



ŠPORTNI DAN



Uvodna navodila

- Tokrat bo športni dan potekal nekoliko drugače.
- H gibanju in zabavnim športnim igram boste povabili svoje starše, brate in sestre, vse družinske člane, da bo športni dan še bolj zanimiv.
- Na voljo vam bo več oblik vadbe.
- Med posameznimi vajami si vzemite odmor.
- Kakšno vajo lahko zamenjate tudi s sprehodom ali se igrate zunaj skrivalnice, lovljenje,...greste v gozd ali kolesarite.



Ogrevanje

Najprej si boste nabrali nekaj moči, pri tem boste potrebovali kocko.

VAJE ZA MOČ

The diagram is a large circle containing six dice faces, each with a different number of dots and color. Each die is paired with an exercise name and a small illustration of a child performing the exercise:

- Blue die (1 dot):** STRIŽENJE ŠKARJIC (Scissors) - Illustration of a child lying on their back with legs raised and bent at the knees.
- Purple die (2 dots):** POČEPI (Climbing) - Illustration of a child in a crouching position, leaning forward with arms extended.
- Black die (3 dots):** TREBUŠNJAKI (Sit-ups) - Illustration of a child sitting on the floor with knees bent and feet flat on the ground.
- Red die (4 dots):** IZPADNI KORAKI (Lunges) - Illustration of a child in a lunge position with hands on hips.
- Light blue die (5 dots):** ŽABJI POSKOKI (Frog jumps) - Illustration of a child in a frog-like crouching position with hands on the floor.
- Yellow die (6 dots):** SKLECI (Squats) - Illustration of a child in a squatting position with feet flat on the floor.

PRAVILA IGRE:
Prvič vrži kocko in ugotovi, katero vajo boš izvajal/a.

Športna abeceda

Abecedo lahko ponavljamo na različne načine, tudi z gibanjem.

V SPORTNA ABECEDA

SESTAVI SVOJE ŠPORTNO IME: NAREDI GIBALNE VAJE ZA VSAKO ČRKO SVOJEGA IMENA. LAHKO PA SESTAVLJAŠ TUDI DRUGE BESEDE. K IGRI POVABI TUDI OSTALE ČLANE DRUŽINE.

- | | |
|--|---|
| A - 10 žabjih poskokov | L - stoja na lopaticah-sveča (30 sekund) |
| B - 10x kroženje z rokami naprej | M - kroženje s trupom (10x na vsako stran) |
| C - 5 sklec | N - zasuki z rokami v stran (10x na vsako stran) |
| G - 10 zajčjih poskokov | O - 30x visoki skip na mestu |
| D - hoja naprej v čepu (5metrov) | P - 5 vojaških poskokov |
| E - 10x skoki po desni nogi | R - 10x kroženje z rokami nazaj |
| F - 10x skoki po levi nogi | S - hoja po vseh štirih nazaj (15 sekund) |
| G - hoja po vseh štirih (15 sekund) | S - 10 bočnih poskokov |
| H - 10 visokih sonožnih poskokov | T - hopsanje na mestu (15 sekund) |
| I - 15x kroženje s trupom | U - 10x dvigovanje iztegnjenih nog v sedlu |
| J - 10 počepov | V - 5 poskokov v počepu |
| K - 5 izpadnih korakov z vsako nogo | Z - hitri tek na mestu (20 sekund) |
| | Z - hoja nazaj v čepu (5 metrov) |

Športni izziv

Sprejmite športni izziv in opravite spodnje naloge. Na poseben list skupaj s starši napišite svoje rezultate in jih primerjajte z rezultati vseh sodelujočih. Med vajami nekaj časa počivajte.

V ŠPORTNI IZZIV

KOLIKO PONOVI TEV LAHKO NAREDIŠ V 60 SEKUNDAH?

	KROŽENJE Z ROKAMI NAPREJ	ŠT. PONOVI TEV:
	SONOŽNI POSKOKI NA MESTU	ŠT. PONOVI TEV:
	POČEPI	ŠT. PONOVI TEV:
	TREBUŠNJAKI	ŠT. PONOVI TEV:
	SKLECI	ŠT. PONOVI TEV:
	BOČNI POSKOKI	ŠT. PONOVI TEV:

...in še igre naših staršev.

Gnilo jajce

PRIPOMOČKI: robček ali rutka

Sodelujoči čepite v krogu, eden izmed igralcev ima v roki rutko ter hodi okrog kroga. Ko se mu zdi primerno, potihem in neopazno potisne rutko enemu izmed njih za hrbet, sam pa nadaljuje pot okrog kroga, kot da se ni nič zgodilo. Če mu uspe narediti cel krog in se dotakne tistega, ki mu je podtaknil rutko, ta postane "gnilo jajce" in gre za kazen za nekaj iger na sredo kroga. Če pa tisti, ki je rutko dobil za hrbet, to opazi, hitro steče za njim: če se bežečemu uspe rešiti na prosto mesto v krogu, se igra nadaljuje, če pa ga ujame, postane ujeti igralec gnilo jajce.



Mačka in miš

Sodelujoči stojite v krogu in se držite za roke. Določite mačko in miško. Mačko zaprete v krog, miška pa je zunaj kroga. Mačka skuša ujeti miško, miška pa beži pred mačko. Igralci z dvigovanjem sklenjenih rok dajete prost prehod miški, mačko pa ovirate. Ko mačka ujame miško, določite nov par. Kadar mačka dalj časa ne more ujeti miške, določite še eno mačko ali pa mački pustite v krogu na enem mestu odprt prehod.

Ristanc

PRIPOMOČKI: kreda in kamenček

Na asfalt s kredo narišete ristanc. Izza črte vržete kamenček v 1. polje. Nato skačete po oštevilčenih poljih. Če je en kvadrateg, vanj skočite z eno nogo. Na desetki se obrnete in nazaj grede poberete kamenček. Če kamenček pade na črto ali če stopite pomotoma na tla, greste še enkrat od začetka, drugače nadaljujete s številko 2 in tako dalje do 10.



Pepček

PRIPOMOČKI: žoga

Sodelujoči se postavite v krog, v sredino stopi "Pepček". Igralci si podajate (kotalite) žogo, Pepček jo skuša prestreči. Če se žoge dotakne, postane Pepček tisti, ki je žogo pred tem zakotalil.

Potujem v Ankaran

PRIPOMOČKI: robček

Sodelujoči v sklenjenem krogu hodite v smeri urinega kazalca naokrog. V nasprotno smer hodi igralec, ki v roki drži zavozlan robec in prepeva: "Potujem v Ankaran..." Ko zaključi kitico, udari z robcem najbližjega igralca. Zdaj hodita oba okrog kroga in prepevata. Vrsta zunaj kroga se torej veča, krog pa postaja vse manjši. Ko v notranjem krogu ostane le še en igralec, ga vsi ostali obstopijo

in mu zapojejo: "Ti boš pa doma ostal(a), ti boš pa doma ostal(a), suhe žemlje ribala!"

Tepežkanje

PRIPOMOČKI: časopisni papir

Nekdo izmed sodelujočih dobi tepežko (v tulec zvit časopisni papir). Z njo skuša po zadnjici udariti ostale igralce, ki pred njim bežijo. Po določenem času igro prekinemo in določimo novega »tepežkarja«. Kdo ni bil nikoli tepen?



Okamenele babe

Eden izmed sodelujočih je lovec. Kogar se lovec dotakne, okameni (obstoji na mestu v razkoračni stoji). Okamenele igralce lahko rešijo ostali igralci tako, da se jim splazijo med nogama.

Čestitam, uspelo ti je. Lahko si zaploskaš.



Upam, da ne izgledaš takole.



Zdaj pa ne pozabi na

