

Zbirka gibalnih dejavnosti za učence razredne stopnje, ki jih lahko uporabimo za vodeno delo na daljavo, kot aktivni odmor med učenjem ali pa kot dejavnosti, ki jih učenci imajo na izbiro.

**Pri izbiri dejavnosti bodimo pozorni na pripomočke. Učencem predlagajo uporabo tistih pripomočkov, ki jih imajo na voljo v domačem okolju ali pa jim ponudimo več dejavnosti, da lahko med njimi izberemo.*

**Navodila za dejavnosti učencem prenesemo tako, da se izognemo kakršnemu koli tiskanju gradiva.*

**Količina dejavnosti za učence naj bo premišljena in načrtovanja.*

Ime dejavnosti in navodilo učencem/učitelju	Potek, slika, opis, spletna stran (neplačljive in preverjene)
<p>TEMELJNE GIBALNE SPRETNOSTI</p> <p>Učenci usvajajo temeljne gibalne vzorce in pridobivajo izkušnje, na katerih je mogoče nadgrajevati različna športna znanja.</p> <p>Primer navodila: Oglej si posnetek na povezavi. Pojdi na prosto. Poišči dve palici. Izvedi vajo in jo trikrat ponovi.</p>	<p>http://www.bewegungskompetenzen.at/2020/index.php</p> 
<p>9 minutna vadba za otroke - AKTIVNI ODMOR</p> <p>Oglej si posnetek na povezavi. Nato zavrti posnetek še enkrat in ob ne+jem vadi tudi sam.</p> <p><i>*Vodena vadba je pospremljena z navodili v angleščini.</i></p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=oc4QS2USKmk</p> 
<p>JOGA V ZGODBAH</p> <p>Spletna stran ponuja ideje, ki jih učitelj lahko uporabi</p>	<p>https://www.kidsyogastories.com/kids-yoga-poses/</p>

<p>pri pripravi navodil za vodeno delo z učenci, kar pa lahko poveže s pripovedovanjem zgodb.</p> <p><i>*Vodena vadba je pospremljena z navodili v angleščini.</i></p>	<p>OCEAN YOGA</p>  <p>I am a jellyfish. STANDING FORWARD BEND</p> <p>I am a shark. LOCUST POSE</p> <p>I am a dolphin. DOLPHIN POSE</p> <p>I am a crab. TABLE TOP POSE</p> <p>I am a turtle. TORTOISE POSE</p>
<p>PRIKAZI GIBALNIH NALOG</p>	<p>http://www.sportunterricht.de/</p> 
<p>Lahko jih uporabimo kot AKTIVNI ODMOR ali kot del vadbe pri uri športa.</p>	<p>You tube kanal Fit Goričko</p> <p>https://www.youtube.com/results?sp=mAEB&search_query=FIT+GORI%C4%8CKO</p>
<p>Lahko jih uporabimo kot AKTIVNI ODMOR ali kot del vadbe pri uri športa.</p>	<p>Zbirka športnih dejavnosti, ki so jih pripravili učitelji CŠOD</p> <p>https://www.csod.si/stran/predlogi-za-izvedbo-sporta-na-daljavo</p>

DESNO LEVO - 1. razred

Učencem pošljemo video-zvočni posnetek ali preko videokonference izvedemo postopek učenja bansa. Kot pomoč lahko uporabimo priloženo shemo.

Namen: učenec uri orientacijo na telesu.

LEVA, DESNA



Gibanje s plišasto igračko

<https://www.youtube.com/watch?v=7VAElkGmXno>

Dejavnost za aktivni odmor

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

Domači poligoni

<https://www.youtube.com/watch?v=A7Cm8gVXn8c>

<https://www.youtube.com/watch?v=KAumpwN5jfl>

<https://www.youtube.com/watch?v=D8NLZpzC7GM>

MOJ POLIGON	<p>MOJ POLIGON</p> <p>PRIMER MOJEGA POLIGONA:</p> <p>ZAČETEK IN CILJ:</p> <ul style="list-style-type: none">- DNEVNI PROSTOR – TEK SLALOMA ČEZ LEGO KOCKE ALI PLIŠASTE IGRAČE DO HODNIKA.- HODNIK – ŽABJI POSKOKI DO KUHINJE.- KUHINJAI – HOPSANJE DO ŠTEDILNIKA IN NAZAJ DO HODNIKA.- ŽABJI POSKOKI S HODNIKA V SPALNICO.- SPALNICA – SKAKANJE PO LEVI NOGI DO STENE IN SKAKANJE PO DESNI NOGI NAZAJ DO HODNIKA.- ŽABJI POSKOKI DO KOPALNICE.- KOPALNICA – PETKRAT SE ZAVRTIM V KROGU.- ŽABJI POSKOKI DO DNEVNEGA PROSTORA.- KOT KAČA SE PLAZIM PO TLEH MIMO PLIŠASTIH IGRAČ CIK CAK DO CILJA. <p>SEDAJ SI PA TI NA VRSTI. KAKŠEN BO TVOJ POLIGON?</p>
GIBANJE V GOZDU	<p>https://www.gozdna-pedagogika.si/gozdne-olimpijske-igre/</p> <p>https://www.gozdna-pedagogika.si/mi-smo-gozdni-gibalcki/</p>

<p>GUMITVIST - tudi za aktivni odmor S pomočjo posnetka se lahko učenec sam uči poteka ritmičnega poskakovanja ob elastiki. Ko potek poskokov pozna, mu podamo navodilo, da se dnevno uri tudi v vedno hitrejšem preskakovanju. (Lastno gradivo)</p>	<p>Tri različne možnosti preskakovanja elastike: https://www.youtube.com/watch?v=nQuSZ3-eL_Q https://www.youtube.com/watch?v=KZqkRPXa-u0 https://www.youtube.com/watch?v=Lu4uexbca50</p>
<p>IGRE NA PROSTEM - RISTANC in druge igre v slovenščini (spletna stran na povezavi)</p>	<p>https://www.civcav.si/category/igrice/</p>
<p>POČISTI, POSPRAVI IN SI SAM MALICO NAPRAVI</p> <p>Otroci fotografirajo sobo kakšna je pred pospravljanjem in nato kakšna je po pospravljanju. Za nagrado si sami pripravijo zdravo malico (jogurt, sadje, ...).</p> <p>Uredimo si sobo, zraven zapojmo in zaplešimo.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=6t-PlkmE6_U</p>
<p>PREVAL NAPREJ, NAZAJ, STOJA NA LOPATICAH, KOLEBNICA, RAZLIČNI NAČINI GIBANJA</p> <p>Namen vaj je, da učenci razvijajo :</p> <ul style="list-style-type: none"> - koordinacija, - orientacija v prostoru, - pravilno izvedbo predvaje in vaje. 	<p>https://www.youtube.com/watch?v=Ncca3A8dBIY (PREVAL NAPREJ)</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=V89Bkx04gcw&t=31s (PREVAL NAZAJ)</p> <p><i>ČE IMAŠ ČAS IN VOLJO, LAHKO OPRAVIŠ ŠE NEKAJ VAJ ZA PREMET V STRAN:</i> https://www.youtube.com/watch?v=TMXV3VQuezs</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=hCP0OzR-BsA&t=17s (KOLEBNICA)</p>

<ul style="list-style-type: none"> - eksplozivnost, - vzdržljivost. 	<p>https://www.youtube.com/watch?v=hCP0OzR-BsA&t=71s (PRESKOKI S KOLEBNICO)</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=kE2uffvLBE8&authuser=0 (različni načini gibanja)</p> <p><i>Posnetki: Črt Gojkovič in Polona Kregar</i></p>
<p>ŽOGE MALO DRUGAČE</p>	<p>https://family.gonoodle.com/activities/tennis-balls-basketballs-and-meatballs?utm_content=teacher&utm_medium=545885&utm_campaign=share_link&utm_term=tennis-balls-basketballs-and-meatballs&utm_source=clipboard</p>
<p>RAZGIBAJMO SE IN PONOVI MO ŠTETJE V ANGLEŠČINI</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=L_A_HjHZxfI</p>
<p>20 minutna vadba za otroke - AKTIVNI ODMOR</p> <p>Oglej si posnetek na povezavi. Nato zavrti posnetek še enkrat in ob ne+jem vadi tudi sam.</p> <p><i>*Vodena vadba je pospremljena z navodili v angleščini.</i></p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=o8uTdn_zkokn</p>
<p>razmigajmo se (GORA, ŽABA, PES ...)</p> <p>Vodena vadba z razlago navodil v slovenščini in z uporabo JOGA kartic</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=MUXDIZomxUM</p>
<p>ROLANJE IN KOTALKANJE</p>	<p>https://drive.google.com/file/d/16IDgel4w-V1RJiPLRIJVHNY7Gn16Pf9z/viiew?usp=sharing</p>

ČAS JE ZA ROLANJE ALI KOTALKANJE IN KOLESARIENJE.
 POŠIČI SVOJE ROLARJE ALI KOTALKE.
 NE POZABI TUDI NA ČELADO IN ŠČITNIKE.



ČE ŽELIŠ DOSEČI ŠE ENEGA ZLATEGA SONČKA,
 JE TVOJA NALOGA, DA SE NAUČIŠ ROLATI ALI KOTALKATI IN
 VOZITI S KOLESOM BREZ POMOŽNIH KOLESC.

VADI NEKJE NA RAVNI PODLAGI BREZ KAMENČKOV.



SPRETNOSTI Z ŽOGO

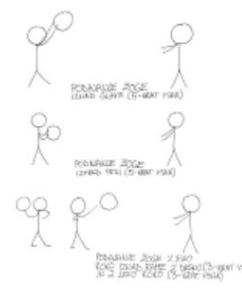
<https://drive.google.com/file/d/1s2N04uSBmUQddyuAIOINA2lfWpyb9qDJJ/view?usp=sharing>

ŠPORT

ČAS ZA GIBANJE.
 NAJPREJ GIMNASTIČNE VAJE S TULCEM – ROLICO,
 UPORABIŠ LAHKO TUDI KAJ DRUGEGA.


ZDAJ PA POŠIČI ŽOGO. URIL BOŠ PODOJANJE
 IN LOVLJENJE ŽOGE. PRI TEM LAHKO DELAŠ
 SAM OB STENI ALI TI POMAGATA STARŠA ...


	Stojimo razkoračno, tulce držimo nad glavo, delamo odklone v eno in drugo stran, pri tem se s tulcem dotakamo stegna.
	Klečimo, tulce v iztegnjenih rokah držimo pred seboj, sukamo se v levo in desno.
	Stojimo razkoračno, tulce držimo pred seboj, globok predklon, da damo tulce med nogama čim bolj nazaj.
	Tulce položimo na tla in ga prestopamo naprej in nazaj.
	Stojimo, tulce dvignemo nad glavo, korakamo – kolena dvignemo čim više.



ZADEVANJE CILJA

https://drive.google.com/file/d/1tDz6mjRypmOKepNH_TxQX1tJzhBDOWDp/view?usp=sharing

	 <p>Zdaj pa čisto resna naloga. 😊 ZADEVANJE CILJA</p> <p>Če boš vajo izvajal zunaj, uporabi vedro in žogo, ki jo imaš. V kolikor, bo vreme nagajalo in boš vajo izvajal v sobi ali na hodniku ali ... uporabi koš in žogo, ki jo narediš iz papirja.</p> <p>Tvoja naloga je, da zadeneš vedro/koš. Razdaljo sproti povečuj. Koliko korakov si oddaljen, da še zadeneš?</p> <p>Ko se ti zdi, da si že dober, vajo malo oteži. Koš/vedro postavi na višino (stol, klop, stena 😊). Žoga mora pasti v vedro/koš.</p> <p>Kriteriji uspešnosti: TEHNIKA META</p> <ul style="list-style-type: none"> - pravilno primem žogico - pogledam naprej v smer meta - žogico dvignem nad ramena, v višino glave - stojim v razkoraku <p>ŠE MALO ZABAVE?</p> <p>Poišči plastične/papirnate kozarčke, sestavi stolp ali piramido. Koliko kozarčkov podereš v enem metu?</p> 
GIBALNA ABECEDA	https://docs.google.com/document/d/1QJLJv8UQOpEixtP-OynC-rzW1pQ5QpSQpLa7VW4bGMg/edit?usp=sharing
POSKOKI S KOLEBNICO 1	https://docs.google.com/document/d/1P97LKRwWrzANBLPHReEjaKZwvsDbTzvBP91LPopyysU/edit?usp=sharing
GIBALNA ABECEDA 1	https://docs.google.com/document/d/1k3Fn6YErqqYXKHL7CkSxBIJbcpvGL2G8LidL-4s8yqw/edit?usp=sharing
BALON	https://docs.google.com/document/d/1Sz8fygkr5yLHm_PA9P7mff9QtNNFHNoYvK2PNIep3zk/edit?usp=sharing

POSKOKI S KOLEBNICO 2	https://docs.google.com/document/d/1_a0AF9vsuQ-CJeZtj_Ac9-WssvJVzqnSLXy-XsYkzGg/edit?usp=sharing
VAJE ZA RAVNOTEŽJE	https://docs.google.com/document/d/1Ycvv5N9dm373sf3nLZv5Ca58v02YZgtQnL0D2r4VIEE/edit?usp=sharing
ZADEVANJE CILJA Z ŽOGO	https://docs.google.com/document/d/121p3zReWF_hknID4xO_jsisoaAYteyGuYa8mxagsrEs/edit?usp=sharing
IGRE	https://docs.google.com/document/d/1QA1CUnKKhEA1frBsoD2Yh78foIS05aLr1B9jTOFVVZU/edit?usp=sharing
VAJE ZA UMIRJANJE, KOORDINACIJO, KONCENTRACIJO	<p>https://docs.google.com/document/d/1LoE2ICXvYAxuQ3s3vzQFDPg8XNA8y0NPFN5QHqkdPkY/edit?usp=sharing</p> <p>VAJE ZA UMIRJANJE IN KONCENTRACIJO</p> 

Primere prispevale učiteljice in učitelji, svetovalke: Nina Malajner, Andreja Žinko, Andreja Perkovič, Klavdija Petrovič, Jelka Bojc, Bojana Težak Silič, Nina Novak