

## ŠPORT: GIBALNI SPOMIN Z ENKO (Torek, 31.3., Sreda, 1.4.2020)

Pravila: Po mizi razporediš pare kart Enka. Če nimaš Enke, lahko vzameš tudi druge igralne karte (za remi, tarok ...).

Igro igraš s sestrico, bratom, ali ožjo družino.



IGRA S KARTAMI ENKA

M	P	T	R	STOP
TREBUŠNJAK	POČEPI	POČEPI	TOKRAT	REM
1	1	1	1	1

1=10X  
2=20X  
3=30X

Določite, katero vajo boste delali ob posamezni karti in to zapišete na list papirja. Pri nižjih številkah določite več ponovitev (prikazuje slika na desni). To narediš tako, da števila do 3 pomnožiš z 10, pri ostalih številih od 4 dalje pa opraviš število ponovitev, kot prikazuje karta. (PLUS KART TOKRAT NE POTREBUJEMO).

V rahlem teku obiščete vse prostore v stanovanju, se raztegnete, da boste pripravljeni na vadbo. Če je stanovanje majhno, ponovite obhod tolikokrat, da se rahlo zadihate, ali to naredite zunaj okoli hiše.

Potem sedete in zaporedoma vlečete pare kot pri običajni igri spomin. Ko izvlečeš par, pogledaš, katero nalogo moraš opraviti. Glej primer zgornje leve slike, kjer imamo par 1. V tem primeru narediš 10 trebušnjakov. Če bi izvlekel dve trojki, bi naredil 30 počepov. Glej barvo kart.

Ko ste odkrili vse pare, vsak prešteje svoje pare. Igralec z najmanj pari si izbere eno barvo in številko od 5 navzgor in ponovi enkrat vse elemente (trebušnjaki, sklece, počepi, poskoki).

Možna varianta igre je tudi ta, da pri vlečenju parov, vsi igralci istočasno opravijo nalogo.

Želim vam veliko zabave ob igri.

ČETRTEK, 2.4.2020

Preberite nekaj o pohodništvu in reši kviz na spodnji povezavi. Pri branju in reševanju ti lahko pomagajo starši.

Povezava:

<https://forms.gle/36Gj6kS5aCpuKin56>

Koper, 27.3.2020

Učitelj športa:

Gregor Vidmar, l.r.