

ŠPORTNI DAN MINI OLIMPIJADA

- Današnji športni dan bo v obliki mini olimpijade.
- Dan izvedete v krogu svoje družine, brez druženja z ostalimi ljudmi, na domačem območju #ostanidoma# in predvsem varno!
 - Med posameznimi vajami si vzemi odmor.
 - Kakšno vajo lahko zamenjaš tudi s prehodom.
- Obvezna oprema: športna oblačila in obutev, voda (v plastenki ali steklenici) in DOBRA VOLJA!
- Priporočljiva oprema: malica - sadje - kakšen energijski prigrizek (lahko je tudi čokolada, saj ste doma 😊).

No, pa začnimo!

1. Oblečeni v športna oblačila se najprej ogrejte z ogrevalnimi vajami.

Če imate prostor za tek (ravnino, strmino, dvorišče), tekajte 2 minuti v naravi; sicer tecite na mestu 2 minuti - popijte kakšen požirek vode, ki ste si jo pripravili.



ŽIVALSKA TELOVADBA

GIBANJE VSAKE ŽIVALI PONAVLJAJ 45 SEKUND, NATO 15 SEKUND POČIVAJ.
PONOVI VEČKRAT!

 <p>HOP, HOP, HOP, ŽABJI POSKOKI</p>	 <p>PREMIKAJ SE KOT MEDVED, PO VSEH ŠTIRIH</p>	 <p>OPONAŠAJ GORILO IN PO VSEH ŠTIRIH SKAČI NAOKROG</p>
 <p>SKAČI KOT "ZVEZDA": ROKE IN NOGE GREJO NARAZEN IN SKUPAJ</p>	 <p>ČIM HITREJE TECI NA MESTU</p>	 <p>POSTAVI SE NA VSE ŠTIRI S HRBTOM NAVZDOL IN SE PREMIKAJ KOT RAK</p>
	 <p>PREMIKAJ SE KOT SLON, Z ZELO TEŽKIMI KORAKI</p>	

2. 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.



SOBA: 10x kroženje z rokama

DNEVNA SOBA: 10x kroži z boki

KUHINJA: 15x visoki skiping na mestu

KOPALNICA: 10 sklec

HODNIK: 10 žabjih poskokov

VHODNA VRATA: 10 počepov

STOPNIŠČE (če ga imaš): teci 2x gor in dol

STARŠI: zapleši poljuben ples

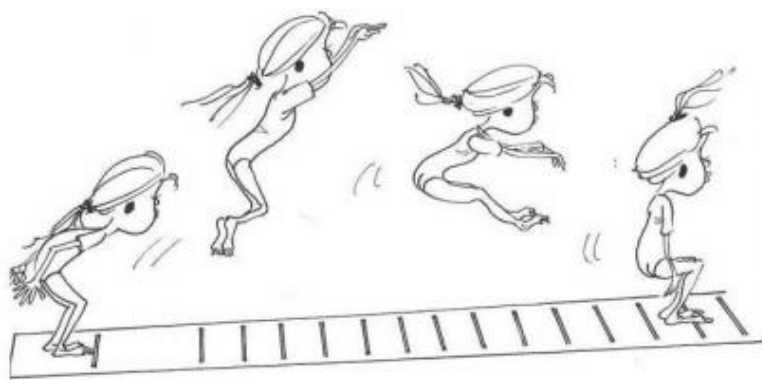
OKNO: 3x zavpij „HIP HIP HURA“

SOBA: uleži se na posteljo in počivaj

3. Mini olimpijada

Nekaj naslednjih vaj boste izvajali v paru (tvoj par pri vajah je lahko tvoja sestra, brat ali starši, sicer naloge prilagodite).

TARZANOV SKOK: na znak prvi tekmovalec sonožno skoči, kolikor daleč zmore; na mesto doskoka stopi drugi igralec in sonožno skoči, kolikor daleč zmore; nato se menjata, dokler ne zmanjka prostora (lahko pa določite razdaljo, do kod traja skakanje); večkrat ponovite.



NEVAREN NABOJ: poiščita vsak svojo palico in eno žogo; potem primeta palici in žogo tako, da lahko žogo preneseta določeno razdaljo; pri tem pazita na morebitne ovire na tleh; večkrat ponovite.



SAMOKOLNICA: eden hodi po rokah, drugi ga drži za noge; prehodita določeno razdaljo in potem vlogi zamenjata in se vrneta nazaj; večkrat ponovita.



Sledijo individualne vaje (vsak sam opravi nalogo):

VRTANJE NAFTE: potrebuješ eno palico; položiš jo na eno stran, ti pa se postaviš nekaj korakov na drugo stran; na znak stečeš do palice, daš obe roki na palico z dlanjo navzdol, na roki daš čelo in se v takem položaju 5krat zavrtiš okoli palice; spustiš palico, se zravnaš in čim hitreje stečeš nazaj na začetek; lahko ponoviš.

ŽOGA MED KOLENI: potrebuješ žogo; žogo si daš med kolena, ki ju stisneš, da ti žoga ne pade na tla; na znak moraš z žogo med kolena premagati določeno razdaljo; če ti žoga uide, se moraš vrniti na začetek in poskusiti znova; večkrat ponoviš.



PELIKAN: potrebuješ kozarček ali lonček; vanj naliješ vodo in ga držiš v roki; s polnim kozarcem v roki moraš čim hitreje premagati določeno razdaljo in se vrniti nazaj na začetek, kjer preliješ vodo v drug kozarček; igro večkrat ponoviš; koliko vode ti je uspelo prenesti v 5-ih poskusih?; kozarca med igro ne smeš pokriti z roko.

4. Če imaš voljo in čas, si lahko izmisliš še kakšno zabavno igro.
5. Za konec pa še umiritev; starše prosi, če ti lahko zavrtijo umirjeno glasbo za sprostitev
<https://www.youtube.com/watch?v=taJ7Rb3qgi8> ti pa umirjeno dihaj, glej v daljavo ali celo zapri oči. Če si zunaj se lahko usedeš na blazino, če pa si še v hiši, se lahko uležeš na tla, zapreš oči in tako vztrajaš vsaj 4 minute.
6. To bi bilo za danes vse. Upam, da si užival/a.
Čuvaj svoje zdravje.

Če ti je (ali komu iz tvoje družine) uspelo narediti kakšno fotografijo, mi jo pošlji. Jo bom zelo vesela.

