**VAJE ZA PRIPRAVO NA ŠPORTNO VZGOJNI KARTON**

1. **Tek na 60m**

|  |  |
| --- | --- |
|  | *Naloge:*  -lovljenje na travniku  -tek v hrib in po hribu navzdol  -tekanje po gozdu  **ALI BOLJ ZARES:** Z metrom ali aplikacijo na telefonih izmerimo razdaljo 60 m. Lahko izmerimo tudi razdaljo normalnega koraka, nato pa štejemo korake, da pridemo do 60m. Tečemo z vso hitrostjo, saj je to tek na kratke proge in damo vse od sebe. Nekdo naj te štopa. |

1. **Tek na 600m**

|  |  |
| --- | --- |
|  | *Naloge:*  -lovljenje na travniku  -tek v hrib in po hribu navzdol  -daljši sprehod z odseki teka  **ALI BOLJ ZARES:** Z metrom ali aplikacijo na telefonih izmerimo razdaljo 600 m. Lahko izmerimo tudi razdaljo normalnega koraka, nato pa štejemo korake, da pridemo do 600m. Lahko izmerimo ravno celotno dolžino, ali pa manjšo razdaljo/krog, ki jo/ga pretečemo tolikokrat, da na koncu dobimo 600 m.  Tečemo z enako hitrostjo celotno dolžino. Ne smemo se zagnati na začetku, da takoj ostanemo brez sape. Dobro moramo biti ogreti. Nekdo naj te štopa. |

1. **Poligon nazaj**

|  |  |
| --- | --- |
|  | *Naloge:*  -gibanje po vseh štirih (dlani, stopala) v vse smeri (naprej, nazaj, levo, desno)  -oponašanje gibanj živali, ki hodijo po vseh štirih  **ALI BOLJ ZARES:** Ves poligon je dolg 10 m. Med startno in ciljno črto (lahko so palice) naj bo cca. 10 m, 3 m od startne črte je pokrov skrinje (lahko postavite hlod, klop …), 6 m od starta pa še okvir (stol, klop …). In ker švedske skrinje nimamo, se znajdemo. Nekdo naj ti meri čas, ki ga potrebuješ, da pri gibanju vzvratno po vseh štirih premagaš postavljene ovire in prideš do cilja. Poskušaj priti čim hitreje, ne obotavljaj se med postajami. |

1. **Vesa v zgibi**

|  |  |
| --- | --- |
|  | *Naloge:*  -plezanje po drevesih ob prisotnosti/nadzoru staršev  -plazenje po trebuhu (vlečemo se samo z rokama)  **ALI BOLJ ZARES:** Najdi drog. To je lahko nosilec vrvi za sušenje perila ali pa neka debela veja, vzporedna s tlemi. S **podprijemom** (glej sliko) se primi za izbrano prečko in vztrajaj v zgibi z brado nad prečko čim dlje. |

1. **Skok v daljino iz mesta**

|  |  |
| --- | --- |
|  | *Naloge:*  -sonožno preskakovanje črt na tleh  -preskakovanje jarkov, bankin, debel na sprehodih  -žabji poskoki  -igra »Ristanc«  -kolebnica  **ALI BOLJ ZARES:** Označi črto, od koder boš skakal. S kredo označiš mesto doskoka **pri petah** in potem izmeriš razdaljo. Razdalja se vedno meri pravokotno na mesto (črto) odriva. |

1. **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, osebo 1 hitro, a nežno udari po hrbtni strani dlani. Naloga osebe 2 pa je, da dlani prej umakne.)  **ALI BOLJ ZARES:** Potrebujemo meter in štoparico (lahko na telefonu). Sedi k mizi, označi si plošči, **ki naj bosta oddaljeni 61 cm.** Točko dotika si označi s papirčkom, ki ga z lepilnim trakom prilepiš na mizo. Začneš s slabšo roko na sredini ( s tisto, s katero NE pišeš) in prekrižaš boljšo. Izmenično se dotikaj plošč in štej, koliko dotikov narediš v **20 sekundah**. Štejemo dotik samo na eni strani. Nekdo naj ti zraven šteje. |

1. **Dvig trupa**

|  |  |
| --- | --- |
|  | *Naloge:*  -plezanje  -plazenje  -lazenje  -skoki  **ALI BOLJ ZARES:** Nekdo naj te prime za noge ali pa jih zatakni npr. pod kavč, lezi v pravilni položaj. Pazi da se dotikaš **z rameni do kolen in lopaticami do tal.** Nekdo naj ti šteje pravilne ponovitve in štopa čas 60 sekund. |

1. **Kožna guba**

|  |  |
| --- | --- |
|  | *Naloge:*  -jej zdravo in z glavo  -gibaj se |

1. **Predklon**

|  |  |
| --- | --- |
|  | *Naloge:*  -joga za otroke (slike spodaj)  **ALI BOLJ ZARES:** Označi si skalo (merilo) na klopci ali stolu, kjer boste izvajali to nalogo (v višini prstov oz. roba klopi je 40 cm, navzdol pa gremo proti 80 cm. Bos stopi na klopco ali stol in s stegnjenimi nogami, pri čemer so stopala vzporedno ter skupaj, potisni ploščico, palico, ki jo drži merilec, čim nižje. Giba ne izvajaj sunkovito. Odčitaj globino. Če se dotakneš prstov na nogi, je tvoj rezultat 40! Vse kar je nižje/globje gre proti 50,60 ali več, v kolikor nisi toliko gibljiv pa manj, proti 30, 20,… |

**10., 11. Telesna višina in teža**

|  |  |
| --- | --- |
|  | *Naloge:*  -jej zdravo in z glavo  -gibaj se |

*Joga za otroke:*

**