



# 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

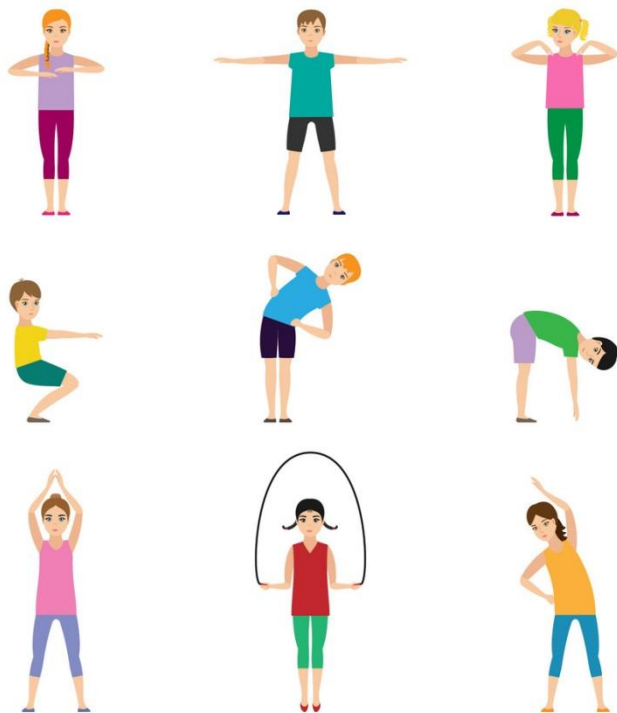


PRIPRAVLJENI, POZOR, ZDAJ!

**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 NAKROG

 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

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

Izberi si vsaj eno opravilo in  
razveseli svoje starše.

PRIPRAVI MIZO  
ZA OBROK

NAUČI SE  
UPORABITI  
PRALNI STROJ



POSESAJ  
HIŠO

POSRAVI  
SVOJO  
SOBO



POMAGAJ PRI  
PRIPRAVI  
OBROKA

POBRIŠI  
MIZO



# 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.

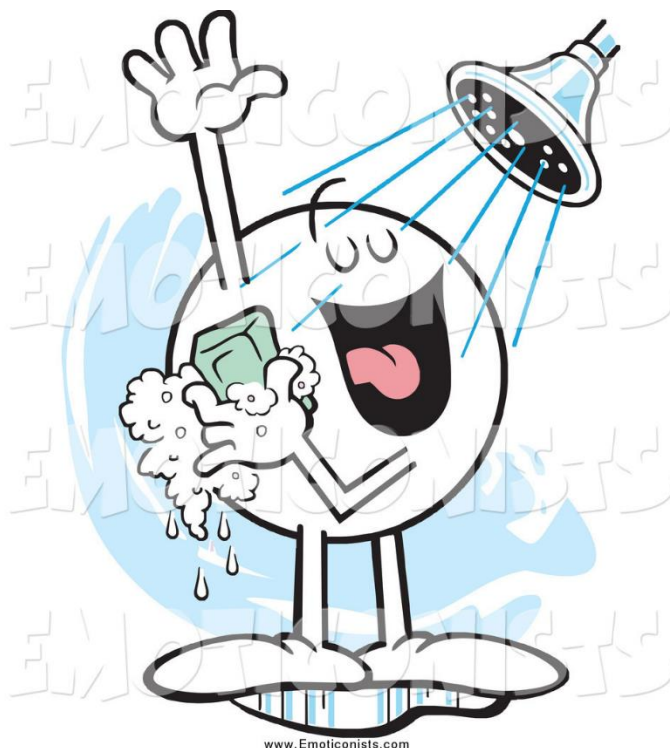


Upam, da ne zglodaš takole.





Zdaj pa ne pozabi na .....



# Sporoči učiteljici, kako ti je šlo.

