



# 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:

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

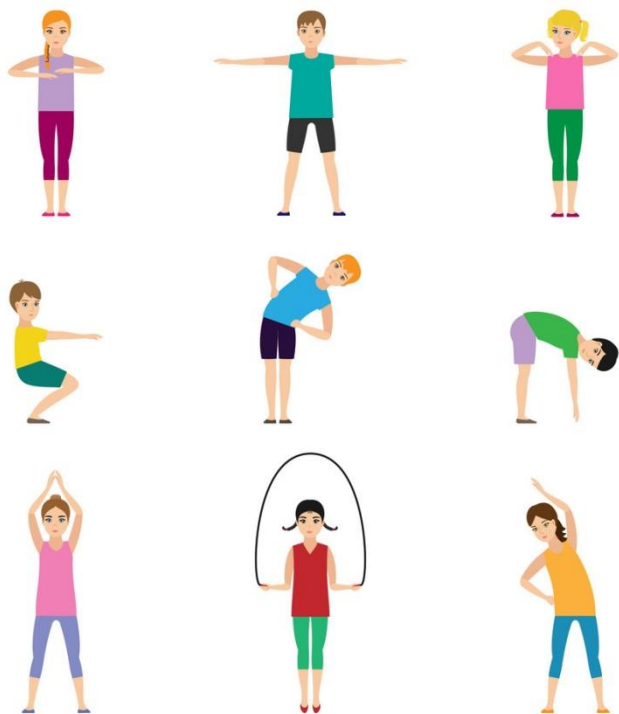


# Kaj je pomembno pri vadbi?

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

# Ogrevanje

## 1. Naredi nekaj gimnastičnih vaj



## 2. Živalska telovadba

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

 PREMİKAJ 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 PREMİKAJ KOT RAK

 PREMİKAJ 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. VIŠOKI SKIP NA MESTU</b> 	
	10 SEKUND POČITKA	20 SEKUND VAJE
	<b>6. TEK NA MESTU</b> 	
	10 SEKUND POČITKA	20 SEKUND VAJE

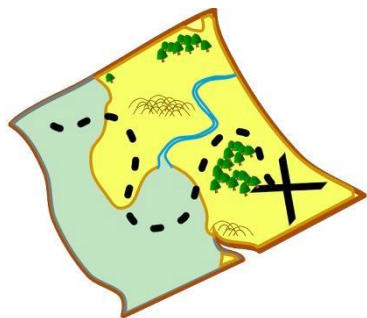
Vadbo po postajah lahko izvajaš več krogov. Priporočam, da poskusiš s 3 krogi.



Ne pozabi na pijačo. Najboljša je voda.



# 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 zapeši:

- [https://www.youtube.com/watch?v=tcpBm571we4&list=PL362rqmZwwAJzj\\_4jhKlyYCvpUMRortrl&index=33&t=0s](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=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.

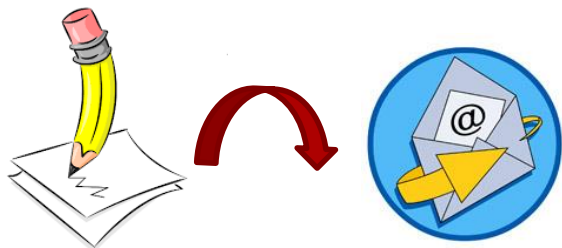


<b>A - 10 ŽABJIH POSKOKOV</b>	<b>M - 15 VOJAŠKIH POSKOKOV (BURPEES)</b> 
<b>B - 15 SKLEC</b>	<b>N - 30 POČEPOV</b>
<b>C - 30 POSKOKOV Z NOGAMI NARAZEN IN SKUPAJ</b> 	<b>O - PLANK ALI DESKA DRŽI 1 MINUTO</b> 
<b>Č - PLANK ALI DESKA DRŽI 45 SEKUND</b> 	<b>P - SED OB STENI (WALL SIT) DRŽI 1 MINUTO</b> 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

# Športni izziv



Beleži si rezultate in če želiš, mi jih lahko sporočiš po e pošti. Vse zbrane rezultate bom vnesla v tabelo in vam jo posredovala.



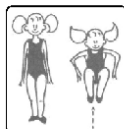
## V ŠPORTNI IZZIV

KOLIKO PONOVI TEV LAHKO NAREDIŠ V 60 SEKUNDAH?



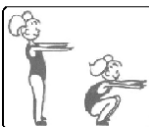
KROŽENJE  
Z ROKAMI  
NAPREJ

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

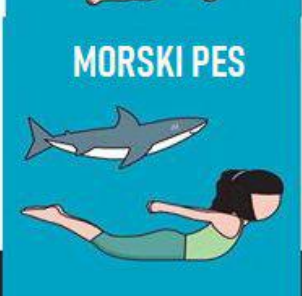
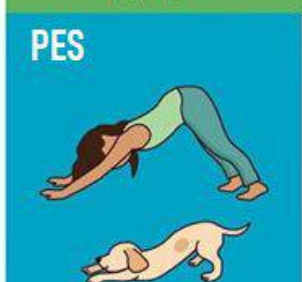
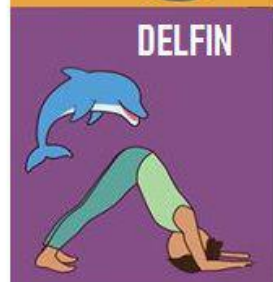
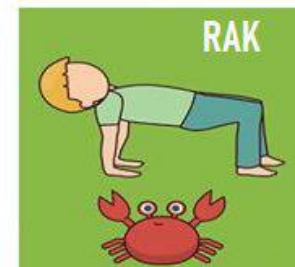
Ponovi dopoldanski ples ali se nauči novega.



**IGRE Z BALONI**

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

