



ŠPORTNI DAN



Uvodna navodila

- Tokrat bo športni dan potekal nekoliko drugače.
- Na voljo vam bo več oblik vadbe, ki bodo razporejene preko dneva. Točen čas izvedbe si določi sam. Med posameznimi vajami si vzemi odmor. Kakšno vajo lahko zamenjaš tudi s sprehodom.
- Potek športnega dne:

DOPOLDAN	POPOLDAN
1. Ogrevanje	1. Ogrevanje
2. Vadba po postajah	2. Športni izziv
3. Športni lov na zaklad	3. Igre z baloni ali ples
4. Ples	4. Umirjanje
5. Odmor	5. Tuširanje
6. Pomoč staršem	



Kaj je pomembno pri vadbi?

TEGA JE ZATE
PRIPRAVILA
UČITELJICA



 <p>naredimo načrt dela</p>	 <p>POGOSTI POŽIRKI VODE</p>
<p><i>"NAPOLNIMO" SE Z ZDRAVO MALICO</i></p>	
 <p>bodimo SUPERHEROJI in dajmo vse od sebe!!!</p>	
 <p>VADBA Z GLASBO je zelo zabavna!</p>	 <p>primerna obutev</p>
<p>... in primerna športna oblačila</p>	
 <p>PRIPRAVLJENI, POZOR, ZDAJ!</p>	
<p>UŽIVAJMO MED VADBO</p>	

Ogrevanje

1. Naredi nekaj gimnastičnih vaj



2. Živalska telovadba

GIBANJE VSAKE ŽIVALI PONAVLJAJ 45 SEKUND, NATO 15 SEKUND POČIVAJ.

PONOVI VEČKRAT!



HOP, HOP, HOP,
ŽABJI POSKOKI



PREMIKAJ SE KOT MEDVED,
PO VSEH ŠTIRIH



OPONAŠAJ GORILO IN
PO VSEH ŠTIRIH SKAČI
NAOKROG



ČIM HITREJE TECI
NA MESTU



SKAČI KOT "ZVEZDA":
ROKE IN NOGE GREJO
NARAZEN IN SKUPAJ



POSTAVI SE NA VSE ŠTIRI
S HRBTOM NAVZDOL IN
SE PREMIKAJ KOT RAK



PREMIKAJ SE KOT SLON, Z
ZELO TEŽKIMI KORAKI

Vadba po postajah

	1. POSKOKI NA "ZVEZDO" 	
	10 SEKUND POČITKA	20 SEKUND VAJE
	2. SKLECI 	
	10 SEKUND POČITKA	20 SEKUND VAJE
	3. TREBUŠNJAKI 	
	10 SEKUND POČITKA	20 SEKUND VAJE
	4. HOJA PO VSEH ŠTIRIH S ČIMBOLJ STEGNJENIMI NOGAMI 	
	10 SEKUND POČITKA	20 SEKUND VAJE
	5. VISOKI SKIP NA MESTU 	
	10 SEKUND POČITKA	20 SEKUND VAJE
	6. TEK NA MESTU 	
	10 SEKUND POČITKA	20 SEKUND VAJE

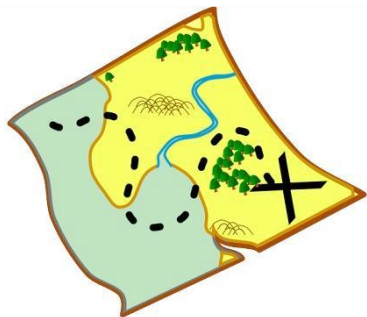
Vadbo po postajah lahko izvajaš več krogov. Priporočam, da poskusiš s 3 krogi.



Ne pozabi na pijačo. Najboljša je voda.



Športni lov na zaklad



Lov na zaklad naj se prične v tvoji **sobi**.
Izpolniti moraš gibalne naloge v vseh
hišnih prostorih, vsakič pa se moraš
vmes vrniti v svojo sobo.

SPALNICA: 15 počepov

DNEVNA SOBA: 20x kroženje z rokama

KUHINJA: 10 žabjih poskokov

KOPALNICA: 15 sklec

HODNIK: 30x visoki skiping na mestu

VHODNA VRATA: 15x bočni poskoki

STOPNIŠČE: 10x gor in dol po stopnicah

STARŠI: skupaj z njimi naredi 5 poskokov

SPALNICA: uleži se na posteljo in uživaj

Ples



Izberi si ples in zapleši:

- https://www.youtube.com/watch?v=tcpBm571we4&list=PL362rqmZwwAJzj_4jhKlyYCvpUMRortrl&index=33&t=0s
- https://www.youtube.com/watch?v=oY7ZQ9fHSR0&list=PL362rqmZwwAJzj_4jhKlyYCvpUMRortrl&index=30
- <https://www.youtube.com/watch?v=6qCbWHQQdR4>



Odmor



Pomoč staršem

Verjame, da tudi tvojim staršem ni lahko, saj hodijo v službo ali pa delajo od doma, tebi pomagajo pri šolskem delu, skrbijo za gospodinjstvo... Prepričane smo, da bodo veseli, če jim boš priskočil-a na pomoč. Tukaj je nekaj idej, kako lahko pomagaš:







Izberi si vsaj eno opravilo in razveseli svoje starše.

Ogrevanje

Črkuj svoje ime in priimek
in se zmigaj.

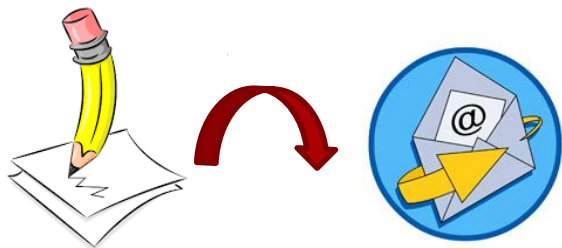


A - 10 ŽABJIH POSKOKOV	M - 15 VOJAŠKIH POSKOKOV (BURPEES) 
B - 15 SKLEC	N - 30 POČEPOV
C - 30 POSKOKOV Z NOGAMI NARAZEN IN SKUPAJ 	O - PLANK ALI DESKA DRŽI 1 MINUTO 
Č - PLANK ALI DESKA DRŽI 45 SEKUND 	P - SED OB STENI (WALL SIT) DRŽI 1 MINUTO 
D - 20 POČEPOV	R - 20 SKLEC
E - 10 ZAJČJIH POSKOKOV	S - 20 TREBUŠNJAKOV
F - SED OB STENI (WALL SIT) DRŽI 45 SEKUND 	Š - 20 VRTENJE ROK (ARM CIRCLES) 
G - 20 POSKOKOV PO ENI NOGI	T - 20 HRBTNIH
H - 20 TREBUŠNJAKOV	U - 15 ZAJČJIH POSKOKOV
I - 15 VOJAŠKIH POSKOKOV (BURPEES) 	V - 30 POSKOKOV Z NOGAMI NARAZEN IN SKUPAJ 
J - 20 POSKOKOV S KOLENI DO PRSI	Z - 20 POSKOKOV PO ENI NOGI
K - 20 HRBTNIH	Ž - 10 ZAJČJIH POSKOKOV

Športni izziv



Beleži si rezultate in če želiš, mi jih lahko sporočiš po e pošti.



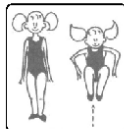
V ŠPORTNI IZZIV

KOLIKO PONOVI TEV LAHKO NAREDIŠ V 60 SEKUNDAH?



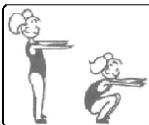
KROŽENJE
Z ROKAMI
NAPREJ

ŠT. PONOVI TEV:



SONOŽNI
POSKOKI
NA MESTU

ŠT. PONOVI TEV:



POČEPI

ŠT. PONOVI TEV:



TREBUŠNJAKI

ŠT. PONOVI TEV:



SKLECI

ŠT. PONOVI TEV:



BOČNI
POSKOKI

ŠT. PONOVI TEV:

Igre z baloni ali ples - izberi

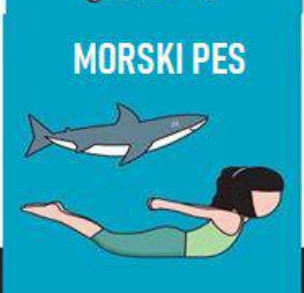
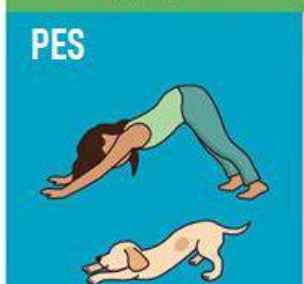
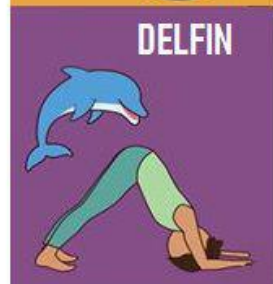
Ponovi dopoldanski ples ali se nauči novega.



IGRE Z BALONI

1 BALON ODBIJAJ SAMO Z ENO ROKO IN NATO ŠE Z DRUGO 30 krat	2 BALON SI PODAJAJ Z ENE ROKE V DRUGO 30 krat
3 PUSTI, DA BALON PADE ČIM NIŽJE IN GA ULOVI, PREDEN SE DOTAKNE TAL 30 krat	4 SKOČI VISOKO V ZRAK IN BALON ODBIJ ČIM VIŠJE 30 krat
5 IGRAJ ODBOJKO Z BALONOM (SPODNJE IN ZGORNJE PODAJE) 30 krat	6 PIHAJ V BALON, DA GA OBDRŽIŠ V ZRAKU 30 sekund

Umirjanje



10 MINUT JOGE

Vsak položaj obdrži za 30 sekund. Ponovi večkrat na dan.

Čestitam, uspelo ti je. Lahko si zaploskaš.



Upam, da ne izgledaš takole.



Zdaj pa ne pozabi na



Sporoči učiteljici, kako ti je šlo.

