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) aliSVEČA (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) |