

**PETEK, 10. 4. 2020**

## **ŠPORTNI DAN**

*NAVODILA ZA DELO:*

*SPODAJ JE PREDLOG ŠPORTNEGA DNE. LAHKO PA SI GA ZAMISLITE PO SVOJEM URNIKU ALI ZMOŽNOSTIH. V KOLIKOR VAM USPE MED ŠPORTNIM DNEM NAREJTI KAKŠNO SLIKO, JO PROSIM POŠLJITE NA MOJ ELEKTRONSKI NASLOV. HVALA.*

URNIK	DEJAVNOST	OPIS DEJAVNOSTI	NAVODILA IN POVEZAVE
9.00 - 9.10	Ogrevanje	Dinamične raztezne vaje	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vaja: kroženje z glavo (10× v obe smeri)</li> <li>2. Vaja: kroženje z rameni – samo nazaj (10×)</li> <li>3. Vaja: kroženje z komolci v odročanju (10× v obe smeri)</li> <li>4. Vaja: kroženje z zapestji v odročanju (10× v obe smeri)</li> <li>5. Vaja: kroženje z boki (10× v obe smeri)</li> <li>6. Vaja: kroženje z koleno v stoji sonožno (10× v obe smeri)</li> <li>7. Vaja: kroženje z koleno v stoji raznožno (10× v obe smeri)</li> <li>8. Vaja: kroženje z gležnji (10× v obe smeri)</li> <li>9. Vaja: 10 počepov</li> <li>10. Vaja: izpadni korak naprej (10× z obema nogama)</li> <li>11. Vaja: izpadni korak vstran (10× v obe smeri)</li> </ol>
9.15 - 11.10	Glavni del	Vadba za moč - izbereš 2 športni igri za preganjanje dolgčasa (različne vaje najdeš v prilogah spodaj)	
11.15-11.30	Malica	Počitek in priprava za nadaljevanje	Napitek (voda, naravni sok) in sadje (banana, jabolko)
11.35 – 12.00	Zaključni del	Joga + raztezne vaje	 <p><b>10 MINUT JOGE</b> Vsak položaj obdrži za 30 sekund. Ponovi večkrat na dan.</p>

**PRILOGE:**

**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

# KROŽNA VADBA



20 BOČNIH  
POSKOKOV

10 SKLEC



20X KROŽENJE  
Z ROKAMA



1 MIN. HOJE PO  
VSEH ŠTIRIH  
NAZAJ

P  
O  
N  
O  
V  
I  
3x

15 ŽABJIH  
POSKOKOV



1 MIN.  
TEKA



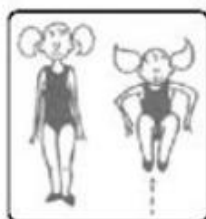
# V ŠPORTNI IZZIV

KOLIKO PONOVI TEV LAHKO  
NAREDIŠ V 60 SEKUNDAH?



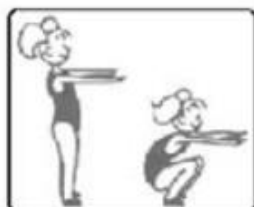
KROŽENJE  
Z ROKAMI  
NAPREJ

ŠT. PONOVI TEV: .....



SONOŽNI  
POSKOKI  
NA MESTU

ŠT. PONOVI TEV: .....



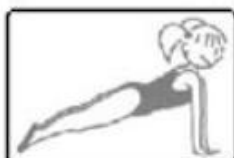
POČEPI

ŠT. PONOVI TEV: .....



TREBUŠNJAKI

ŠT. PONOVI TEV: .....



SKLECI

ŠT. PONOVI TEV: .....



BOČNI  
POSKOKI

ŠT. PONOVI TEV: .....



**VSAKO VAJO IZVAJAJ 10 SEKUND,  
PONOVI VSAJ 5 KRAT!**

# VAJE ZA MOČ



## PRAVILA IGRE:

Prvič vrži kocko in ugotovi, katero vajo boš izvajal/a.

Nato vrži kocko še 5x in seštej dobljena števila: to bodo sekunde za izvajanje vaje.

*Primer: Prvič vržeš število 2, zato boš moral/a izvajati počepe.*

*Nato vržeš kocko še 5x in sešteješ števila ( $3+6+1+2+4=16$ ) - v tem primeru bi vajo izvajal/a 16 sekund!*

# 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

*Upam, da ti je bil športni dan zanimiv!*

*Želim ti lepe in umirjene velikonočne praznike!*

*Tvoja učiteljica Duška*