

NALOGE ZA ŠPORTNI PROGRAM ZLATI SONČEK

ROLANJE ALI KOTALKANJE - spretnostna vožnja obsega:

vožnja naravnost naprej,

vožnja na eni nogi na razdalji dva metra,

slalom med štirimi ovirami,

počep pod približno 60 cm visoko prečko (vrvico, palico, elastiko)

in spet vožnja naprej.



Pri rolanju ali kotalkanju ne pozabite na varnost.
Otrok potrebuje ščitnike za kolena, komolce in zapestja ter čelado.



KOLESARJENJE - otroci prosto vozijo;

med vožnjo se morajo spretno umikati drug drugemu,

ne smejo stopiti na tla in ne zapeljati iz predpisanega prostora.

Pri kolesarjenju naj otrok uporablja kolo brez pomožnih kolesc in čelado.

- Ker med ravnotežne naloge sodita tudi smučanje in drsanje, mi prosim sporočite, **kdo izmed otrok smuča** (minimalno vožnja med šestimi vratci v poljubni tehniki) **ali drsa** (zmore drsati naprej, voziti slalom na drsalkah, počepniti med drsanjem).

POHOD

Učenci v spremstvu družine lahko izberete **pohod v bližnjo naravo**. Pri aktivnostih v naravi

ne pozabite na varnostna priporočila za gibanje na prostem. Na voljo imate pohod na bližnji

hrib, pohod okrog naselja, poligon v naravi, tek čez drn in strn... Karkoli, kjer bo vsak član

družine »zbrak« 2000 korakov (aplikacijo za štetje korakov premore vsak pametni telefon).



Med opravljanjem športnih aktivnosti naj nastane tudi
katero pričakujem do ponedeljka, 6.4.2020.

