



Osnovna šola Frana Erjavca Nova Gorica
Kidričeva ulica 36, 5000 Nova Gorica

PLAN DELA ZA PETEK, 22. 5. 2020

PETEK, 22. 5. 2020	
ŠPORTNI DAN	PRIPRAVA NA ŠPORTNO VZGOJNI KARTON

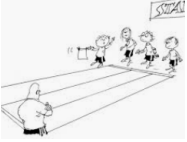
PRIPRAVA NA ŠPORTNO VZGOJNI KARTON

Danes bomo imeli športni dan. Pripravljali se bomo na vaje za športno-vzgojni karton.


Spodaj so našteje naloge športno-vzgojnega kartona in primeri nalog, ki jih izvajaš v notranjih prostorih in/ali v naravi.

<https://www.youtube.com/watch?v=9PNb77rhVnl>

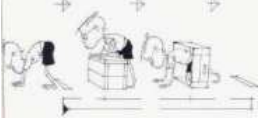
1. Tek na 60m

	Naloge: <ul style="list-style-type: none">-lovljenje na travniku-tek v hrib in po hribu navzdol-tekanje po gozdu
---	---


2. Tek na 600m

	Naloge: <ul style="list-style-type: none">-lovljenje na travniku-tek v hrib in po hribu navzdol-daljši sprehod z odseki teka
---	---


3. Poligon nazaj

	Naloge: <ul style="list-style-type: none">-gibanje po vseh štirih (dlani, stopala) v vse smeri (naprej, nazaj, levo, desno)-oponašanje gibanj živali, ki hodijo po vseh štirih
--	--

4. Vesa v zgibi

	Naloge: <ul style="list-style-type: none">-plezanje po drevesih ob prisotnosti/nadzoru staršev-plazenje po trebuhu (vlečemo se samo z rokama)
---	---

5. Skok v daljino iz mesta

	Naloge: <ul style="list-style-type: none">-sonožno preskakovanje črt na tleh-preskakovanje jarkov, bankin, debel na sprehodih-žabji poskoki-igra »Ristanc«-kolebnica
---	---

6. Dotikanje plošče z roko/taping



Naloga:

-umikanje rok/dlani (igra dvojic, oseba 1 v paru drži dlani obrnjeni proti tlam pred sabo, oseba 2 ga »žgečka« po spodnji strani dlani. Ko se oseba 2 odloči, oseba 1 hitro, a nežno udari po hrbtni strani dlani. Naloga osebe 2 pa je, da dlani prej umakne.)

7. Dvig trupa



Naloge:

-plezanje
-plazenje
-lazenje
-skoki

8. Kožna guba



Naloge:

-jej zdravo in z glavo
-gibaj se

9. Predklon



Naloge:

-joga za otroke (slike spodaj)

10., 11. Telesna višina in teža



Naloge:

-jej zdravo in z glavo
-gibaj se

Joga za otroke:



10 MINUT JOGE

Vsak položaj obdrži za 30 sekund. Ponovi večkrat na dan.