**PRIPRAVA NA ŠPORTNO VZGOJNI KARTON**

V mesecu aprilu ponavadi izvajamo meritve za športno vzgonji karton.

Spodaj so naštete naloge športno-vzgojnega kartona in primeri nalog, ki jih (skupaj s starši) otroci izvajajo v notranjih prostorih in/ali v naravi. Aktivnosti prilagodimo vremenu, zdravstvenemu stanju družine in priporočilih o omejitvah gibanja v Sloveniji.

Dejavnosti, ki se odvijajo na prostem, izvajamo odgovorno do sebe in drugih (brez stikov). V kolikor bi od države dobili navodila popolne karantene in odhajanje ven le v nujnih primerih (trgovina, lekarna), se idejni plan ne izvaja kot je zapisan, temveč gibanje na prostem nadomestite doma s pripravljanjem poligonov ipd.

Vaje lahko izvajate večkrat na teden. Za ogrevanje se najprej ogrejte tako, kot smo vajeni v šoli…po vrstnem redu – glava, roke, trup, noge, ter 10 počepov in 10 poskokov.

<https://www.youtube.com/watch?v=9PNb77rhVnI>

*Joga za otroke:*

**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. **Tek na 60m** | *Naloge:*  -lovljenje na travniku  -tek v hrib in po hribu navzdol  -tekanje po gozdu | 1. **Tek na 600m** | *Naloge:*  -lovljenje na travniku  -tek v hrib in po hribu navzdol  -daljši sprehod z odseki teka |
| 1. **Poligon nazaj** | *Naloge:*  -gibanje po vseh štirih (dlani, stopala) v vse smeri (naprej, nazaj, levo, desno)  -oponašanje gibanj živali, ki hodijo po vseh štirih | 1. **Vesa v zgibi** | *Naloge:*  -plezanje po drevesih ob prisotnosti/nadzoru staršev  -plazenje po trebuhu (vlečemo se samo z rokama) |
| 1. **Skok v daljino iz mesta** | *Naloge:*  -sonožno preskakovanje črt na tleh  -preskakovanje jarkov, bankin, debel na sprehodih  -žabji poskoki  -igra »Ristanc«  -kolebnica | 1. **Dvig trupa** | *Naloge:*  -plezanje  -plazenje  -lazenje  -skoki |
| 1. **Predklon** | *Naloge:*  -joga za otroke (slike spodaj) |
| 1. **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.) | 1. **Kožna guba** | *Naloge:*  -jej zdravo in z glavo  -gibaj se |
| 1. **Telesna višina in teža** | *Naloge:*  -joga za otroke (slike zgoraj) |