

ŠPORT

MIGAJ V NARAVI

1. S starši, s starimi starši ali s starejšimi sorojenci se odpravite na daljši sprehod, lahko tudi na bližnji hrib. Primerno se obleci in obuj. Sam se obleci in zaveži čevlje.
2. Pred sprehodom si na povezavah oglej:

- **vaje za ogrevanje v naravi;**

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



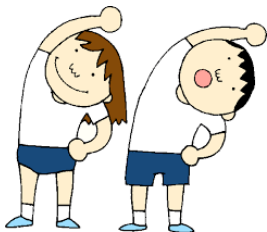
- **različne načine hoje (korakov);**

<https://www.youtube.com/watch?v=npGxLOZ0QzY>



- **vaje za raztezanje v naravi.**

<https://www.youtube.com/watch?v=St7zVesEAfw>



3. Pojdite na **sprehod**. Zastavite si cilj sprehoda. Potek sprehoda naj bo sledeč:

- a) Ko pridete na svež zrak, izvajajte vaje za ogrevanje.
- b) Podajte se na sprehod in uporabljajte različne korake.
- c) Ko prispete na cilj ali pa med sprehodom, se igrajte:

- Vsak naj poišče storž → Primerjajte, kdo je našel največji storž. Odnosite jih domov in naredite domačo božično-novoletno dekoracijo.
- Plezajte na drevo → Poiščite primerno drevo za plezanje, plezajte ob nadzoru starejše osebe.
- Lovite senco ob sončnem vremenu → Ena oseba je lovilec, druge osebe lovilcu skušajo ubežati. Lovilec poskuša pohoditi točno določen del sence (glava, noge ...) tistega, ki beži. Lovilec lahko senco pohodi z nogo ali jo lovi z roko. Ko je senca ulovljena, se vlogi zamenjata. Ulovljeni postane lovilec.
- Seštevajte in odštevajte s storži in vejicami → Naberite vejice in storže, iz najdenega materiala sestavljajte račune seštevanja in odštevanja.



- Tri v vrsto → Naberite vejice in različne storže (smrekove, borove), iz nabranih vejic postavite mrežo in se igrajte igro.



- d) Ko ste dosegli cilj in ste končali z igrami, se odpravite proti domu. Predno vstopite na toplo, ne pozabite izvesti še razteznih vaj.

UŽIVAJTE.

