aktivnosti smo vam pripravili tudi učitelji športa. Želimo pa, da si tudi sami postavljate nove in nove izzive in igre v naravi. Tudi v primeru dežja pojdite ven, vsaj 15 – 30 minut. Notri pa se igrajte igre, ki niso na računalniku. Igrajte se jamb s kockami, remi, človek ne jezi se, mlin, tablič ... igrajte se jih s starši.

Med učenjem pa vržite kocke in opravite vaje, ki jih najdete malo nižje.

Uživajte v naravi.



1. NALOGA

GIBALNI RAZISKOVALEC

IME PRIIMEK :

Čas izziva :

Navodila : Igro igrate lahko sami ali z ostalimi člani vaše družine. V začetku določite čas trajanja igre. V tabelo vpišite opravil (da, ne) in število točk. Zmagovalec je tisti, ki v določenem času zbere največ točk.

Veliko veselja v igri! Podpis staršev :

IZZIV ZA 100 točk	OPRAVIL	ŠT. TOČK
- v teku se dotakni 5 rastlin ali predmetov, različne barve - najdi palico in jo 30x preskoči - splezaj na drevo vsaj 2m visoko - skipping okrog 3 različnih dreves		
IZZIV ZA 200 točk		
- poišči 1 okrogel list, špičast list in iglico (bor, smreka,...) - napiši na tla besedo ŠPORT z materiali, ki jih najdeš v gozdu - določi start in cilj z dvema kamnoma in tekmuje z člani družine		
IZZIV ZA 300 točk		
- najdi štiriperesno deteljico - izdelaj hišico visoko vsaj 10cm visoko, uporabi samo drevesne vejice - vrži najnši kamen v drevo: 1x z razdalje 5m, 1x z razdalje 6m in 1x 7m.		

ŠTEVILO TOČK :

2. NALOGA

Način ogrevanja izberi glede na to ali izvajaš naloge v notranjih prostorih ali zunaj na na svežem zraku (mi navijamo za zunaj 😊).

KOCKANJE

Navodila: vrzi dve kocki. Preštej pike in poglej katero vajo moraš opraviti (glej spodaj). Vrzi kocki še enkrat, da izveš koliko ponovitev vaje moraš opraviti.

2	DVIGI TRUPA	
3	POSKOČNI JAKCI	
4	IZPADNI KORAKI	
5	SKLECI	
6	POČEPI	
7	DVIGI NA PRSTE	
8	DOTIKI RAME V SKLECI	
9	ZAPIRANJE KNJIGE	 DOUBLE CRUNCHES
10	SKOKI IZ POČEPA	
11	RAKOVE BRCE	
12	ZVEZDICE	

3. NALOGA

Poigraj se, reši Kahoot kvize s športno vsebino:

https://kahoot.it/challenge/af3e6204-875c-4032-b4bd-a590c1c641e2_1584638741417

https://kahoot.it/challenge/0417608?challenge-id=c2b7bea6-62cb-4a7c-a3bd-023c3bda3dc7_1584735924143

https://kahoot.it/challenge/050127?challenge-id=c2b7bea6-62cb-4a7c-a3bd-023c3bda3dc7_1584736337185

https://kahoot.it/challenge/0360?challenge-id=c2b7bea6-62cb-4a7c-a3bd-023c3bda3dc7_1584736644903