

Sreda, 13. 5. 2020

DANES IMAŠ ŠPORTNI DAN: ŠPORTNE IGRE Z ŽOGO!



UVODNA NAVODILA:









- športni dan se izvaja **ZUNAJ**,
- povabi **ožje družinske člane**,
- **ura**: (določite sami) dopoldan/popoldan,
 - med vadbo: ODMORI in pitje VODE,
 - **ŠPORTNA OPREMA**, čop/kita,
- daj vse od sebe in predvsem **UŽIVAJ**,
 - bodi iznajdljiv, uporabi domišljijo,

POZOR! Dan izvedete v krogu svoje družine, brez druženja z ostalimi ljudmi, poskrbite za varnost.

#ostanidoma



PLAN ŠPORTNEGA DNE

| | | |
|----|---|---|
| 1. | Ogrevanje s tekom (tečeš nekaj krogov po dvorišču, okoli hiše ali primerno razdaljo do drevesa in nazaj) |  |
| 2. | - Družinsko lovljenje (igro določite sami) - Pepček (Pri tej igri se otroci in starši postavijo v krog. Sredi kroga se prosto giblje pepček, ki skuša žogo prestreči. Ko se žoge dotakne, ga zamenja igralec, ki je zadnji držal žogo v roki.) - Obrnjeni pepček (Pri tej igri so vadeči postavljeni enako kot pri pepčku. Namen igre je, da morajo zunanji igralci pepčka zadeti, le ta pa se jim mora spretno izmikati. Ko se ga žoga dotakne, ga zamenja oseba, ki ga je zadela.) Vadeči si žogo podajajo z roko ali pa z nogo. |  |
| 3. | Gimnastične vaje (vodiš ti) | |
| 4. | Športne igre: - Poligon za žogo (če nimaš stožcev, uporabi kredo/drva/kamne; Pet stožcev postavi v primerni medsebojni razdalji. Žogo poskusi voditi z desno in levo nogo/roko, gibaj se naprej, nazaj, bočno, v hoji, tečeš) - Nevaren naboj; Najprej si poiščita vsak svojo palico in eno žogo; potem primeta palico in žogo tako, da lahko žogo preneseta določeno razdaljo; pri tem pazita na morebitne ovire na tleh; večkrat ponovite. - Vodenje žoge okoli stožcev s palico |    |
| 5. | Ne pozabi na ODMOR in pitje VODE! |    |

Zadevanje cilja:

- Kegljanje z roko (Vadeči postavi plastenke, polena... in jih proba z žogo, ki jo zakotali z roko, čim več podreti. Od plastenek je oddaljen vsaj 2-3 metre.)



- Kegljanje z nogo (Plastenke vadeči podere tako, da žogo brčne.)

6.

- Obe vaji vadeči izvaja tako z levo kot desno nogo/roko.

- Zadevanje predmetov na klopi (Vadeči postavijo plastenke na klop. Od klopi so oddaljeni 2-3 metre in poskušajo zadeti in podreti čim več plastenek. Žogo mečejo tako z levo kot z desno roko. Lahko spreminjajo tudi začetni položaj-stoje, sede, po obratu.)

- Zadevanje cilja (Vadeči poskuša zadeti cilj (škatlo, koš) iz poljubne razdalje.)



7. Ne pozabi na ODMOR in pitje VODE!

Spretnosti z žogo:

- Žoga med kolena: potrebuješ žogo; žogo si daš med kolena, ki ju stisneš, da ti žoga ne pade na tla; na znak moraš z žogo med kolena premagati določeno razdaljo; če ti žoga uide, se moraš vrniti na začetek in poskusiti znova; večkrat ponoviš.



- Palačinke: Otroci na pladnju (loparju, ponvi) nosijo palačinke (žoga) naokoli. Hoja je sprva počasna, potem pa vedno hitrejša. Otroci spremenijo način gibanja: hoja, tek, čepe, med ovirami, preko in pod ovirami, med gibanjem žogo odbijajo.

8.

- Met v steno: Otroci na različne načine mečejo žogo (od spodaj, iznad glave...) v steno in jo čim hitreje poskušajo ujeti. Pri tem jim žoga ne sme pasti na tla. Od 10 poskusov jih morajo ujeti vsaj 7x. Če nalogo izvedejo gredo za en korak nazaj.

- Brcanje žoge v steno: Vadeči na tla nariše črto, ki je od stene oddaljena približno 2 metra. Z »boljšo« nogo žogo brčne v steno in jo po odboju z nogo, ki jo je brcnil, ustavi na črti. Od 10 poskusov se mora žoga vsaj 7x odbiti nazaj od stene, vadeči pa jo mora ustrezno zaustaviti. Pri tem ne sme stopiti čez črto, niti se gibati levo in desno.

9.

Ne pozabi na ODMOR in pitje VODE!



Zaključek:

- Igra BUKE; Igraj se igro, ki si jo ogledaš na tej povezavi:

https://www.youtube.com/watch?v=ooAx80j3Zt8&t=5s&fbclid=IwAR2wKGuw0h12N5AvL43vWqJI5js8jwxuMz_IkJ5I4AhL6Eq-ulsSdoZLfo0

10.

- Tik Tok Footshake

Za sprostitev se z bratom/ s sestro ali z enim od staršev nauči tale kratek spretnostni ples z nogam. Vzelo ti bo le 5 minut. Zabavno je.



Oglej si ga na spodnji povezavi:

<https://www.youtube.com/watch?v=KAO5M1aEDtE&fbclid=IwAR2eTy-NMnT7RPWqjwhdq8WPrRNUbDytXdVr-IHITPrfIFZHCvwTI7ttqql>

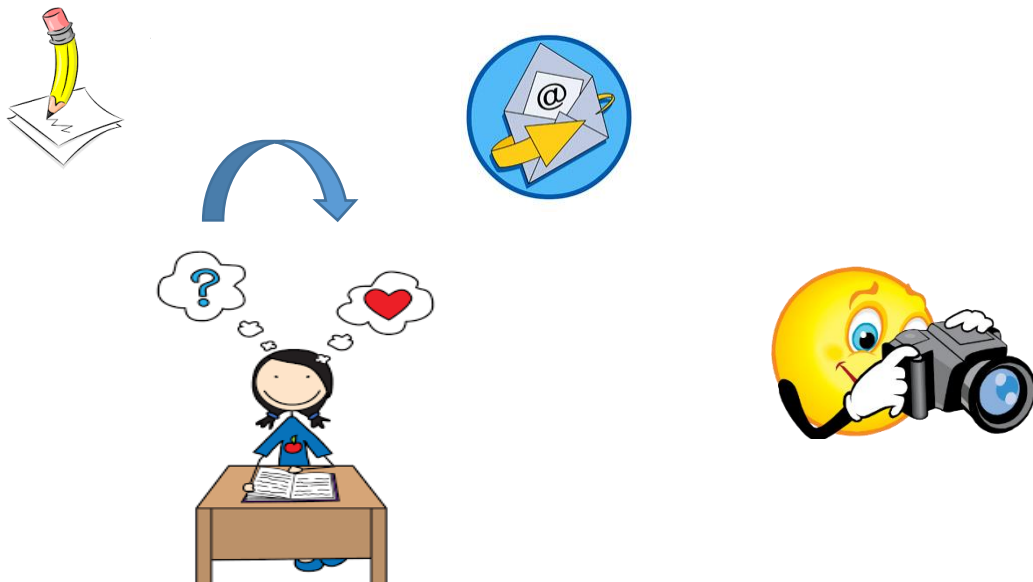
Čestitava, uspelo ti je. Prišel si do konca. Lahko si zaploskaš.

11.



Sporoči učiteljici, kako ti je šlo. Lahko narediš tudi kakšno sliko.

12.



Lep pozdrav, učiteljici Maja in Mateja

