



ŠPORTNI DAN



OŠ Rače

UVODNA NAVODILA




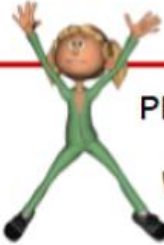
- TOKRAT BO ŠPORTNI DAN POTEKAL NEKOLIKO DRUGAČE.
- NA VOLJO VAM BO VEČ OBLIK VADBE, KI BODO RAZPOREJENE PREKO DNEVA. TOČEN ČAS IZVEDBE SI DOLOČITE SAMI. MED POSAMEZNI MI VAJAMI SI VZEMITE ODMOR.
- KAKŠNO VAJO LAHKO ZAMENJATE TUDI S SPREHODOM.
- POTEK ŠPORTNEGA DNE:



| DOPOLDAN | POPOLDAN |
|----------------------|---------------------------|
| 1. OGREVANJE | 1. OGREVANJE |
| 2. VADBA PO POSTAJAH | 2. ŠPORTNI IZZIV |
| 3. LOV NA KONDICIJO | 3. IGRE Z BALONI ALI PLES |
| 4. PLES | 4. UMIRJANJE |
| 5. ODMOR | 5. TUŠIRANJE |
| 6. POMOČ STARŠEM | |

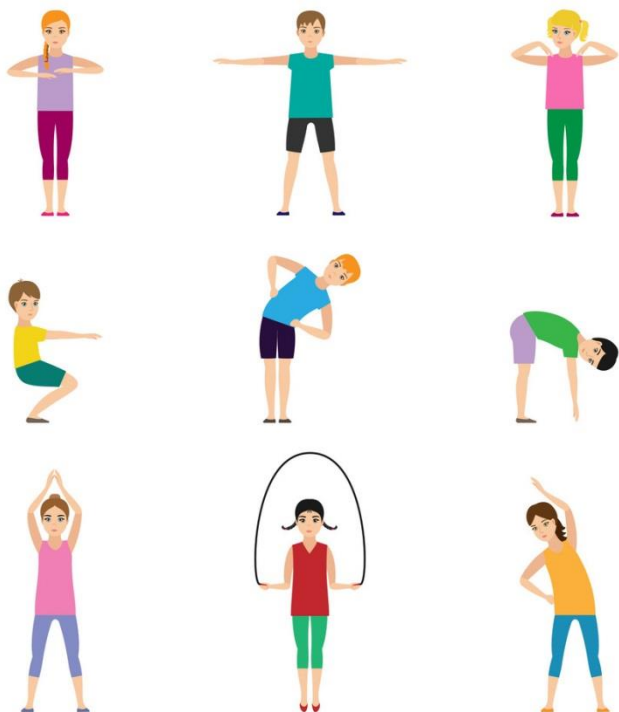
KAJ JE POMEMBNO PRI VADBI?

TEGA SI
SEDAJ
OGLEDUJETE

| | | | |
|--|---|--|-------------------------|
|  | naredimo načrt dela |  | POGOSTI POŽIRKI VODE |
| <i>"NAPOLNIMO" SE Z ZDRAVO MALICO</i> | |  | |
|  | 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 DOPOLDAN

1. NAREDITE NEKAJ GIMNASTIČNIH VAJ



2. 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

 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. HOJA 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
IZVAJATE VEČ KROGOV.
PRIPOROČAMO, DA POSKUSITE
S 3 KROGI.



NE POZABITE NA PIJAČO.
NAJBOLJŠA JE VODA.



LOV NA KONDICIJO



LOV SE NAJ **PRIČNE V TVOJI SOBI.**
IZPOLNI GIBALNE NALOGE V VSEH
PROSTORIH, VSAKIČ PA SE VMES
VRNEŠ 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



IZBERITE SI PLES IN GA ZAPLEŠITE:

- https://www.youtube.com/watch?v=tcpBm571we4&list=PL362rqmZwwAJzj_4jhKlyYCvpUMRortrl&index=33&t=0s
- <https://www.youtube.com/watch?v=FehJxparRQ4>
- <https://www.youtube.com/watch?v=y4BkJZVqMtl>



ODMOR



POMOČ STARŠEM

IZBERITE SI VSAJ ENO
OPRAVILO IN RAZVESELITE
VAŠE STARŠE.

POMETI
STOPNICE

ZLOŽI
PERILO

POMAGAJ PRI
KUHANJU

POBRIŠI
PRAH

POMIJ
POSODO

PRIPRAVI
POGRINJKE

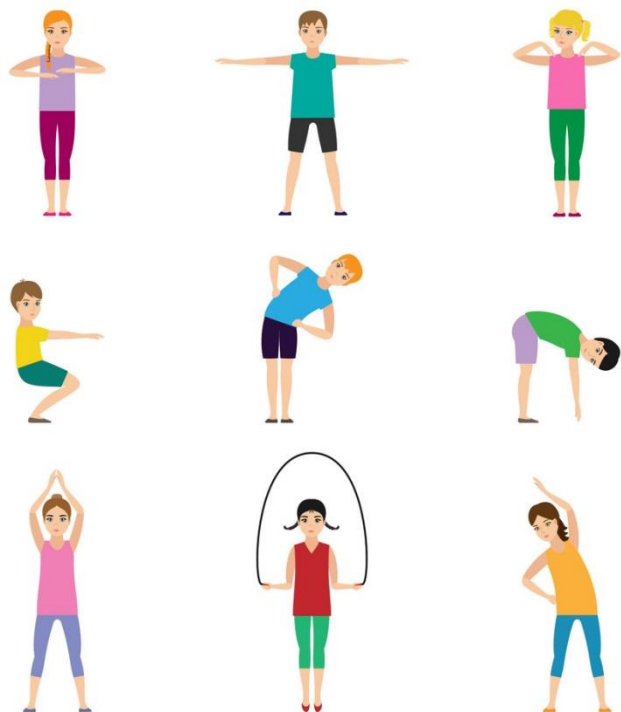
POSESAJ

POSPRAVI
SVOJO SOBO



OGREVANJE POPOLDAN

1. NAREDITE 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

HOP, HOP, HOP, ŽABJI POSKOKI

OPONAŠAJ GORILO IN PO VSEH ŠTIRIH SKAČI NAOKROG

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

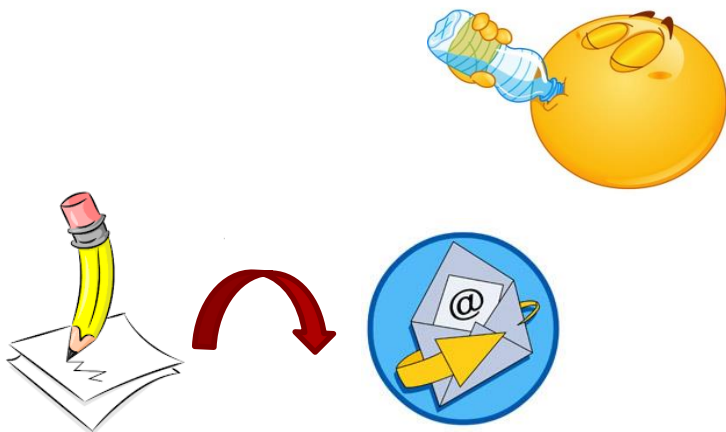
PREMIKAJ SE KOT SLON, Z ZELO TEŽKIMI KORAKI

A collection of seven colorful illustrations of animals used for animal-themed exercises: a green frog, a brown bear, a black gorilla, a yellow cheetah, a yellow star with a face, a red crab, and a grey elephant.

ŠPORTNI IZZIV



BELEŽITE SI REZULTATE
IN ČE ŽELITE, JIH LAHKO
UČITELJICAM
SPOROČITE PO E-POŠTI.

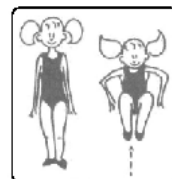


KOLIKO PONOVIŠ LAHKO
NAREDIŠ V 60 SEKUNDAH?



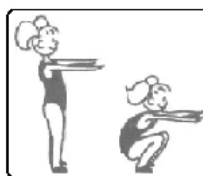
KROŽENJE
Z ROKAMI
NAPREJ

ŠT. PONOVIŠ:



SONOŽNI
POSKOKI
NA MESTU

ŠT. PONOVIŠ:



POČEPI

ŠT. PONOVIŠ:



TREBUŠNJAKI

ŠT. PONOVIŠ:



SKLECI

ŠT. PONOVIŠ:



BOČNI
POSKOKI

ŠT. PONOVIŠ:

IGRE Z BALONI ALI PLES

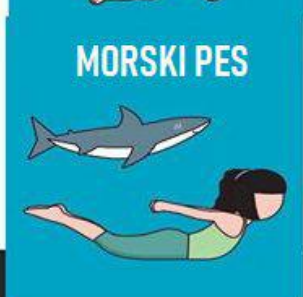
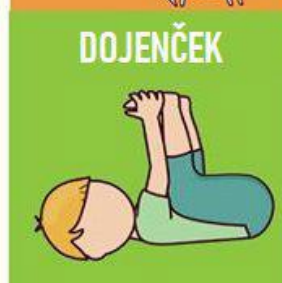
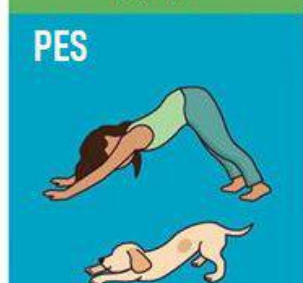
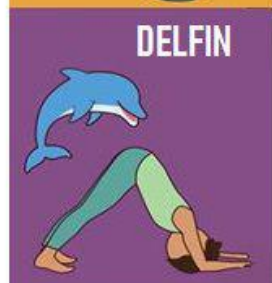
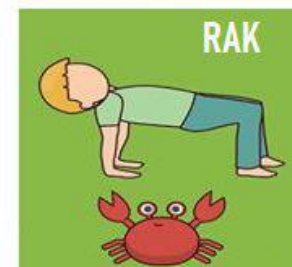
PONOVITE DOPOLDANSKI PLES
ALI SE IGRAJTE Z BALONI.



IGRE Z BALONI

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

UMIRJANJE



10 MINUT JOGE

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

**ČESTITAMO, USPELO VAM JE.
LAHKO SI ZAPLOSKATE.**



**UPAMO, DA IZGLEDATE VSAJ
MALO TAKOLE.**



ZDAJ PA NE POZABITE NA



SPOROČITE UČITELJEM, KAKO VAM JE ŠLO.

