

ŠPORT

1. naloga - ponedeljek, 20. 4

Športna abeceda

Poigraj se s črkami svojega imena – črkuj svoje ime in po črkah izvajaj vaje. Črkuješ lahko tudi priimek in imena bratov, sester, staršev. Pri izvajanju vaj se zabavaj.

Športna abeceda

A – 10 ŽABJIH POSKOKOV

B – 10× KROŽENJE Z ROKAMI NAPREJ

C – 5 SKLEC

Č – 10 ZAJČJIH POSKOKOV

D – HOJA NAPREJ V ČEPU

E - 10× SKOKI PO DESNI NOGI

F – 10× SKOKI PO LEVI NOGI

G – HOJA PO VSEH ŠTIRIH NAPREJ

H - 5× DVIGUJ IZTEGNJENO DESNO NOGO NAPREJ, NA STRAN IN NAZAJ

I - 15× KROŽI Z BOKI

J - 10 POČEPOV

K - TEK NA MESTU Z VISOKO DVIGNJENIMI KOLENI

L – 10 TREBUŠNJAKOV

M – 10× KROŽENJE Z ROKAMI NAZAJ

N – KRATKI SONOŽNI POSKOKI NAPREJ

O – HOJA PO PRSTIH

P – 5 VOJAŠKIH POSKOKOV

R – HOPSANJE

S – HOJA PO VSEH ŠTIRIH NAZAJ

Š – 10 POSKOKOV SKUPAJ IN NARAZEN

T – HOJA PO PETAH

U – 5× DVIGUJ IZTEGNJENO LEVO NOGO NAPREJ, NA STRAN IN NAZAJ

V – HITRI TEK NA MESTU

Z – 10× DVIGOVANJE IZTEGNJENIH NOG V SEDU

Ž – HOJA NAZAJ V ČEPU

2. naloga – torek, 21. 4.

Kolesarjenje in/ali rolanje

Ko se vrnemo v šolo, boš na dogovorjeni dan v šolo pripeljal kolo in/ali rolerje.

Naloge bomo takrat izvedli v okviru športnega programa Zlati sonček.

Zato danes treniraj. Kolesari oziroma rolaj tam, kjer to počneš ali imaš možnost in je varno. Poskrbi za varnost: čelada, brezhibno kolo, ščitniki.

Zraven naj bo kdo od tvojih staršev.

Opis nalog za Zlati sonček

- rolanje – kotalkanje: spretnostna vožnja: vožnja naprej, vožnja na eni nogi na razdalji dva metra, slalom med štirimi keglji, počep pod približno 60 cm visoko prečko in spet vožnja naprej, ali
- kolesarjenje: trije otroci prosto vozijo po prostoru 20 x 20 metrov; med vožnjo se morajo spretno umikati drug drugemu, ne smejo stopiti na tla in ne zapeljati iz predpisanega prostora

3. naloga – četrtek, 23. 4.

Mati (gospodična), koliko je ura?

Igrica je v povezavi z matematiko, saj se ta teden učiš o merjenju dolžine.

Merimo lahko tudi s koraki, kajne?

So vsi koraki enako dolgi – kateri je daljši mišji ali slonov?

Kdo bo prvi pristopical, priskakljaj, prilomastil... do mame/kraljice?

Z izštevanke se določi, kdo bo mati ali gospodična. Vsi igralci se postavijo za črto, narisano na tleh. Nekaj metrov stran (~5 m) se postavi igralec, ki igra mater ali gospodično.

Igralci (eden za drugim) pa sprašujejo: »Mati/gospodična, koliko je ura?«, saj se ji želijo približati.

Mati/kraljica odgovarja (vsakemu posebej): »Dva mišja, tri slonje, pet žabjih... korakov«. (Izmisli si žival in koliko korakov, kakor se ji pač zazdi.)

Z vsakim odgovorom se igralec pomakne naprej toliko korakov, primernih velikosti za miš, slona, žabo itd., kolikor mu mati ali gospodična dovoli. Tisti, ki prvi pride do »matere/gospodične«, zmaga in je v naslednji igri »mati/gospodična«.

Skratka, gibaj se čim več!

