

TOREK, SREDA, ČETRTEK

5., 6., 7. 5. 2020

ŠPORT

PRIPRAVA NA ŠPORTNO VZGOJNI KARTON

Spodaj so našteve naloge športno-vzgojnega kartona in primeri nalog, ki jih (skupaj s starši) otroci izvajajo v notranjih prostorih in/ali v naravi. Aktivnosti prilagodimo vremenu, zdravstvenemu stanju družine in priporočili o omejitvah gibanja v Sloveniji. Dejavnosti, ki se odvijajo na prostem, izvajamo odgovorno do sebe in drugih (brez stikov).

- Za vsak dan si izberi eno izmed nalog in jo opravi.

1) Tek na 60 m:

Naloge:

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

2) Tek na 600 m:

Naloge:

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

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.