

PRIMERI GIBALNIH DEJAVNOSTI V ČASU KARANTENE

PODALJŠANO BIVANJE

Drage učenke, učenci in starši,

v tem dokumentu so zbrani primeri gibalnih dejavnosti, s katerimi otroci ne bodo samo popestrili prostega časa v obdobju karantene, temveč tudi skrbeli za ustrezen gibalni razvoj in pridobivanje potrebnih gibalnih izkušenj. Toplo priporočam vsakodnevni sprehod v naravo, po možnosti v gozd, kjer je tudi manj drugih ljudi. Tam lahko otroci vadijo mete s češarki in vejami, skrbijo za razvoj ravnotežja in koordinacije s tekom po neravnem terenu, pridobivajo moč in vzdržljivost s tekom v klanec. Gozd omogoča tudi razvoj otrokove ustvarjalnosti (Slika 1).



Slika 1. Hišice v gozdu.

Naslednje strani vam torej nudijo primere gibalnih aktivnosti, katerim bom tudi sproti dodajal nove. Poleg vsakodnevnega sprehoda priporočam izvedbo dodatnih gibalnih aktivnosti vsak drugi dan, še bolje bo, če vam uspe to vsak dan!

Ohranimo naše zdravje in zdravje otrok z gibanjem!

Jošt Lapajne

1. **Ples** (za popularne skladbe je tukaj Just Dance; npr.: https://www.youtube.com/watch?v=gCzgc_RelBA)

2. Zunaj: **Orientacija** - Lov na zaklad (<http://maminakvadratinpol.si/2018/04/24/lov-na-zaklad-ideja-za-popestritev-rojstnega-dneva/>)

3. Znotraj ali zunaj: Postavite **poligon v stanovanju/hiši** (medvedja hoja po hodniku, slalom med WC rolicami, poskoki po stopnicah, preval na postelji, plazenje pod stoli, kotaljenje, seskok s kavča/stola na mehko podlago,..); primer: <https://www.facebook.com/kylie.garvey.3/posts/3930064932942> ; Postavite poligon **v gozdu** (preskok veje, pod deblom, slalom okoli kamnov, tek navzgor in navzdol, met češarka, počepi, poskoki po obeh nogah/po eni nogi,..).

4. Igra **Zadeni cilj** - Nariši si tarčo, nalepiš si jo na vrata, omaro približno 150 cm visoko. Poišči si malo žogico (gumijasto, teniško, iz blaga, skokico...). Meči jo z eno roko. Začni z majhne razdalje in poskušaj najprej zadeti največji krog kjerkoli, nato sredino. Mečeš lahko stoje, kleče, sede, leže... Lahko povečuješ razdaljo, od koder mečeš (naj bo vsaj 2 m). Ciljaš lahko tudi kakršnokoli posodo, košaro, koš ali škatlo na enak način.

5. **Joga za otroke** (več primerov) – posnemajmo živali. Prvi primer povzet po: Jerneja Dreža.

POSNEMAJMO ŽIVALI

OREL



rahlo pokrči kolena, levo nogo prekrižaj čez desno



levi komolec naj bo naslonjen na desno nadlaht



komolce daj na stegno

TIGER



poklekni, roki daj v oporo, kolena, stopala v širino bokov



izdihnil, usloči hrbet



vdihni, upogni hrbet navzdol, dvigni glavo

KOS



naredi globok počep, kolena narazen



kolena nasloni nad komolce



zelo previdno dvigni nogi; starši naj bodo zraven

KOBRA



uleži se na trebuh



roki pokrči v komolcih, izdihni, vdihni, čelo ob tla



pogled usmeri navzgor, iztegni roki

ALIGATOR



uleži se na trebuh, opora je na podlahteh



z rokama se odrivaj naprej, noge naj nihakajo na eno in drugo stran (L, D)

ŽIRAFA



stoj vzravnano



izdihni, položi roki čim bolj naprej, pete naj bodo na tleh



2 minuti hodi po vseh štirih

KAMELA



poklekni, roki opri v boke, nagni se nazaj



obe roki daj na stopala ter nekajkrat vdihni in izdihni

Jerneja Dreža, prof. ŠVZ, OŠ Sava Kladnika Sevnica



6. Igra **Kje imaš roke in noge?** - vadba koordinacije in hitrega mišljenja za vso družino:

https://www.pinterest.com/pin/236650155407150181/feedback/?invite_code=f19c521ee64c4f43b2caedadbc63414a&sender_id=445363988058888606

7. **Kolesarski poligon** – razvijajmo kolesarske spretnosti na domačem dvorišču; Naloge:

- Vožnja po višji in ožji površini.
- Vožnja v osmici.
- Vožnja med klobučki/bidoni/kamni (postavljeni cik-cak in naravnost).
- Vožnja čez manjše ovire.
- Ustavljanje pred oviro, ..



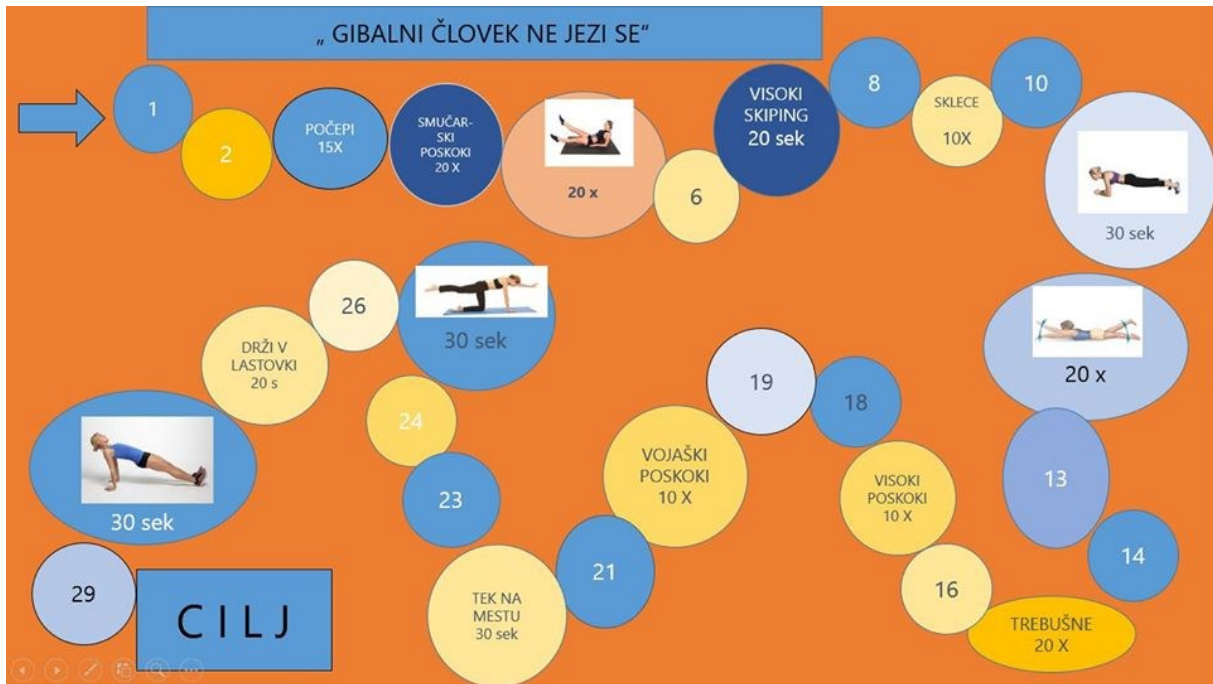
Slika 2. Primer preprostega kolesarskega poligona (klobučki niso potrebni)

8. **Naj kocka odloči** – med igranjem družabnih iger lahko še malo potelovadimo.

NAJ KOCKA ODLOČI

	POČEPI 10X	
	TREBUŠNJAKI 8X	
	SKLECE 6X	
	IZPADNI KORAK 4X	
	POVALJKE 8X	
	PAJAC 8X	

9. **Gibalni Človek ne jezi se** – zabavno in koristno. Povzeto po: Romana Muhar.



10. Gibalni raziskovalec – za celotno družino. Povzeto po Petra Batagelj.

13:09 Thu 19 Mar

70%

GIBALNI RAZISKOVALEC

IME PRIIMEK :

Čas izziva :

Navodila : Igro igrate lahko sami ali z ostalimi člani vaše družine. V začetku določite čas trajanja igre. V tabelo vpišite opravil (da, ne) in število točk. Zmagovalec je tisti, ki v določenem času zbere največ točk.

Veliko veselja v igri! Podpis staršev :

IZZIV ZA 100 točk	OPRAVIL	ŠT. TOČK
<ul style="list-style-type: none"> - v teku se dotakni 5 rastlin ali predmetov, različne barve - najdi palico in jo 30x preskoči - splezaj na drevo vsaj 2m visoko - skipping okrog 3 različnih dreves 		
<p style="text-align: center;">IZZIV ZA 200 točk</p> <ul style="list-style-type: none"> - poišči 1 okrogel list, špičast list in iglico (bor, smreka,...) - napiši na tla besedo ŠPORT z materiali, ki jih najdeš v gozdu - določi start in cilj z dvema kamnoma in teknuj z člani družine 		
<p style="text-align: center;">IZZIV ZA 300 točk</p> <ul style="list-style-type: none"> - najdi štiriperesno deteljico - izdelaj hišico visoko vsaj 10cm visoko, uporabi samo drevesne vejice - vrži najnišji kamen v drevo: 1x z razdalje 5m, 1x z razdalje 6m in 1x 7m. 		

ŠTEVILO TOČK :

11. Športni **lov na zaklad** doma. Naredi ga skupaj s starši!



ŠPORTNI LOV NA ZAKLAD

Lov na zaklad naj se prične v **tvoji sobi**. Izpolniti moraš gibalne naloge v vseh hišnih prostorih, vsakič pa se moraš **vrniti v svojo sobo** in pogledati kaj je tvoja naslednja naloga in kje.

- SPALNICA:** 15 počepov
- DNEVNA SOBA:** 20 kroženje z rokama
- KUHINJA:** 10 žabjih poskokov
- KOPALNICA:** 10 sklec
- HODNIK:** 30x visoki skipping na mestu
- VHODNA VRATA:** 15x bočni poskoki
- STOPNIŠČE:** 10 x gor in dol po stopnicah
- KLET:** 20 x jumping jack
- STARŠI:** skupaj z njimi naredi 5 poskokov
- SPALNICA:** uleži se na posteljo in uživaj

12. **Gimnastične vaje** z brisačo za ogrevanje, krepitev in raztezanje. Uporabno pred učenjem ali/-in opravljanjem domače naloge.

https://video.arnes.si/portal/asset.zul?id=vQTNgUToUw8LyMvM5pYutbn1&fbclid=IwAR28_O4npHVuLCjXchLVKsqxYoGg5xMUtPo6qla_ZDZdBTKYzi4jZ_34t-c

13. Igre z **gumitvistom**. Vedno zabavne.

- <https://www.youtube.com/watch?v=a2ro2xX21eA>

- <https://www.youtube.com/watch?v=jBi1vrH9IMk>



14. Igre z odbijanjem balona. Preprosta in zanimiva!

IGRE Z BALONI

1  BALON ODBIJAJ SAMO Z ENO ROKO IN NATO ŠE Z DRUGO 30 krat	2  BALON SI PODAJAJ Z ENE ROKE V DRUGO 30 krat
3  PUSTI, DA BALON PADE ČIM NIŽJE IN GA ULOVI, PREDEN SE DOTAKNE TAL 30 krat	4  SKOČI VISOKO V ZRAK IN BALON ODBIJ ČIM VIŠJE 30 krat
5  IGRAJ ODBOJKO Z BALONOM (SPODNJE IN ZGORNJE PODAJE) 30 krat	6  PIHAJ V BALON, DA GA OBDRŽIŠ V ZRAKU 30 sekund

15. **Minuta za zdravje.** Kratka vadba, uporabna pred učenjem ali/-in opravljanjem domače naloge.

MINUTA ZA ZDRAVJE

Vsak dan malo potelovadi
in boš takoj boljše volje!

Počasni tek na mestu

Poskoki na "zvezdo"

Trebušnjaki

Počepi

Zasuki v stran

Ples

Hitrejši tek na mestu

Visoki poskoki v zrak

Visoki skiping na mestu

Stoja na eni nogi

Vsako vajo delaj 30 sekund.

PONOVI VEČKRAT

16. Igra oblik – gimnastične vaje.

1.

NAGIBNA ZVEZDA



Stoj pokončno in razpri roke in noge v zvezdico.



Zarotiraj roke nad glavo, naprej v eno stran, nato v drugo stran.

VRTEČA ZVEZDA

Ponovno se postavi v položaj zvezdice.

Zavrti svoj trup v levo in desno, poleg tega pa poglej za svojo roko.



SKAKAJOČA ZVEZDA



Medtem ko stojiš v položaj zvezde, skrči desno nogo in pokrči desni komolec, da se srečata.

Ponovi za levo nogo in levi komolec.



ODLIČNO TI GRE!

2.

OREL



Stoj pokončno, razpri roke.

Zamahaj z rokami kot da imaš krila. Pazi da bo tvoj hrbet vedno v pravilnem položaju.

KOLIBRI

Medtem ko imaš roke visoko v zrak in hrbet raven, zakroži svoj trup v smeri urnega kazalca in obratno.



METULJCEK



Roke položi za glavo in nežno potisni komolce naprej.

Medtem glavo potisni nazaj, naredi vdih in izdih.



BRAVO, SKORAJ SMO OPRAVILI!

3.

NAPETA BRV



Pretvarjaj se, da so tla pred teboj napeta brv.

Naredi 20 daljših izpadnih korakov, ampak pazi da tvoja kolena ne bodo šla preko tvojih palcev na nogi.

ROKER



Naredi večji razkorak, nežno zarotiraj trup v levo in desno, pri tem pa glej naprej v isto točko.

TRIKOTNIK

Stoj pokončno, nato pa se nasloni v eno stran, pokrči koleno in sezi z nasprotno roko visoko v nebo. Ponovi vajo v drugo stran.



ELEKTRIČNI ŠOK

Za 15 sekund se pretvarjaj da te je stresla elektrika!



ČESTITAMO! BILO JE ZABAVNO ;)

17. Športni izziv. Pomeri se skupaj s sestro/bratom in starši!

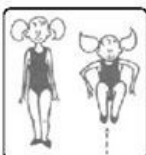
ŠPORTNI IZZIV

KOLIKO PONOVI TEV LAHKO
NAREDIŠ V 60 SEKUNDAH?



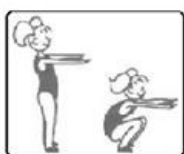
KROŽENJE
Z ROKAMI
NAPREJ

ŠT. PONOVI TEV:



SONOŽNI
POSKOKI
NA MESTU

ŠT. PONOVI TEV:



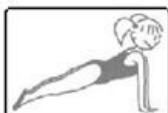
POČEPI

ŠT. PONOVI TEV:



TREBUŠNJAKI

ŠT. PONOVI TEV:



SKLECI

ŠT. PONOVI TEV:



BOČNI
POSKOKI

ŠT. PONOVI TEV:

18. Kolo sreče.

SPINNER VADBA
Zavrti SPINNER (ali vrtavko) in vsako vajo delaj 30 sekund.

Ponovi večkrat!

POSKOKI NA "ZVEZDO"

KOTALJENJE NA HRBTU

SKLECI

HOJA PO VSEH ŠTIRIH

TREBUŠNJAKI

VISOKI SKIP OKOLI MIZE

ŽABJI POSKOKI NA MESTU

19. Vadba po postajah.

VADBA PO POSTAJAH

	1. POSKOKI NA "ZVEZDO" 	
	10 SEKUND POČITKA 20 SEKUND VAJE	
	2. SKLECI 	
	10 SEKUND POČITKA 20 SEKUND VAJE	
	3. TREBUŠNJAKI 	
	10 SEKUND POČITKA 20 SEKUND VAJE	
	4. HOJA PO VSEH ŠTIRIH S ČIMBOLJ STEGNJENIMI NOGAMI 	
	10 SEKUND POČITKA 20 SEKUND VAJE	
	5. VISOKI SKIP NA MESTU 	
	10 SEKUND POČITKA 20 SEKUND VAJE	
	6. TEK NA MESTU 	
	10 SEKUND POČITKA 20 SEKUND VAJE	

ŽIVALSKA TELOVADBA

GIBANJE VSAKE ŽIVALI PONAVLJAJ 45 SEKUND, NATO 15 SEKUND POČIVAJ.

PONOVI VEČKRAT!



HOP, HOP, HOP,
ŽABJI POSKOKI



PREMIKAJ SE KOT MEDVED,
PO VSEH ŠTIRIH



OPONAŠAJ GORILO IN
PO VSEH ŠTIRIH SKAČI
NAOKROG



ČIM HITREJE TECI
NA MESTU



SKAČI KOT "ZVEZDA":
ROKE IN NOGE GREJO
NARAZEN IN SKUPAJ



POSTAVI SE NA VSE ŠTIRI
S HRBTOM NAVZDOL IN
SE PREMIKAJ KOT RAK



PREMIKAJ SE KOT SLON, Z
ZELO TEŽKIMI KORAKI

dodaj skok v daljino (pdf brigita)

21. Širok nabor mnogih (tudi ne-športnih) aktivnosti v angl. jeziku:

<https://rediscoveredfamilies.com/fun-indoor-winter-activities/>