aBECEDA IN ŠPORT

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ZADOBROVA | MIGAM DOMA | mesec: | MAREC | Leto: | 2020 |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **A**  ATLETSKA ABECEDA  (Izberi si element atletske abecede in ga pokaži) | **B**  BOKS (Imitacija boksa 30 s) | **C**  CILJANJE TARČE (Izberi si kakršnokoli tarčo – in jo poizkušaj zadeti s kamenčkom) | **Č**  ČOFOTANJE  (Z gibi na suhem oponašaj plavanje prsno ali kravl) | **D**  DESKANJE NA SNEGU ALI VODI  (Najdi desko, ki bo podobna in oponašaj deskarja) |
|  | **E**  ELEKTRIKA (Oponašaj, kako bi bilo, če tvoje telo strese elektrika) | **F**  Floorball (Naredi si palico, najdi leseno v gozdu, ali obrni lopar na glavo, pa žogica iz papirja in gol iz dveh kamnov, pa pokaži strel na gol) | **G**  GOLF (Sposodi si, čim večjo kuhalnico, izdelaj mini žogico, naredi luknjico v zemljo in igraj golf) | **H**  HIGIENA (Hitro steci umiti roke) | **I**  IZŠTEVANKA (Na glas povej eno izštevanko, ki jo poznaš …) |
|  | **J**  JOGA (izberi položaj iz joge in nekaj časa vztrajaj v njem) | **K**  KOLO  (Vozim kolo, leže na hrbtu) | **L**  LAZENJE  (Tisto vojaško, z ene strani sobe na drugo) | **M**  MET ŽOGE V STENO  (Vsaj 10x vrzi žogo v steno in jo poizkusi ujeti) | **N**  NASKOK (Skoči nekam na višje, klop, zid, postelja, kup peska …) |
|  | **O**  ODBOJKA (Žogo si lahko narediš tudi iz papirja in lepilnega traku. Čim večkrat odbij nad sabo) | **P**  PLES  (Odpleši svoj najljubši ples) | **R**  RAZTEZANJE  (Naredi tri različne vaje, za različne dele telesa, vsak položaj zadrži 15s) | **S**  STOJA (Naredi stojo ob steno) ali  SVEČA (Stoja na lopaticah na tleh) | **Š**  ŠTART  (Iz visokega ali nizkega štarta preteči določeno razdaljo) |
|  | **T**  TEK (Obuje superege in naredi dva kroga okoli hiše ali bloka) | **U**  UTEŽI (Predstavljaj si, da si dvigovalec uteži in naredi 10 dvigov. Utež je lahko karkoli, tudi kamen) | **V**  VESA V ZGIBI  (Najdi drevo, vejo, ali nekaj na kar se lahko obesiš in treniraj za testiranje) | **Z**  ZABIJANJE NA KOŠ  (S pantomimo pokaži, kako bi zabil na koš) | **Ž**  ŽIVALI (Z gibanjem oponašaj različne živali) |