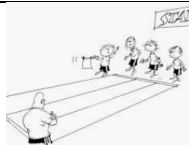


Vaje za športno vzgojni karton

1. Tek na 60m



Naloge:

- lovljenje na travniku
- tek v hrib in po hribu navzdol
- tekanje po gozdu

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLBrabqxbx3B1auLnOJulTJ9QIt8QilJzn>
(vaji: Medved, Srnica, Petelinček)

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLzanna3ayPz-JfARSiMDjRR09Jh7rK9DjT>
(vaji: Žabji poskok, Zajčji poskok)

2. Tek na 600m



Naloge:

- lovljenje na travniku
- tek v hrib in po hribu navzdol
- daljši sprehod z odseki teka

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLBrabqxbx3B1auLnOJulTJ9QIt8QilJzn>
(vaji: Zajec, Muca)

3. Poligon nazaj



Naloge:

- gibanje po vseh štirih (dlani, stopala) v vse smeri (naprej, nazaj, levo, desno)
- oponašanje gibanj živali, ki hodijo po vseh štirih

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLBrabqxbx3B1auLnOJulTJ9QIt8QilJzn>
(Vaji: Pajek, Veverica)

4. Vesa v zgibi



Naloge:

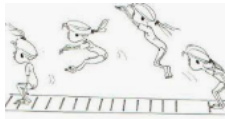
- plezanje po drevesih ob prisotnosti/nadzoru staršev
- plazenje po trebuhu (vlečemo se samo z rokama)

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLBrabqxbx3B1auLnOJulTJ9QIt8QilJzn>
(vaja: Veverica, Poskoki skupaj-narazen)

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLzanna3ayPz-JfARSiMDjRR09Jh7rK9DjT>

(vaja: Zajčji poskok)

5. Skok v daljino iz mesta



Naloge:

- sonožno preskakovanje črt na tleh
- preskakovanje jarkov, bankin, debel na sprehodih
- žabji poskoki
- igra »Ristanc«
- kolebnica

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLBrabqxbx3B1auLnOJulTJ9Qt8QilJzn>

(vaji: Petelinček, Žaba in Muca)

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLznn3ayPz-JfARSiMDjRR09Jh7rK9DJT>

(Vaji: Zajčji poskok, Žabji poskok)

6. Dotikanje plošče z roko/taping



Naloga:

-umikanje rok/dlani (igra dvojic, oseba 1 v paru drži dlani obrnjeni proti tlom 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

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLznn3ayPz-JfARSiMDjRR09Jh7rK9DjT>

9. Predklon



Naloge:

-joga za otroke (slike spodaj)

10., 11. Telesna višina in teža



Naloge:

-jej zdravo in z glavo

-gibaj se

Za otroke:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLBrabqxbx3B1auLnOJulTJ9QIt8QilJzn>

Za starše in otroke:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLznn3ayPz-JfARSiMDjRR09Jh7rK9DjT>