Športni dan na daljavo ŠV karton

**Dragi učenci.**

V mesecu aprilu običajno športno vzgojni karton izvajamo v šoli.

Na spodnji povezavi si lahko ogledate naloge:

[https://www.youtube.com/watch?v=9PNb77rhVn](https://www.youtube.com/watch?v=9PNb77rhVnI)I

Spodaj so naštete naloge šortnovzgojnega kartona in primeri športnih nalog, ki jih opravite skupaj s starši v nadomestilo.

**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 in stopala na tla, gibanje nazaj, levo, desno)

-oponašanje gibanj živali, ki hodijo po štirih

**4. Vesa v zgibi**

*Naloge:*

-plezanje po drevesih ob prisotnosti staršev

-plazenje po trebuhu (vlečemo se samo z rokama)

**5. Skok v daljino iz mesta**

*Naloge:*

-sonožno preskakovanje črt na tleh

-preskakovanje jarkov, bankin, debel na sprehodih

-žabji poskoki, kolebnica

-igra »Ristanc«

**6. Dotikanje plošče z roko/taping**

*Naloga:*

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 hrbtni strani dlani. Naloga osebe 2 pa je, da dlani prej umakne.)

**7. Dvig trupa**

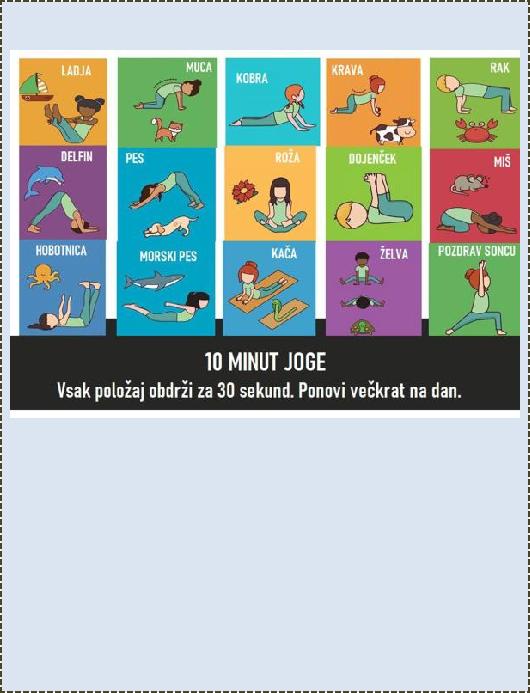
Naloge:

* plezanje, plazenje, lazenje, skoki

**8. Kožna guba**

- jej zdravo in z glavo

**9. Predklon**

-joga za otroke (slike spodaj)

**10. Telesna višina in teža**

- jej zdravo in se gibaj

3. razred (a, b, c),

Učiteljice: Anja J., Maša O., Nataša L.

CILJI:

* pozorno si ogledajo in preberejo navodila,
* poskrbijo za varnost ,
* ogledajo si posnetek vaj za ŠV karton,
* skupaj s starši presodijo katere vaje bodo izvajali,
* poskrbijo za zdravo prehrano in zadosten vnos tekočine,
* se razvedrijo,
* upoštevajo pravila varnosti,
* tečejo, skačejo, se plazijo, plezajo,
* oponašajo gibanje živali,
* gibajo se na svežem zraku po presoji staršev