**NAVODILA ZA PETEK, 20. 3. 2020 - ŠPORTNI DAN**

Dragi učenci, verjamem, da že ves teden doma pridno delate, kar bi sicer v šoli pri pouku. Prav zato sem vam za danes pripravila malo sprostitve. Sami oziroma s svojimi najbližjimi boste izvedli športni dan. Želim vam veliko užitka in ne pozabite na varnost.

Med vikendom ne pozabite na redno umivanje rok in čim bolj upoštevajte to, kar že vrabčki na vejah čivkajo: OSTANI DOMA.

V ponedeljek pa smo zopet skupaj, z novimi nalogami in navodili.

Učna enota: IGRE V NARAVI

1. Poskrbi za primerno športno obutev in obleko. Ob sebi imej tudi vodo, pa kakšno jabolko.
2. VAJE ZA OGREVANJE – če želiš lahko pogledaš na spodnjo povezavo, lahko pa se razgibaš sam. Od glave do pet.

<https://www.youtube.com/watch?v=7VAEIkGmXno>

1. **IGRE**
2. POTREBUJEŠ POLJUBNO ŠTEVILO PALIC, KI JIH NAJDEŠ V NARAVI IN VREČO - ŽAKELJ.

 Palice postaviš v vrsto z razmikom enega krajšega koraka. Stopiš v vrečo, ki jo držiš z obema rokama in preskakuješ poljubno število palic.

1. Izvajaš popolnoma enako, skačeš v vreči in pobiraš palice.
2. **PRESKAKOVANJE KOLEBNICE**

POTREBUJEŠ KOLEBNICO ALI DEBELEJŠO VRV

 Preskakuj kolebnico na različne načine. Lahko sonožno, z vmesnim poskokom, med hojo, med tekom…

1. **SPRETNOSTI Z ŽOGO**
* Meči jo v zrak in jo poskušaj uloviti, med metom se zavrti in žogo ulovi
* Po trdi površini jo odbijaj in vodi
* Meči žogo v cilj (lahko si nastaviš plastične lončke in z žogo zadevaj lončke), zadevaj v vedro, koš, gol
1. **PETELINČEK**

Povabi svojo ožjo družino in igrajte se skupaj

1. **RISTANC** (vem, da poznaš navodila, ampak vseeno prilagam).

Za ristanc ne potrebujete nič posebnega, dvorišče, kredo in kamen.

**PRIPRAVA:**
Ristanc ali fuč se igramo tako, da na tla narišemo kvadrate v obliki letala (najprej dva enojna, en dvojni, en enojni, en dvojni in na vrhu še eno polje v obliki polkroga) in vanje napišemo številke od ena do devet. Poiščemo si kamenček, ki naj bo prijetno okrogel in ploščat.

 **PRAVILA IGRE:**
Kamenček vržemo v prvi kvadratek in skačemo po oštevilčenih kvadratih. V enojno polje skačemo z eno nogo, v dvojno pa z obema istočasno. Pri obratu se obrnemo v skoku. Pomembno je to, da nikoli ne skočimo na črto. V polkrogu na vrhu, nebesih, si lahko odpočijemo, nato se na enak način vrnemo na izhodišče, vmes pa poberemo svoj kamenček. Tako nadaljujemo po naslednjih številkah. Če kamenčka ne vržemo v pravi kvadrat ali se med skakanjem prevrnemo ali v enojnem kvadratu stopimo na tla tudi z drugo nogo, je na vrsti naslednji igralec. Zmaga igralec, ki uspešno konča z devetico. Težavnost igre lahko prilagodimo starosti otrok in jo tako še malo popestrimo.

****

NALOGE SI LAHKO TUDI PO SVOJE PRILAGODIŠ IN SPREMENIŠ. VOZI SE S KOLESOM, ROLAJ, TEKAJ, HODI, UŽIVAJ V NARAVI!

 **NE POZABI NA ZADOSTNO KOLIČINO VODO!**