

ŠPORTNI DAN 24. 4. 2020

ŠPORTNE IGRE (TEČEMO IN SE IGRAMO PO GOZDU) 1. RAZRED

CILJI:

- UČENEC/UČENKA SPROŠČENO IZVAJA NARAVNE OBLIKE GIBANJA
- IŠČE LASTNE POTI ZA REŠEVANJE RAZLIČNIH GIBALNIH PROBLEMOV
- POSKUŠA ZADETI TARČO
- RAZVIJA RAVNOTEŽJE
- PRIDOBIVA IZKUŠNJO, KAKO SAM VPLIVA NA NARAVO

UDELEŽBO PRIPOROČAMO VSEM DRUŽINSKIM ČLANOM.

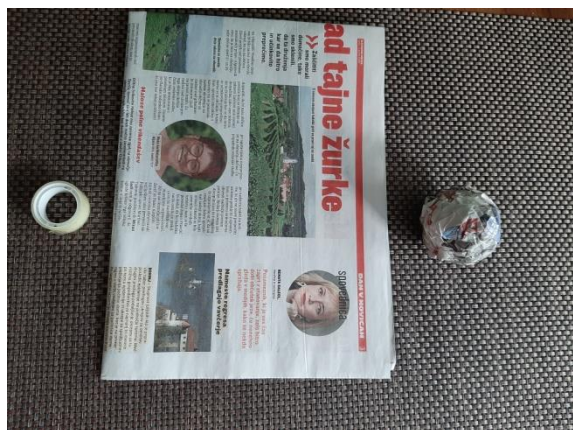
OBLEČI SE V UDOBNA OBLAČILA IN ŠPORTNO OBUTEV.

NE POZABI NA ZAŠČITO PRED KLOPI!

GOZDNI BONTON: V GOZDU SMO OBISKOVALCI. GOZD JE DOM ŠTEVILNIM ŽIVALIM IN RASTLINAM. DA JIH NE MOTIMO, NE SMEMO BITI PREGLASNI.

ČE TI JE GOZD PREDALEČ ALI GA NIMAŠ MOŽNOSTI OBISKATI, LAHKO VSE IGRE IZVAJAŠ NA VRTU ALI V STANOVANJU.

NAMESTO STORŽA LAHKO UPORABIŠ STARO NOGAVICO ZVITO V KLOPČIČ. LAHKO PA SI IZDELAŠ ŽOGO IZ ČASOPISNEGA PAPIRJA IN SELOTEJPA.



KOT PALICO ZA GOLF UPORABI VEČJO KUHALNICO. ZA CILJ LAHKO UPORABIŠ PAPIRNAT KROŽNIK ALI MANJŠO POSODICO .

ČE NIMAŠ PALIC ZA PRESKOKE ALI ZA IGRO RAVNOTEŽJA, SI POMAGAJ Z VRVJO.

UVOD:

ODHOD V BLIŽNI GOZD

OGREVANJE :

- TEK PO STEZI V HRIB VSAJ 50 METROV
- HOJA NAVZDOL
- PONOVO TEK PO STEZI V HRIB VSAJ 50 METROV

ČE NISI V GOZDU, HITER TEK 3-5 KROGOV (SOBA ALI BALKON ALI VRT).

SLEDI RAZGIBAVANJE (GIMNASTIČNE- RASTEZALNE VAJE): VSE VAJE PONOVI VSAJ 5x

- KROŽENJE Z GLAVO/V LEVO, V DESNO
- KROŽENJE Z RAMENI/NAZAJ, NAPREJ
- ODKLON TELES/ V LEVO, V DESNO
- KROŽENJE Z BOKI/ V LEVO, V DESNO
- KROŽENJE S KOLENI/ V LEVO, V DESNO
- KROŽENJE Z GLEŽNJI /LEVI, DESNI
- 10 POČEPOV

JEDRO:

1.IGRA: TARČA

VZEMI KRAJŠO PALICO ALI STORŽ ALI ŽOGO IZ ČASOPISNEGA PAPIRJA. IZBERI DREVO, KI JE ODDALJENO VSAJ 3 METRE IN CILJAJ DEBLO. S TEBOJ LAHKO TEKMUJEJO OSTALI DRUŽINSKI ČLANI. KDO BO BOLJŠI?

V STANOVANJU ALI NA VRTU VZEMI OKROGEL PAPIRNAT KROŽNIK (TARČA) IN PAPIRNATO ŽOGO.

2. IGRA

GOLF

POIŠČI PRIMERNO PALICO, STORŽ, PROSTOR V GOZDU IN IZBERI CILJ. PREDLAGAM VZNOŽJE DREVESA ODDALJENEGA VSAJ 2 METRA. STORŽ S PALICO UDARI TAKO, DA POSKUŠAŠ ZADETI CILJ. ČE STORŽ NI V CILJU, SE MU PRIBLIŽAJ IN UDAREC S PALICO PONOVI DOKLER STORŽ NI V CILJU. GOLF LAHKO IGRAŠ TUDI S PAPIRNATO ŽOGICO. DOVOLI, DA POSKUSIJO ŠE TVOJI DRUŽINSKI ČLANI. NI TAKO LAHKO. VEČKRAT POSKUSI, PA BO ŠLO.



V STANOVANJU VZEMI KUHALNICO IN PAPIRNATO ŽOGICO ALI NOGAVICO ZVITO V KLOPČIČ. IZBEREŠ CILJ IN GOLF SE LAHKO ZAČNE.

1. IGRA

POSKOKI

NABERI NEKAJ PALIC (5) PRIBLIŽNO 1 METER DOLŽINE.

POSTAVI JIH VODORAVNO NA TLA . PALICE NAJ BODO ODDALJENE PRIBLIŽNO POL METRA.

- HOJA MED PALICAMI/NAPREJ, NAZAJ
- SONOŽNI PRESKOKI PALIC/NAPREJ, NAZAJ
- POSKOKI PO ENI NOGI ČEZ PALICE/LEVA, DESNA
- TVOJ POMOČNIK DVIŽNE PALICO(NE PREVISOKO) IN TI JO PRESKOČIŠ



V STANOVANJU ALI NA VRTU LAHKO PALICE ZAMENJAJO VRVI.

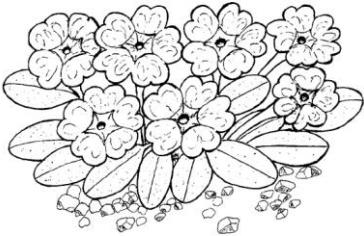
2. IGRA

RAVNOTEŽJE

- HOJA PO DEBLU
- HOJA PO PALICAH (LAHKO UPORABIŠ PALICE IZ PREJŠNE IGRE)
- POČEPI Z DVIGNJENO PALICO (10 X)



V GOZDU MAMICI NABERI ŠOPEK ROŽ.



ZAKLJUČEK IGER V GOZDU (PO VRNITVI IZ GOZDA SE STUŠIRAMO IN PREOBLEČEMO, KLOPI!)

PO ŽELJI ŠE NEKAJ VAJ ZA SPROSTITEV NA VRTU ALI V STANOVANJU.



PRIPRAVILA: JELKA LESAR