



Športni dan: „Mi superjunaki to zmoremo“



Četrtek, 16. 4. 2020

Uvodna navodila

- ▶ Tokrat bo športni dan potekal nekoliko drugače.
- ▶ Na voljo imaš več oblik vadbe.
- ▶ Izberi si tisto, ki ti najbolj ustreza.
- ▶ Točen čas izvedbe si določi sam/a.
- ▶ Med posameznimi vajami si vzemi odmor.
- ▶ Kakšno vajo lahko zamenjaš tudi s sprehodom.



Potek športnega dne:

DOPOLDAN

1. Ogrevanje

2. Vadba po postajah

3. Odmor

4. Ples

5. Pomoč staršem

6. Umirjanje

Kaj je pomembno pri vadbi?

TEGA BO ZATE
PRIPRAVILA
UČITELJICA



naredimo
načrt dela



POGOSTI
POŽIRKI VODE

*"NAPOLNIMO"
SE Z ZDRAVO MALICO*



bodimo **SUPERHEROJI**
in dajmo vse od sebe!!!



VADBA Z
GLASBO
je zelo zabavna!



primerna
obutev

... in primerna športna
oblačila

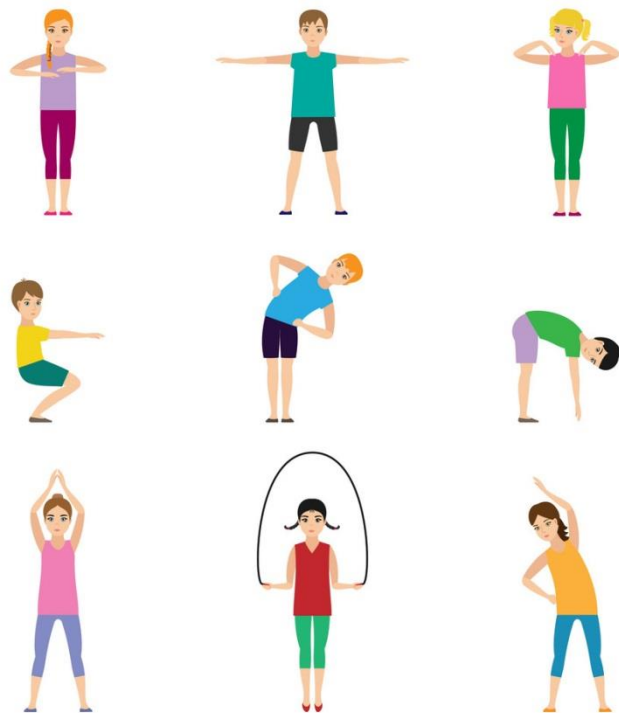


PRIPRAVLJENI, POZOR, ZDAJ!

UŽIVAJMO MED VADBO

Ogrevanje

1. Naredi nekaj gimnastičnih vaj



2. Živalska telovadba

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 |
|  SKAČI KOT "ZVEZDA": ROKE IN NOGE GREJO NARAZEN IN SKUPAJ |  ČIM HITREJE TECI NA MESTU |  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. VIŠOKI ŠKIP 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.



Odmor



Ples



Izberi si ples in zapleši:

- ▶ PLES 1 – klikni
- ▶ PLES 2 – klikni
- ▶ PLES 3 – klikni
- ▶ PLES 4 – klikni



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:

POMETI
STOPNICE

POBRIŠI PRAH



NAUČI SE ZLIKATI
ENOSTAVNO
PERILO



POMAGAJ PRI
KUHANJU

POMIJ POSODO ALI JO
ZLOŽI IZ
POMIVALNEGA
STROJA

ZLOŽI PERILO

PRIPRAVI MIZO
ZA OBROK



NAUČI SE
UPORABITI
PRALNI STROJ

POSESAJ
HIŠO

POSRAVI
SVOJO
SOBO



POMAGAJ PRI
PRIPRAVI
OBROKA

POBRIŠI
MIZO



Izberi si vsaj eno opravilo in
razveseli svoje starše.

Umirjanje



Vsak položaj zadrži vsaj za 10 sekund. Vaje lahko ponoviš večkrat na dan.

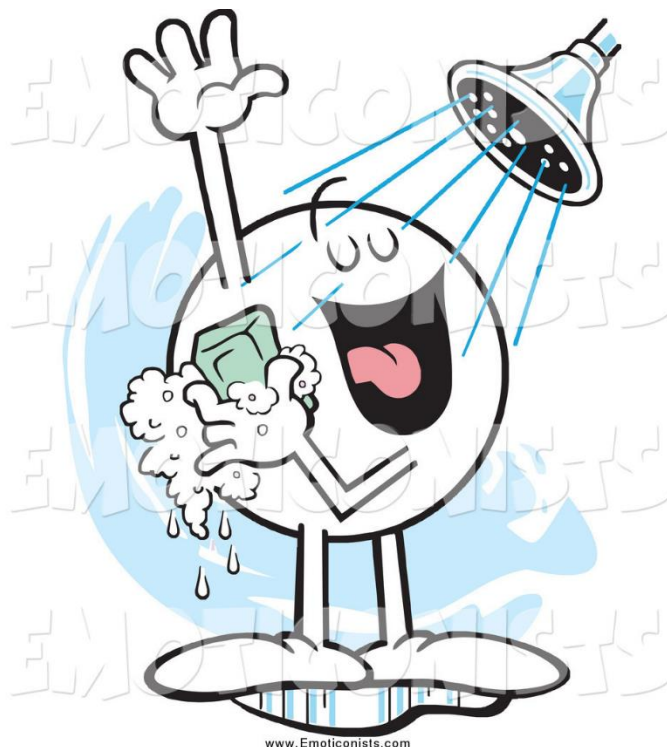
Čestitam, uspelo ti je. Lahko si
zaploskaš in klikneš na zvočnik.



Upam, da ne zgladaš takole.



Zdaj pa ne pozabi na



Sporoči učiteljici, kako ti je šlo.

