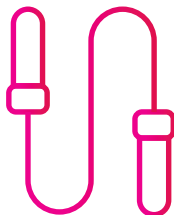




M SOSESKA

MOJ ŠPORTNI KARTON

Športne vaje
za otroke stare **7-11 let**



Čas je za športne dogodivščine!

Na ulici aktivnega življenja v M Soseski smo zato s športnim pedagogom Urbanom Praprotnikom pripravili izzive, ki bodo poskrbeli za pravo športno zabavo.

Športni izzivi bodo v obliki tedenskih epizod vsak teden na voljo v M Soseski na https://bit.ly/Tekovadba_SportniKarton

IME IN PRIMEK:

STAROST:

MOJ NAJLJUBŠI ŠPORT JE:



@mercatorslo



@Mercator



1. EPIZODA: sobota, 18. 7.

ZA ZAČETEK SE ODPRAVIMO NA IZLET DO BLIŽNJE MLAKE, V KATERI VESELO POČEPAJO ŽABICE. JIH LAHKO OPONAŠAŠ? NASVETE, KAKO PRAVILNO POČEPATI, BO V VIDEOU S TABO DELIL OSKAR.

KOLIKO POČEPOV LAHKO V ENI MINUTI 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 NAREDIRI V 30 SEKUNDAH?



OPRAVLJENO

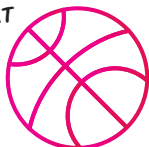


3. EPIZODA: sobota, 1. 8.

NAMESTO NOGAVIC BOMO V KOŠ DANES METALI ŽOGO. POGLEJ SI VIDEO IN SE NAUČI GIBOV, KI TI BODO POMAGALI POSTATI PRAVA KOŠARKARSKA ZVEZDA.

V DESETIH POSKUSIH META NA KOŠ MI GA USPE ZADETI _____ -KRAT

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 PŘELIVATI VODO MED KOZARCI, NE DA BI SE POLIL/-A.

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

OPRAVLJENO

5. EPIZODA: sobota, 15. 8.

NA NAŠEM NAJLJUBŠEM ŠPORTNEM IGRIŠČU JE TUDI PESKOVNIK. VANJ Z VESELJEM SKOČIMO TUDI ZDAJ, KO NE GRADIMO VEČ PEŠČENIH GRADOV. KAKO PRAVILNO IN NAJDLJE SKOČIŠ V DALJINO, SI OGLEJ V DANAŠNJEM VIDEOU.

MOJ NAJDALJŠI SKOK V DALJINO Z MESTA MĒRI

OPRAVLJENO



6. EPIZODA: sobota, 22. 8.

KUHINJA JE LAHKO TUDI IGRIŠČE, KJER NAJDEŠ OGROMNO PRIPOMOČKOV ZA VADBO. EDEN IZMED NJIH JE STOL, S KATERIM LAHKO IZVAJAŠ NEŠTETO ŠPORTNIH VAJ. OSKAR TI BO POKAZAL, KAKO LAHKO OKOLI NJEGA IZVEDEŠ OSMICO IN ŠE MARSIKAJ.

KOLIKO OSMIC LAHKO NAREDIŠ OKOLI NJEGA V ENI MINUTI?

OPRAVLJENO

7. EPIZODA: sobota, 29. 8.

ZADNJI POČITNIŠKI KONEC TEDNA LAHKO IZKORISTIŠ ZA SPREHOD OB BLIŽNJEM POTOKU. SI OPAZIL/-A, DA SO KAMENČKI, KI GA OBDAJAJO, RAZLIČNIH OBLIK IN VELIKOSTI? ZAKAJ SE JE DOBRO VČASIH PO NJIH SPREHAJATI BOS, SI OGLEJ V DANAŠNJI EPIZODI.

KOLIKO METROV LAHKO BOS/-A PŘEHODIŠ PO KAMENJU?

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