



ŠPORTNI DAN
V POVEZAVI S SPO
NARAVNE OBLIKE GIBANJA
3. 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 vrvico, 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



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.

Z ŽABJIMI ZAMAHI **ZAPLAVAŠ** NAPREJ.

KOT ŽABA Z DOLGIMI KRAKI.

LAČNA SE IZ POČEPA **ODRINE** **OD DNA PROTI GLADINI**. Z ROKAMI **ZAMAHNEŠ** V PREDROČENJU, DA Z JEZIKOM **UJAMEŠ** SLASTNO MUŠICO.

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.

ZAVOHAL SI NEVARNOST, STOJE NA OBE NOGI SE POSTAVIŠ V PREŽO IN SE PRESTOPAŠ NA MESTU, IZTEGNEŠ ŠAPE S KREMPLJI V PREDROČENJE.

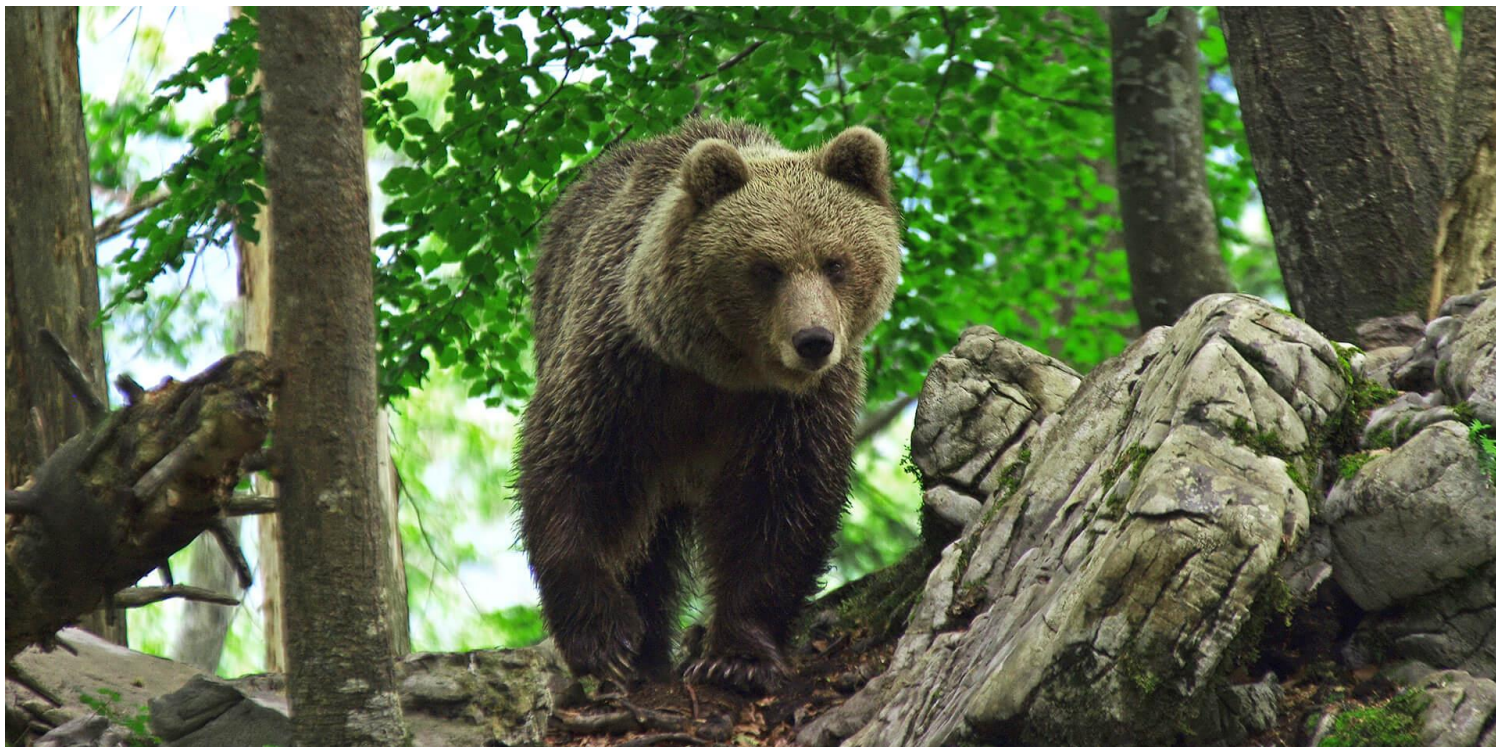
SPLEZAŠ NA DREVO, OPRIMEŠ SE DEBLA, ZDAJ SI VAREN.

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.

ZVIT V KLOBČIČ KOT JEŽ **ČAKAŠ**, DA NEVARNOST MINE. **ZAZIBAŠ** SE, SEM IN TJA.
KOTALIŠ SE PO PROSTORU V VSE SMERI. LAHKO SE **ZAVIJEŠ** V ODEJO KOT V
PALAČINKO IN SE **IZVIJEŠ** IZ NJE.

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.

ŽABA **SKAČE** NAPREJ, NAZAJ, V LEVO IN DESNO.

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.

PRESKOČIŠ ŠE POTOK, NAREJEN IZ BLAZIN ALI KOLEBNIC.

NE ZMOČI SI TAČK.

ZDAJ PA PO POTI VZRATNO NAZAJ.

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

SPRETNO IN PREVIDNO 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.

SPLEZAŠ TUDI ČEZ PRUČKO, STOL, ČE JIH IMAŠ NA VOLJO.

ZABAVNI IZZIV: JABOLKO PRIVEZANO NA VRVICO **OBESIŠ** NA VARNO MESTO. POSKUŠAŠ 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 KREMP LJASTO.



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...



IN SE V DIR SPUSTILA.



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



**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...

KAKO TI ROKI POMAGATA, DA OBDRŽIŠ RAVNOTEŽJE?

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.

ČE NIMAŠ BLAZIN, SI S KOLEBNICO ALI V TALNEM VZORCU ZAMISLIŠ ČRTO IN **HODIŠ** S PRIMIKANJEM STOPALA OB STOPALO. ROKE ODROČIŠ, KOT BI IMEL KRILA, DA Z NJIMI **LOVIŠ** RAVNOTEŽJE.

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**.

POKLEKNEŠ NA TLA, **IZTEGNEŠ** DESNO NOGO NAZAJ IN LEVO ROKO NAPREJ, **ZADRŽIŠ** POLOŽAJ, NATO **IZTEGNEŠ** LEVO NOGO IN DESNO ROKO; POSKUSIŠ **IZTEGNITI** ENO NOGO IN OBE ROKI.

STOPIŠ NA PRUČKO, STOL, STOPNICO, A LE, ČE JE VARNO. **RAZPREŠ** KRILA/ROKE **ODROČIŠ** IN SONOŽNO **SKOČIŠ** NA TLA V POLETU.

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.

PRIMEŠ SE ZA KOLENA IN SE PO HRBTU ZIBAŠ NAPREJ IN NAZAJ.

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**.
- ENAKO KOT ZGORAJ, SEDAJ POIZKUSIŠ IZ TEGA POLOŽAJA NOGE **STEGNITI** – **NAREDIŠ** “SVEČO”
- TA POLOŽAJ POSKUŠAŠ ČIM DLJE **ZADRŽATI**.





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.

UDOBNOST 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://kocevska.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.

