Spodaj so predstavljene naloge športno-vzgojnega kartona in primeri nalog, ki jih otroci skupaj s starši lahko izvajajo kjerkoli.

**Tek na 60m**

Naloge: lovljenje na travniku, tek v hrib in po hribu navzdol, tekanje po gozdu.

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLznna3ayPz-JfARSiMDjRR09Jh7rK9DjT>

(vaji: Žabji poskok, Zajčji poskok)

**Tek na 600m**

Naloge: lovljenje na travniku, tek v hrib in po hribu navzdol, daljši sprehod z odseki teka.

**Poligon nazaj**

Naloge: gibanje po vseh štirih (dlani, stopala) v vse smeri (naprej, nazaj, levo, desno), oponašanje gibanj živali, ki hodijo po vseh štirih.

**Vesa v zgibi**

Naloge: plezanje po drevesih ob prisotnosti/nadzoru staršev, plazenje po trebuhu (vlečemo se samo z rokama).

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLznna3ayPz-JfARSiMDjRR09Jh7rK9DjT>

(vaja: Zajčji poskok)

**Skok v daljino z mesta**

Naloge: sonožno preskakovanje črt na tleh, preskakovanje jarkov, bankin, debel na sprehodih, žabji poskoki, igra »Ristanc«, kolebnica.

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLznna3ayPz-JfARSiMDjRR09Jh7rK9DjT>

(Vaji: Zajčji poskok, Žabji poskok)

**Dotikanje plošče z roko/taping**

Naloga: umikanje rok/dlani (igra dvojic, oseba 1 v paru drži dlani obrnjeni proti tlom pred sabo, oseba 2 ga »žgečka« po spodnji strani dlani. Ko se oseba 2 odloči, osebo 1 hitro, a nežno udari po hrbtni strani dlani. Naloga osebe 2 pa je, da dlani prej umakne).

**Dvig trupa**

Naloge: plezanje, plazenje, lazenje, skoki.

**Predklon**

Naloge: joga za otroke (uporabite vaje iz posnetkov o jogi, ki smo jih uporabili za pouk na daljavo pozimi).