

# Motorične vaje izven razreda

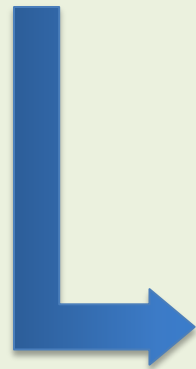
mag. Maja Korban Črnjavič

## CILJI:

- Stopiti iz učilnic v naravo.
- Opredeliti možnosti, ki nam jih ponuja bližnja okolica šole.
- Izbrati primerne motorične igre v določenem življenjskem okolju.
- Vaje izvajati čim pogosteje z učenci šole.

# Gibalne sposobnosti

1. HITROST  
(90 – 95 % prirojena)



hitri tek na  
30, 60 m

elementarne  
igre

štafetni teki

gibalne igre

2. MOČ  
(50 % prirodjena)



zgibi na  
drogu

dviganje  
bremen

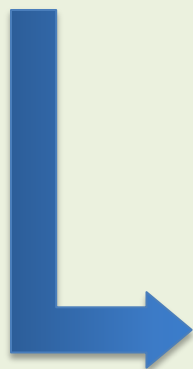
plezanje po  
drogu

skleci

dviganje  
trupa

počepi

### 3. GIBLJIVOST (50 % prirojena)



globok  
predklon

most

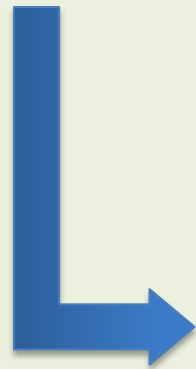
špaga

kroženje uda  
v sklepu

povečano  
iztegovanje

iztegovanje  
in krčenje

## 4. RAVNOTEŽJE



hoja po  
gredi

drsanje

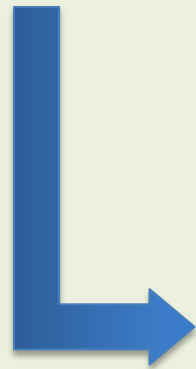
rolanje

smučanje

vožnja s  
kolesom

rolanje

□ 5. KOORDINACIJA  
□ (80 % prirojena)



poligon  
nazaj

taping

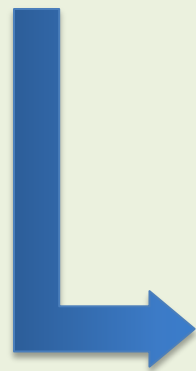
naravne  
oblike  
gibanja

plesne igre

različne  
dejavnosti v  
ritmu

naloge z  
različnimi  
pripomočki

□ 6. PRECIZNOST -  
NATANČNOST



zadevanje  
tarče

met na koš

zadevanje  
gola

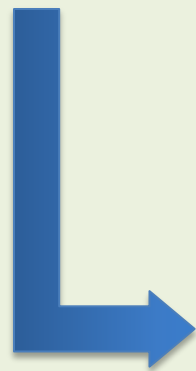
natančna  
podaja žoge

smučanje

padalstvo



## 7. VZDRŽLJIVOST



daljši teki

kros

fartlek

# Motorične igre na travniku pred šolo

<b>GIBALNE SPOSOBNOSTI</b> <b>IGRA</b>	<i>Hitrost</i>	<i>Moč</i>	<i>Gibljivost</i>	<i>Ravnotežje</i>	<i>Koordinacija</i>	<i>Natančnost</i>	<i>Vzdržljivost</i>
<i>Ristanc</i>	?	X	?	?	X	X	?
<i>Preskakovanje kolebnice</i>	?	X	?	?	X	?	X
<i>Skakanje gumitvista</i>	?	X	?	X	X	?	?
<i>Mačka in miš</i>	X	?	?	?	?	?	?
<i>Kraljica, koliko je ura?</i>	?	X (statična)	?	X	?	?	?
<i>Orientacija do točk do točke</i>	X	?	?	?	?	?	?
<i>Vlečenje vrvi</i>	?	X	?	?	?	?	X

?



# Motorične vaje v gozdu

<b>GIBALNE SPOSOBNOSTI</b>							
<b>IGRA</b>	<i>Hitrost</i>	<i>Moč</i>	<i>Gibljivost</i>	<i>Ravnotežje</i>	<i>Koordinacija</i>	<i>Natančnost</i>	<i>Vzdržljivost</i>
<i>Preskakovanje lukenj</i>	?	X? (eksplozivna)?	?	?	?	?	?
<i>Vaje za moč ob drevesu</i>	?	X?	?	?	?	?	?
<i>Veslanje na veji</i>	?	X? (statična)?	?	?	?	?	?
<i>Zadevanje tarče drevesa</i>	?	?	?	?	?	X?	?
<i>Slalom med drevesi</i>	X?	?	?	?	X?	?	?
<i>Štafeta</i>	X?	?	?	?	X?	?	?
<i>Met storžev na višino</i>	?	X?	?	?	X?	?	?
<i>Orientacija od točke do točke</i>	X?	X?	?	?	X?	?	?
<i>Dviganje in nošenje</i>	?	X?	?	?	X?	?	?

?



# Motorične vaje v parku

<b>GIBALNE SPOSOBNOSTI</b> <b>IGRA</b>	<i>Hitrost</i>	<i>Moč</i>	<i>Gibljiv- ost</i>	<i>Ravno- težje</i>	<i>Koord- inacija</i>	<i>Natan- čnost</i>	<i>Vzdržlj- ivost</i>
<i>Joga (pozdrav soncu)</i>	?	X	X	X	?	?	?
<i>Hoja (počasna ali hitra)</i>	X	?	?	?	?	?	X
<i>Teki</i>	X	X	?	?	X	?	X
<i>Skrivalnice</i>	X	?	?	X	X	?	?
<i>Vaje na klopci</i>	?	X	X	?	?	?	?
<i>Labirint med drevesi zavezanimi očmi</i>	?	?	?	X	X	?	?
<i>Fartlek*</i>	X	X	?	?	X	?	?

