**ŠPORTNO VZGOJNI KARTON**

**Dragi prvošolci in drugošolci.**

V mesecu aprilu običajno v šoli izvajamo gibalne naloge za športno vzgojni karton.

Na spodnji povezavi si jih lahko ogledate naloge:

<https://www.youtube.com/watch?v=9PNb77rhVnI>

**Kaj je športno vzgojni karton?**

S testiranjem za športno vzgojni karton se preveri motorične sposobnosti šolarjev in njihove telesne značilnosti. Ker se taka testiranja opravlja vsako leto (testirani so bili že vaši starši), lahko med seboj primerjaš svoje rezultate iz prejšnjih let in tako sklepaš ali si svoje motorične sposobnosti uspel izboljšati. Svoje rezultate lahko primerjaš tudi s sošolci, športni raziskovalci pa naredijo celo primerjavo tvojih rezultatov z rezultati vseh ostalih otrok tvoje generacije. Prav gotovo bi bilo tudi zanimivo primerjati tvoje rezultate z rezultati tvojih staršev, ko so bili v tvojih letih. Kaj misliš kdo bi bil boljši?

Spodaj so naštete naloge športno vzgojnega kartona in primeri nalog, ki jih (skupaj s starši) izvajajte v notranjih prostorih in/ali v naravi. Aktivnosti prilagodite vremenu in zdravstvenemu stanju družine. V tem tednu vsak dan naredite nekaj vaj.

1. **Tek na 60m**

|  |  |
| --- | --- |
|  | *Naloge:*  -lovljenje na travniku  -tek v hrib in po hribu navzdol  -tekanje po gozdu |

1. **Tek na 600m**

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

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 |

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

**4. Vesa v zgibi**

1. **Skok v daljino iz mesta**

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

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.)  D:\Downloads\20200316_124907.jpg |

1. **Dvig trupa**
2. **Kožna guba**

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

1. **Predklon**

|  |  |
| --- | --- |
|  | *Naloge:*  -joga za otroke (slike spodaj) |

**10., 11. Telesna višina in teža**

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

|  |  |
| --- | --- |
|  | *Naloge:*  -plezanje  -plazenje  -lazenje  -skoki |

***Joga za otroke:***

**