**ŠPORT – PRIPRAVE NA ŠPORTNO VZGOJNI KARTON**

**(20.4.2020 – 24.4.2020)**

TA TEDEN BOŠ PRIČEL S PRIPRAVAMI NA ŠPORTNO VZGOJNI KARTON. PRIPRAVILA SEM TI VAJE ZA TEK NA 60M, TEK NA 600M IN VAJE ZA POLIGON NAZAJ.

VSAKO URO ŠPORTA SE NAJPREJ OGREJEMO S TEKOM (NA MESTU). TEČEŠ VSAJ 3 MINUTE.

OGREVANJU SLEDIJO GIMNASTIČNE VAJE, KI JIH DOBIŠ V PRIPONKI GIMNASTIČNE VAJE. VAJE SO OPISANE, VENDAR VERJAMEM DA JIH ŽE POZNAŠ.

**Spodaj so neštete naloge športno-vzgojnega kartona in primeri nalog, ki jih skupaj s starši otroci izvajajo v notranjih prostorih in v naravi. Aktivnosti prilagodimo vremenu, zdravstvenemu stanju družine in pripoRočilom o omejitvah givanja v Sloveniji.**

**Dejavnosti, ki se odvijajo na prostem, izvajamo odgovorno do sebe in drugih (brez stikov). V kolikor imate možnost gibanja samo v notranjih prostorih. Gibanje nadomestite z doma pripravljenim poligonom.**

**1.DAN – PRIPRAVE ZA TEK NA 60M**

* IGRE LOVLJENJA (TOČ TI LOVIŠ,...)
* TEK V HRIB IN PO HRIBU NAVZDOL
* ŠPRINT NA 3 METRE (NA HODNIKU, V DNEVNI SOBI) OD TOČKE A DO TOČKE B. PRI TOČKI A SEDEŠ, STARŠ TI DA ZNAK ZA ZAČETEK, OB TEM VSTANEŠ IN TEČEŠ DO TOČKE B, KJER SPET SEDEŠ NA TLA. PONOVIŠ 3X.
* NASLEDNJO VAJO NAREDIŠ ENAKO, LE DA NA ZAČETKU IN KONCU VAJE, NE SEDIŠ AMPAK LEŽIŠ NA TREBUHU. PONOVIŠ 3X.
* NA KONCU PONOVIMO VAJE ŠE 3X, LE DA LEŽIMO TOKRAT NA HRBTU.

KO KONČAŠ SE DOBRO RAZTEGNI, DA TE NE BODO BOLELE MIŠICE.

**2. DAN – PRIPRAVE ZA TEK NA 600M**

* DALJŠI SPREHOD Z ODSEKI TEKA

**3. DAN – POLIGON NAZAJ**

* PREDVAJE ZA POLIGON NAZAJ

HOJA PO VSEH ŠTIRIH NAPREJ OD TOČKE A DO TOČKE B. IZMERI SI RAZDALJO 5 VELIKIH KORAKOV IN SI OZNAČI TOČKI S PREDMETI (OZNAČI SI S COPATI, IGRAČAMI...).

HOJA PO VSEH ŠTIRIH NAZAJ OD TOČKE A DO TOČKE B. IZMERI SI RAZDALJO 5 VELIKIH KORAKOV IN SI OZNAČI TOČKI S PREDMETI (OZNAČI SI S COPATI, IGRAČAMI...)

STOLIČKA. VSEDEŠ SE NA TLA, ROKE DAŠ NA TLA ZA TELO (POD RAMENA) DVIGNEŠ BOKE IN SE OPREŠ NA NOGE. HRBET IMAŠ OBRNJEN PROTI TLEM. TUDI TOKRAT SE PREMIKAŠ OD TOČKE A DO TOČKE B. NAJPREJ SE PREMIKAŠ NAPREJ, NATO PONOVIŠ ISTO VAJO ŠE NAZAJ.

KO KONČAŠ SE DOBRO RAZTEGNEŠ, DA TE MIŠICE NE BODO BOLELE.

VESELO NA DELO IN VELIKO ZABAVE OB TELOVADBI ☺