



M SOSESKA



MOJ ŠPORTNI KARTON

Športne vaje
za otroke stare **3-7 let**

IME IN PRIIMEK:

STAROST:

MOJ NAJLJUBŠI ŠPORT JE:

Na Ulici aktivnega življenja v M Soseski prebivajo tudi nadobudni mladi športniki. Na travniku poskakujejo kot zajčki, v vodi čofotajo kot ribe, po drevesih plezajo spretno kot veverice in se le redko ustrašijo novih izzivov.

Za vas in vaše najmlajše smo s športnim pedagogom Urbanom Praprotnikom pripravili Moj športni karton, poln športnih izzivov, ki jim bodo pomagali ostati aktivni. Vaje si boste v obliki tedenskih epizod s športnimi izzivi lahko ogledali v M Soseski na https://bit.ly/Tekovadba_SportniKarton



@mercatorslo



@Mercator



1. EPIZODA: sobota, 18. 7.

ZA ZAČETEK SE ODPRAVIMO NA IZLET DO BLIŽNJE MLAKE, V KATERI VESELO POSKAKUJEJO ŽABICE. TE MAJHNE ZELENE DVOŽIVKE SO NARAVNOST FANTASTIČNE SKAKALKE. OBIŠČI M SOSESKO IN SI OGLEJ, KAKO SO VIDETI VEZANI ŽABJI POSKOKI.

KOLIKO ZAPOREDNIH VEZANIH ŽABJIH POSKOKOV LAHKO NAREDIŠ TI?

OPRAVLJENO



2. EPIZODA: sobota, 25. 7.

ALI VEŠ, DA OBSTAJAJO TUDI VAJE ZA MIŠICE, KJER ZAPIRAMO IN ODPIRAMO SVOJE TELO KOT KNJIGO? REČEMO JIM TREBUŠNJAKI. KAKO JIH PRAVILNO IZVAJATI, SI LAHKO OGLEDAŠ V DANAŠNJI EPIZODI.

KOLIKO TREBUŠNJAKOV ZMOREŠ NAREDITI V 30 SEKUNDAH?

OPRAVLJENO

3. EPIZODA: sobota, 1. 8.

NA DANAŠNJEM POHODU PO SOSESKI SMO OPAZILI ŠTORKLJO, KI JE RAVNOTEŽJE LOVILA NA ENI NOGI. SKRIVNOSTI LOVLJENJA RAVNOTEŽJA SMO SKRILI V TOKRATNO EPIZODO.

KOLIKO ČASA LAHKO NA ENI NOGI STOJIŠ TI?

NA LEVI NOGI LAHKO STOJIM _____ SEKUND.

NA DESNI NOGI LAHKO STOJIM _____ SEKUND.

OPRAVLJENO

4. EPIZODA: sobota, 8. 8.

KAJ IMAJO SKUPNEGA STRUGA, CEV IN ŽLEB? NA TVOJE VPRAŠANJE BO V TOKRATNI EPIZODI ODGOVORIL URBAN, KI TI BO POKAZAL, KAKO PRELIVATI VODO MED KOZARCI, NE DA BI SE POLIL/-A.

KOLIKOKRAT LAHKO V ENI MINUTI VSEBINO VODE PRELIJEŠ IZ ENEGA V DRUG KOZAREC?

OPRAVLJENO

5. EPIZODA: sobota, 15. 8.

ZNOVA JE ČAS ZA RAVNOTEŽNE VAJE! V DANAŠNJI EPIZODI BOMO KOT CIRKUŠKI AKROBATI, KI BODO RAVNOTEŽJE LOVILI S HOJO PO ČRTI. ZAPRI OČI, PREDSTAVLJAJ SI, DA SI VISOKO NAD OBLAKI, IN PREIZKUSI SVOJE SPRETNOSTI.

KOLIKO METROV LAHKO PREHODIŠ PO ČRTI, NE DA BI STOPI/-A Z NJE?



OPRAVLJENO

6. EPIZODA: sobota, 22. 8.

NA NOČNI OMARICI JE PRAVLJICA O VRTALKI, KI SMO JO PREJŠNJI VEČER BRALI ZA LAHKO NOČ. KNJIGO POSTAVIŠ NA GLAVO IN SE POSKUŠAŠ ZAVRTETI. KAKO JO LAHKO MED VRTLJAJI SPLOH OBDRŽIŠ NA GLAVI, TI URBAN POKAŽE V DANAŠNJI EPIZODI.

KOLIKOKRAT SE LAHKO ZAVRTIŠ, NE DA BI KNJIGA PADLA NA TLA?

OPRAVLJENO

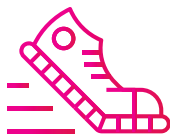
7. EPIZODA: sobota, 29. 8.

NA SPREHODU OB POTOKU ZAGLEDAMO KAČO, KI SE ELEGANTNO PLAZI PO NABREŽJU. JO ZNAŠ OPONAŠATI? KAKO SE PLAZIŠ HITRO KOT KAČA, SI OGLEJ V NOVEM VIDEU.

V 30 SEKUNDAH SE LAHKO PLAZIM _____ METROV.

OPRAVLJENO

Bravo, uspelo ti je opraviti vse športne izzive!



Raziskuj športni svet tudi v jeseni. Uživaj v gibanju in ne pozabi, da je vsak šport tudi zabava!



Mercator

Lumpi
TEKOVADBA