



ŠPORTNI DAN – IGRE

TOREK, 7. 4. 2020



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 tudi izpustiš ali 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. Umirjanje
4. Ples	4. Tuširanje
5. Odmor	
6. Pomoč staršem	

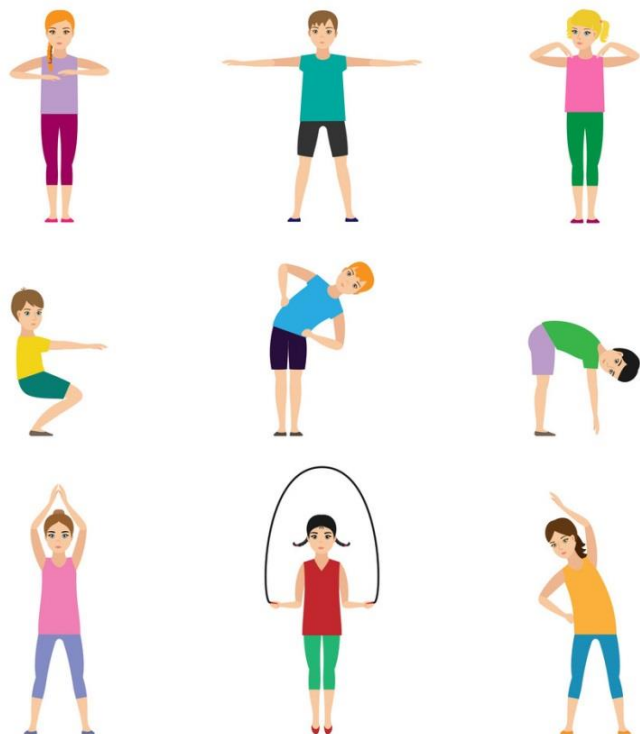


Kaj je pomembno pri vadbi?

 <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!



PREMIKAJ SE KOT MEDVED,
PO VSEH ŠTIRIH



OPONAŠAJ GORILO IN
PO VSEH ŠTIRIH SKAČI
NAOKROG



HOP, HOP, HOP,
ŽABJI POSKOKI



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. NOJA 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

(vaje prilagodi svojemu stanovanju)

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



Verjamemo, 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:






Pomoč staršem

Izberi si vsaj eno opravilo in razveseli svoje starše.

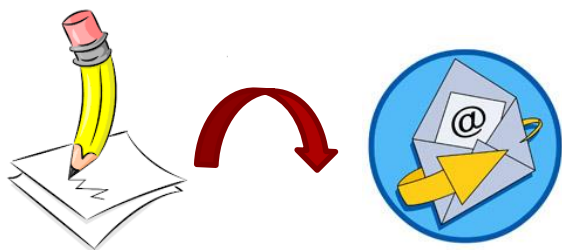
Ogrevanje

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 TREBUŠNJUKOV	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



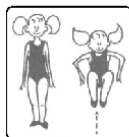
V ŠPORTNI IZZIV

KOLIKO PONOVIŠ LAHKO
NAREDIŠ V 60 SEKUNDAH?



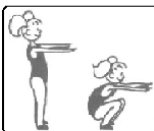
KROŽENJE
Z ROKAMI
NAPREJ

ŠT. PONOVIŠ:



SONOŽNI
POSKOKI
NA MESTU

ŠT. PONOVIŠ:



POČEPI

ŠT. PONOVIŠ:



TREBUŠNJAKI

ŠT. PONOVIŠ:



SKLECI

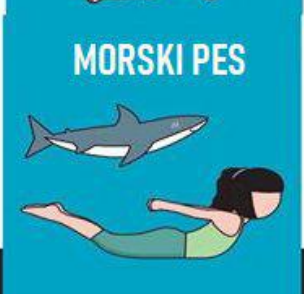
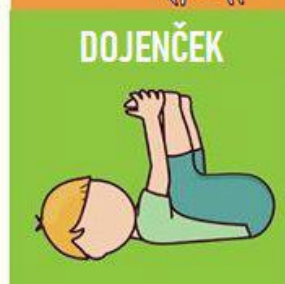
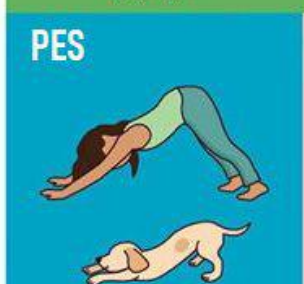
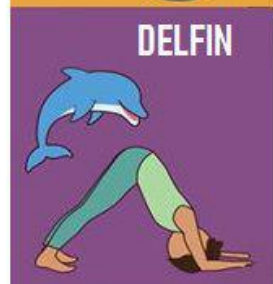
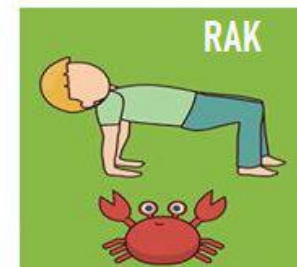
ŠT. PONOVIŠ:



BOČNI
POSKOKI

ŠT. PONOVIŠ:

Umirjanje



10 MINUT JOGE

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

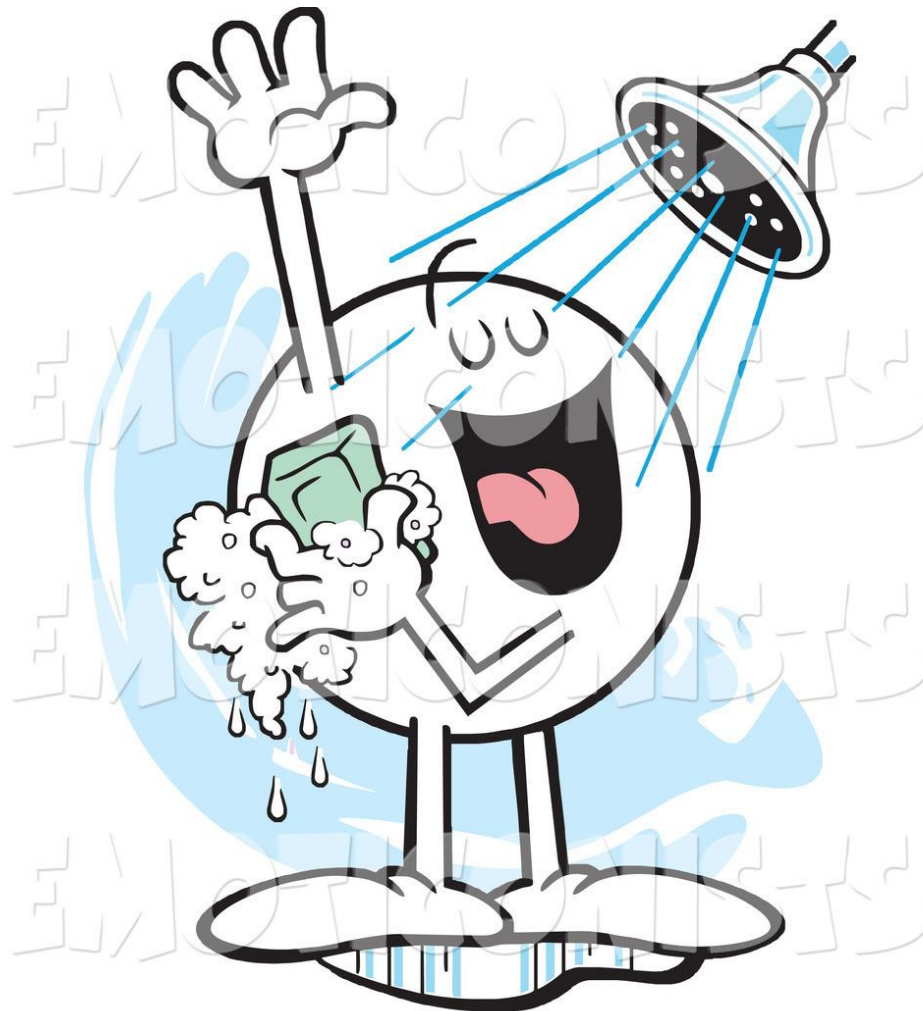
**Čestitam, uspelo ti je.
Lahko si zaploskaš.**



Upam, da ne izgledaš takole.



Zdaj pa ne pozabi na



Sporoči učiteljici, kako ti je šlo.

