



**ŠPORTNI DAN**  
V POVEZAVI S SPO  
**NARAVNE OBLIKE GIBANJA**  
**2. RAZRED**

# GOZDNA PUSTOLOVŠČINA



# GREMO NA POT

NA POTI TE ČAKAJO UGANKE IN GIBALNE NALOGE.

PRAVILNO REŠITEV UGANKE PREVERIŠ NA FOTOGRAFIJI, KI JI SLEDI.

PRI IZVEDBI GIBALNIH IZZIVOV NE POZABI NA SKRB ZA SVOJO VARNOST.

ČE ZARADI OMEJITVE PROSTORA **KAKŠNE NI MOGOČE IZVESTI, JO IZPUSTI ALI SI IZMISLI SVOJO.**  
LAHKO PA JIH IZVEDEŠ KASNEJE, NA SPREHODU V NARAVI.

## POTREBUJEŠ:

PRIMEREN PROSTOR ZA VARNO IZVAJANJE GIBANJA.

## OPREMO:

- NAHRBTNIK DOBRE VOLJE,
- ŠPORTNO OPREMO/UDOBNO OBLAČILO, KI OMOGOČA GIBANJE,
- PRIMERNO NEDRSEČO OBUTEV/ČE JE TOPLO, SI LAHKO BOS,
- VODO ZA ŽEJO.

## NEOBVEZNO , PRIPOROČLJIVO:

STOL, PRUČKO, TANJŠE OKRASNE BLAZINE/PENE/KARTONE, Plišaste igrače, kolebnico ali elastiko/gumitvist, knjigo/slikanico, jabolko privezano na vrstico, posodico.  
LAHKO PA KAJ NAJDEŠ TUDI NA POTI 😊



LJUDJE IN ŽIVALI SE **GIBLJEMO** NA RAZLIČNE  
NAČINE IN RAZLIČNO HITRO.

PRI GIBANJU **SE** LAHKO **ODRIVAMO** OD  
PODLAGE, OD ZRAKA ALI OD VODE.





**NA POTI SKOZI GOZD ZASLIŠIM ŠUM NEZNAN.**

**TIHO.**

**TIŠE.**

**PSSST.**

**LE KAJ BI TO BILO?**

**ŠUMI IN SE PRETAKA, V NJEJ NAJDEŠ RIBO, RAKA.**

**V\_\_A**





# NAJPREJ SE ODRINI OD VODE IN ZAPLAVAJ S SULCI V REKI KOLPI.



[https://youtu.be/T\\_HN2b5EZcU](https://youtu.be/T_HN2b5EZcU)



## 1. PUSTOLOVŠČINA : RIBJE IN ŽABJE PLAVANJE

LEŽE SE **ODRIVAŠ** OD VODE.

KOT RIBA **V MIRNEM TOKU**, ROKE SO TVOJE PREDNJE PLAVUTI, NOGE TVOJA REPNA PLAVUT. S TELESOM SE **ODRINEŠ** NAPREJ.

**PLAVAŠ PROTI TOKU V DEROČI VODI** IN SE TRUDIŠ ŠE BOLJ.

ZDAJ SE **UMIRIŠ**, DA TE **VODA** **ODNAŠA** S SEBOJ.

**ZABAVNI IZZIV** : LE KAKO BI ŽABA **PLAVALA** VZVRATNO NAZAJ?



## KDO PRAVI, DA SO V VODI LE RIBE?



**MED GIBALNIMI AKTIVNOSTMI NE POZABI PITI DOVOLJ TEKOČINE!**



**NA POTI SKOZI GOZD ZASLIŠIM ŠUM NEZNAN.**

**TIHO.**

**TIŠE.**

**PSSST.**

**LE KAJ BI TO BILO?**

**BRUNDA IN LOMASTI, COP!**

**ZBUDILI SMO M\_\_\_\_\_A S KOSMATO JOPICO.**





# RAZMISLI IN PRIKAŽI, KAKO SE GIBLJEMO ŠTIRINOŽNE ŽIVALI?





## 2. PUSTOLOVŠČINA : MEDVEDJE LAZENJE

**HODIŠ PO VSEH ŠTIRIH, OKORNO TACAŠ IN LOMASTIŠ.**

**HODIŠ PO CELIH DLANEH IN STOPALIH NAPREJ, NAZAJ IN V STRAN.**

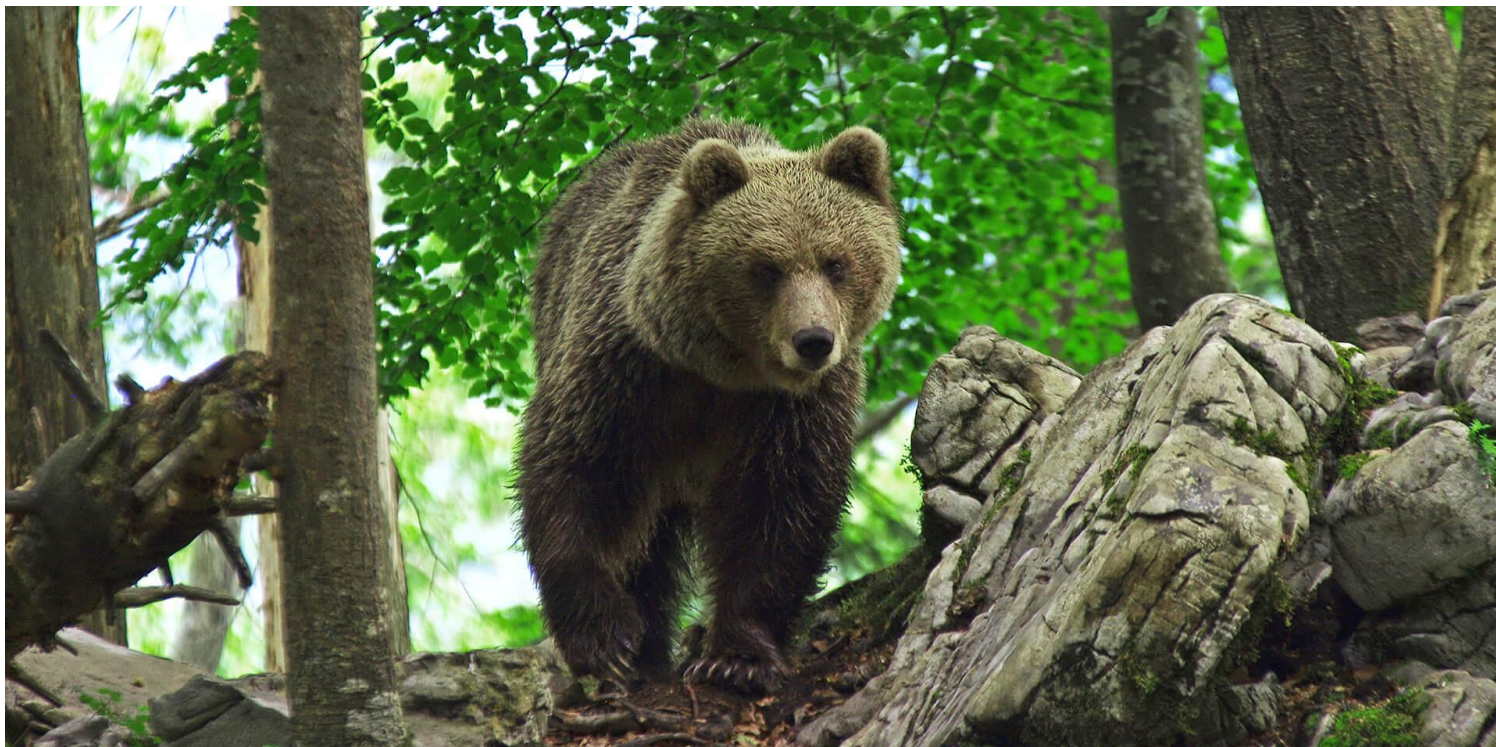
**PREVALIŠ SE NA HRBET IN SE POVALJAŠ V ROSNI TRAVI, LEVO IN DESNO, BREZ POMOČI ROK.**

**ZABAVNI IZZIV: NAŠEL SI PANJ Z MEDOM, KOPLJEŠ Z GOBCEM PO NJEM, SE OBLIZUJEŠ IN CMOKAŠ.**





# HOJA





**NA POTI SKOZI GOZD  
ZASLIŠIM ŠUM NEZNAN.**

**TIHO.**

**TIŠE.**

**PSSST.**

**LE KAJ BI TO BILO?**

**BODIČAST JE IN STOPICLJA.**

**ŽUŽKOJEDI J \_ Ž BAŠE SE Z GOSENICO.**



# TEK





### 3. PUSTOLOVŠČINA : LISIČJI TEK

POČASI, PREVIDNO **STOPAŠ** PO DLANEH IN STOPALIH, TAČKE **POLAGAŠ** ENO PRED DRUGO.

ZAVOHAŠ PLEN, **POŽENEŠ** SE V CIK CAK TEK.  
POIZKUSI Z LEVO ROKO NAPREJ, NATO ŠE Z DESNO NAPREJ.

**ZABAVNI IZZIV:** S PREDNJIMI TACAMI **IZKOPLJEŠ** NOV BRLOG.





NA POTI SKOZI GOZD  
ZASLIŠIM ŠUM NEZNAN.

TIHO.

TIŠE.

PSSST.

LE KAJ BI TO BILO?

PREVIDNA JE IN PLAŠNA.

DOLGONOGA S \_\_ A TEČE PRED NEVARNOSTJO.

# SKOKI







#### 4. PUSTOLOVŠČINA : ŽABJI POSKOKI

IZ POČEPA , Z OPORO NA ROKAH, **SKAČEŠ** OKOLI Plišastih IGRAČK, KI SI JIH RAZPOREDIŠ PO PROSTORU.

ZDAJ SE **ODRINEŠ** V ŽABJE **SKOKE** V DALJINO Z MESTA.  
POSKUŠAJ **DOSKOČITI** S ČETRRT ALI POL OBRATA.

**ZABAVNI IZZIV:** IZ ENE STRANI PROSTORA NA DRUGO **SKAČEŠ** ČEPE IN **PRENESEŠ** PlišKOTE S PREDNJIMI KRAKI/ROKAMI.





**NA POTI SKOZI GOZD  
ZASLIŠIM ŠUM NEZNAN.**

**TIHO.**

**TIŠE.**

**PSSST.**

**LE KAJ BI TO BILO?**

**HOPLA, DOLG POSKOK IN V DIR!  
DOLGOUHI Z \_ \_ \_ C HITER JE ZELO.**



# PRESKOKI





## 5. PUSTOLOVŠČINA : ZAJČJE PRESKAKOVANJE OVIR

ROKE IN NOGE **POLOŽIŠ** NA TLA, NATO **SKOČIŠ** NAPREJ Z NOGAMI SONOŽNO, ŠELE NATO **PREMAKNEŠ** NAPREJ TUDI ROKE.  
Z OPORO NA ROKAH, **SE ODRINEŠ** V VIŠINO IN **PRESKAKUJEŠ** PlišASTE IGRAČKE, KI SI JIH RAZPOREDIL PO PROSTORU.

**ZABAVNI IZZIV: IZTEGNEŠ** GLAVO Z GOBCEM VISOKO PROTI POLNI LUNI IN TULIŠ KOT VOLK.  
SI SKAKAJOČI PALIČNJAK – TELO JE TOGO, **POSKAKUJEŠ** SAMO PO PRSTIH.





**NA POTI SKOZI GOZD  
ZASLIŠIM ŠUM NEZNAN.**

**TIHO.**

**TIŠE.**

**PSSST.**

**LE KAJ BI TO BILO?**

**TRKA, VRTA, DOLBE, TOK!**

**PERNAT, PISAN D \_ \_ \_ \_ J V DEBLO DOLBE LUKNJICO.**

# PLEZANJE





## 6. PUSTOLOVŠČINA : VEVERIČJE PLEZANJE

SPRETNOST IN PREVIDNOST PO VSEH ŠTIRIH **SPLEZAŠ** Z ROKAMI NAPREJ NA SVOJO POSTELJO ALI KAKŠNO DRUGO OBLAZINJENO POHIŠTVO IN **SE SPUSTIŠ** NAZAJ NA TLA.

ZDAJ POSKUŠAJ **PLEZATI** PO VSEH ŠTIRIH, Z NOGAMI NAPREJ.

**ZABAVNI IZZIV:** JABOLKO PRIVEZANO NA VRVICO **OBESIŠ** NA VARNO MESTO. POSKUŠAJ GA **OBGRIZTI**, BREZ UPORABE ROK.



**NA POTI SKOZI GOZD  
ZASLIŠIM ŠUM NEZNAN.**

**TIHO.**

**TIŠE.**

**PSSST.**

**LE KAJ BI TO BILO?**

**PLEZA, PLAZI, PIHA, GRRR!**

**R \_ S JE DIVJA MAČKA S ŠAPO KREMPPLJASTO.**





# PLAZENJE



**...KO SEM NA PREŽI**





## 7. PUSTOLOVŠČINA : MAČJE LAZENJE IN PLAZENJE

**LAZIŠ** PO PROSTORU NA VSEH ŠTIRIH Z ROKAMI NAPREJ , VARNO MIMO IN PREKO OVIR, **PLAZIŠ** POD MIZO, STOLI, KJER JE TO MOGOČE.

PONOVI **LAZENJE IN PLAZENJE** NA VSEH ŠTIRIH VZVRATNO, Z **NOGAMI NAPREJ**.

**ZABAVNI IZZIV: NATOČIŠ** SI **VODO** V ŠIRŠO POSODO IN JO **POSKUŠAŠ** NA VSEH ŠTIRIH **POPITI** PO MAČJE.





**NA POTI SKOZI GOZD  
ZASLIŠIM ŠUM NEZNAN.**

**TIHO.**

**TIŠE.**

**PSSST.**

**LE KAJ BI TO BILO?**

**ZVIJA SE IN PLAZI SIK.**

**G \_ Ž JE DOLGA KAČA S KOŽO PROGASTO.**



# ZAKAJ MISLIŠ, DA SE JAZ PLAZIM? ME POZNAŠ?



**GOŽ SEM, PLAZILEC.**

**NIMAM NOG IN TUDI  
NE STRUPNIKOV.**



## 8. PUSTOLOVŠČINA : KAČJE PLAZENJE

PO PROSTORU **PLAZIŠ** PO TREBUHU, S POMOČJO ROK **SE VLEČEŠ** NAPREJ.  
ZDAJ PA ŠE NAZAJ.  
SE BOČNO **VALJAŠ** PO TLEH.

**ZABAVNI IZZIV:** PAJEK SI IN **BEŽIŠ** PRED KAČO. **HODIŠ** PO VSEH ŠTIRIH, Z NOGAMI NAPREJ, **OPRT** NA  
ROKE IN NOGE, S TREBUHOM NAVZGOR.  
**USTAVIŠ SE**, VETER TE ZANAŠA SEM IN TJA. S ČLENASTIMI NOGAMI **LOVIŠ** RAVNOTEŽJE IN SE  
**OPRIJEMAŠ** TAL.





**SEM TE OPAZILA...**



**SE BOM TIHO PRIPLAZILA,  
SKOČILA, KREMPLJE ZASADILA.**

**IN SE V DIR SPUSTILA.**





**NA POTI SKOZI GOZD  
ZASLIŠIM ŠUM NEZNAN.**

**TIHO.**

**TIŠE.**

**PSSST.**

**LE KAJ BI TO BILO?**

**SKOK NA VEJO, URNO, HOP!**

**S KOŠATIM REPOM V \_\_\_\_\_ A PLEZA NA DREVO.**



# POKONČNA DRŽA

OPREZANJE / OPAZOVANJE



HHRANJENJE







## 9. PUSTOLOVŠČINA : V PREŽI ISKANJE RAVNOTEŽJA V RAZLIČNIH POLOŽAJIH

**POIŠČEŠ RAZLIČNE MOŽNOSTI:**

**BALANSIRAŠ** NA ENEM DELU TELESA – NA ENI NOGI, ZADNJICI, TREBUHU, HRBTU ...

**BALANSIRAŠ** NA DVEH DELIH TELESA– NA ENI ROKI IN ENI NOGI, NA KOLENU IN RAMI, NA DESNEM KOLENU IN DESNI ROKI, NA LEVEM KOLENU IN LEVI ROKI, NA ZADNJICI IN ROKI, NA ZADNJICI IN ENI NOGI, NA DESNI ROKI IN DESNI NOGI, NA LEVI ROKI IN LEVI NOGI, NA KOLENU IN NASPROTNI ROKI, NA KOLENU IN PRSTIH NASPROTNE NOGE...

**ZABAVNI IZZIV: STOJIŠ** NA ENI NOGI, Z ROKAMI **OBJAMEŠ** KOLENO DRUGE NOGE IN SKUŠAŠ POLJUBITI KOLENO.

**STOJIŠ, DVIGNEŠ** NOGO, Z NOŽNIM PALCEM SE POSKUSIŠ **DOTAKNITI** ČELA. POSKUSI ŠE Z DRUGO NOGO.





# MIROVANJE - SEDENJE



# ČUJEČE OPAZOVANJE

# LEŽANJE





## 10. PUSTOLOVŠČINA : PO ZAJČJE GOR IN DOL

**STOJE** PREIDEŠ V **SEDEČ** POLOŽAJ IN NAZAJ; PRI TEM SI NE SMEŠ POMAGATI Z ROKAMI, **PREKRIŽATI** NOGI ALI **POKLEKNITI** NA KOLENA.

**STOJIŠ**, ROKO **DAŠ** ZA HRBET, Z DRUGO ROKO **SE PRIMEŠ** ZA ZAPESTJE IN POČASI **POČEPNEŠ**. Z IZTEGNJENO ROKO SE POSKUŠAŠ **DOTAKNITI** TAL ZA SABO.

**HODIŠ** S POSTANKI, **PRESTOPAŠ** S KUPA NA KUP.

ČE IMAŠ NA VOLJO BLAZINE ALI KAKŠNE DRUGE PODLOGE/KARTON, PENA.../, JIH UPORABIŠ ZA KUPČKE. **HODIŠ** PO NJIH IN PRI TEM PAZIŠ, DA **NE STOPIŠ** NA TLA.

**ZABAVNI IZZIV:** POIZKUSIŠ ŠE S KNJIGO NA GLAVI.





**NA POTI SKOZI GOZD  
ZASLIŠIM ŠUM NEZNAN.**

**TIHO.**

**TIŠE.**

**PSSST.**

**LE KAJ BI TO BILO?**

**HUHU! RAZTEGNE KRILA, ŠVIST!  
NOČNA PTICA S \_\_ \_ A JADRA POD NEBO.**



# ZA OPAZOVANJE POTREBUJEM LE DVE NOGI.



S KRILI PA...



LETIM





## 11. PUSTOLOVŠČINA: POLET S PTICAMI

**STOJIŠ** NA ENI NOGI, STOPALO DRUGE NOGE **POLOŽIŠ** OB KOLENO STOJNE NOGE. ROKE **ODROČIŠ** KOT KRILA IN **POLETIŠ**.

ROKI **PREKRIŽAŠ** NA PRSIH, **POLOŽIŠ** JIH NA GLAVO, JIH **DAŠ** V BOK, **RAZPREŠ** IN **POLETIŠ**.  
**ZAMENJAJAŠ** NOGI IN **PONOVIŠ**.

**ZABAVNI IZZIV:** **STOJIŠ** NA ENO NOGI, **NAGNEŠ** SE NAPREJ, DRUGO NOGO STEGNJENO **POTISNEŠ** NAZAJ, ROKE **ODROČIŠ** IN **POLETIŠ** MIŽE. TI JE USPELO?





**NA POTI SKOZI GOZD  
ZASLIŠIM ŠUM NEZNAN.**

**TIHO.**

**TIŠE.**

**PSSST.**

**LE KAJ BI TO BILO?**

**KOŠAT, POGUMEN TROP TULEČ.  
OZNANJA: TU JE V \_\_ K PREŽEČ.**



# MOČERAD JE TUDI ŠTIRINOŽNA ŽIVAL.



ALI JE NJEGOVO GIBANJE  
DRUGAČNO OD NAJINEGA ?







## 12. PUSTOLOVŠČINA: MOČERADOV POTEP

**PO PROSTORU SE PLAZIŠ PO TREBUHU, S POMOČJO ROK IN NOG SE VLEČEŠ NAPREJ.  
ZDAJ PA ŠE NAZAJ.**

**BOČNO SE VALJAŠ PO TLEH.**

**ZABAVNI IZZIV: VRVICE ALI ROLICO PAPIRJA RAZPREDEŠ PO PROSTORU IN SE PLAZIŠ POD IN MED TRAKOVI,  
NE DA SE JIH DOTAKNEŠ.  
Z DRUŽINSKIMI ČLANI LAHKO SKUPAJ NAPNETE ELASTIKO/GUMITVIST, SE PLAZITE IN KOTALITE POD NJO ALI  
JO PRESKAKUJETE.**





# MALO ZA ŠALO MALO ZARES...



**NENAVADNE OBLIKE GIBANJA...**  
**KAKO BI JIH OPISAL?**  
**RAJE JIH GIBALNO PRIKAŽI.**





**SEDENJE**

**PREKOPICOVANJE**

**KOTALJENJE**

**ZIBANJE**





**RAZTEZANJE**

**ČOHANJE**



**PRASKANJE**

**DVIG**

**OPORA NA KLANČINI**



## ZABAVNI IZZIVI:

- **LEŽIŠ** NA HRBTU, S PRSTI NA NOGAH SE SKUŠAŠ **DOTAKNITI** TAL NAD GLAVO.
- ENAKO KOT PRI PREJŠNJI VAJI, LE DA SEDAJ S STOPALOMA **PRIMEŠ** Pliškota, GA **NESEŠ** NAD GLAVO TER GA TAM **ODLOŽIŠ**, IN OBRATNO.
- **LEŽIŠ** NA HRBTU, NOGI IN ZADNJICO SKUŠAŠ **DVIGNITI** ČIM VIŠE, TA POLOŽAJ **ZADRŽIŠ** NEKAJ SEKUND.
- **LEŽIŠ** NA ZGORNJEM DELU HRBTA, Z ROKAMA **SE OPREŠ** OB PAS, ZADNJICO SKUŠAŠ **DVIGNITI** ČIM VIŠE, NOGI STA ŠE **POKRČENI**.





## MERJENJE MOČI



## PREVRAČANJE KOZOLCEV

PREVAL NAPREJ



## ZABAVNI IZZIVI: BORILNE IGRE ZATE IN DRUŽINSKE ČLANE

### PETELINJI BOJ

**POSTAVIŠ** SE NA ENO NOGO, ROKI **PREKRIŽAŠ** NA PRSIH. NA ZNAK PETELINČKI ZAČNETE **POSKAKOVATI** IN DRUG DRUGEGA **POTISKATI** Z RAMENI. KDOR **STOPI** NA OBE NOGI, IZPADE IZ IGRE.

### ŽABJI BOJ

**ČEPE POSKAKUJETE**, Z **ODRIVOM** ODPRTIH DLANI POSKUŠATE DRUGE SPRAVITI IZ RAVNOTEŽJA.

### POTISKANJE IZ POLJA

NA TLA **POLOŽIŠ** BLAZINO IN **POKLEKNEŠ**. NA ZNAK ZAČNEŠ DRUG DRUGEGA **VLEČI** ALI **POTISKATI** IZ DOLOČENEGA PROSTORA. KDOR **PRESTOPI** ČRTO/MEJO, JE IZLOČEN.





# SKRIVALNICE



# MIROVANJE





# KO SE NE GIBLJEMO...

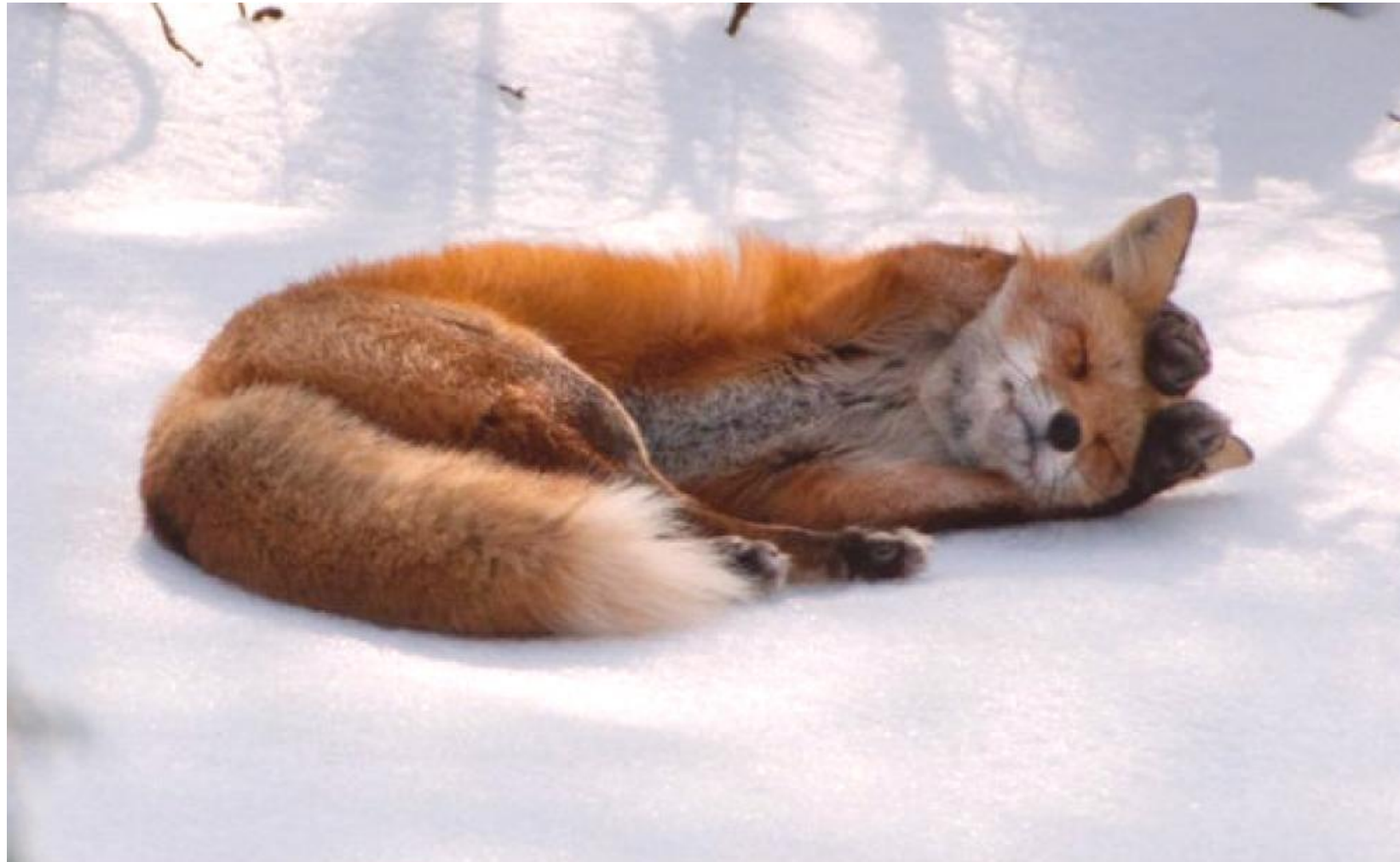


## ...SMO V MIROVANJU.





# MOJA GLAVA JE POLNA DOGODIVŠČIN Z LOVA.





**DOBRO SI UMIJEŠ ROKE.**

**NAREDIŠ NEKAJ POŽIRKOV VODE**



**TUDI SAM POTREBUJEŠ POČITEK.**

**PRISLUHNEŠ PRIJETNI GLASBI.**

**UDOBNO SE NAMESTIŠ, ZAPREŠ OČI.**

**V MISLIH PREHODIŠ DANAŠNJO POT.**

**ČE BI RAD O ŽIVALIH IZVEDEL VEČ, SE SPREHODI PO SPLETNIH STRANEH:**

VIRI:

PO SLEDEH DIVJIH ŽIVALI: <https://www.kocevsko.com/it/storie/po-sledeh-divjih-zivali/>

ŽIVALSKI SVET: <http://kocevka.net/zivalski-svet/>



**NASLIKAJ SVOJE GIBALNE PUSTOLOVŠČINE ALI PA NA SPREHODU POIŠČI PLODOVE,  
VEJICE TER DRUG NARAVNI MATERIAL IN IZDELAJ IMPROVIZIRANO GLASBILO.**

**IZDELKE FOTOGRAFIRAJ IN FOTOGRAFIJE PRIPNI NA RAZSTAVO V SPLETNO UČILNICO. ČE TE MOŽNOSTI NIMAŠ JIH  
PREDSTAVI, KO SE VRNEŠ NAZAJ V ŠOLO.**

## **DAJ MI PET...IN POJDI V SVET.**



**VSE KAR SI IZVEDEL IN SE NAUČIL, LAHKO PODOŽIVIŠ NA SPREHODU V NARAVI.**



NA POTI SKOZI GOZD  
ZASLIŠIM ŠUM POZNAN.

TIHO.

TIŠE.

PSSST.

LE KAJ BI TO BILO?


ŠVISTA, ŠVIST ŠUMI.

GLEJ, MOJE URNE N \_\_ \_ E PO LISTKIH STOPAJO.



# POPOTNA OPREMA PUSTOLOVCA

## DOVOLJ VELIK NAHRBTNIK V KATEREM SO:

- ČUJEČNOST IN RADOVEDNOST,
- VODA , 
- DEŽNIK/DEŽNI PLAŠČ,
- REZERVNA OBLAČILA,
- RAZISKOVALNI LONČEK, LUPA,
- PRIGRIZEK.



VREMENU IN HOJI PRIMERNA OBUTEV IN OBLAČILA ZA PRESKOKE,  
POSKOKE, LAZENJA, PLAZENJA, ZIBANJA, SKRIVALNICE 😊...

NE POZABI NA ZAŠČITO ZA SONCE IN PROTI KLOPOM.

