


ŠPORTNI DAN NA DALJAVO – 2.4.2020

Ura	Dejavnost	Navodila za izvedbo
8.55	Priprava in navodila	Glede na trenutno situacijo boš današnji športni dan opravil doma, kar v tvoji sobi ali dnevni sobi. Današnji dan bo tako športno obarvan. Najprej si pripravi prostor, športno opremo, kamor sodi tudi to, da so lasje speti v čop, podlogo ali večjo brisačo, vodo in uro - štoparico. K vadbi lahko povabiš vse člane vašega gospodinjstva. Pa začnimo!
9.00 – 9.15	Ogrevmo se od pet do glave	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vaja: kroženje z glavo (10× v obe smeri) 2. Vaja: kroženje z rameni – samo nazaj (10×) 3. Vaja: kroženje z komolci v odročanju (10× v obe smeri) 4. Vaja: kroženje z zapestji v odročanju (10× v obe smeri) 5. Vaja: kroženje z boki (10× v obe smeri) 6. Vaja: kroženje z koleno v stoji sonožno (10× v obe smeri) 7. Vaja: kroženje z koleno v stoji raznožno (10× v obe smeri) 8. Vaja: kroženje z gležnji (10× v obe smeri) 9. Vaja: 10 počepov 10. Vaja: izpadni korak naprej (10× z obema nogama) 11. Vaja: izpadni korak vstran (10× v obe smeri)
9.15 – 9.18	Še malo ogrevanja s tekom	<p>https://www.youtube.com/watch?v=CGioDVduOQw</p> <p>počasen tek po sobi</p>
9.18 – 9.45	AGA – atletska gimnastična abeceda – kot v šoli. Da vas spomnim	<p>A: nizki skiping, visoki skiping, hopsanje, striženje, brca zadaj, tek s poudarjenim odzivom, jogging – vsako nalogo izvajate 10 sekund, 10 sekund počivate</p>  <p>B: sledi 4 x stopnjevanje hitrosti (počasi, hitreje, hitro, počasneje, počasi)</p>
9.45	Odmor za pitje vode in kratek počitek	
10.00	Med vadbo telo izgubi veliko tekočine, zato jo je pomembno nadomestiti	
10.00 - 10.20	Sledi igrica: št. 1 Zmigaj se	Glej navodila na posebnem listu
10.20 – 10.30 – Morda še nisi končal igrice. Končaj jo!		
10.30 - 10.45	Odmor za pitje vode in malica. Za malico je najboljša, da izbereš nekaj lahkega. Priporočam banano, jabolko, pest oreščkov	
10.45- 11. 10	Igrica: št. 2 Kocka	Glej navodila na priloženem listu
11.10 - 11.15	Odmor za pitje vode Med vadbo telo izgubi veliko tekočine, zato jo je pomembno nadomestiti	
11.15- 11. 30	Umiritev, zaključek in pa pod tuš!	Naredite pozdrav soncu.- 2x . Globoko vdihnite in čisto počasi izdih. Razširite roke, vzročite in še enkrat vdihnite in čisto počasi izdih v predklon. Čestitajte si saj ste danes veliko naredili zase in za svoje telo.

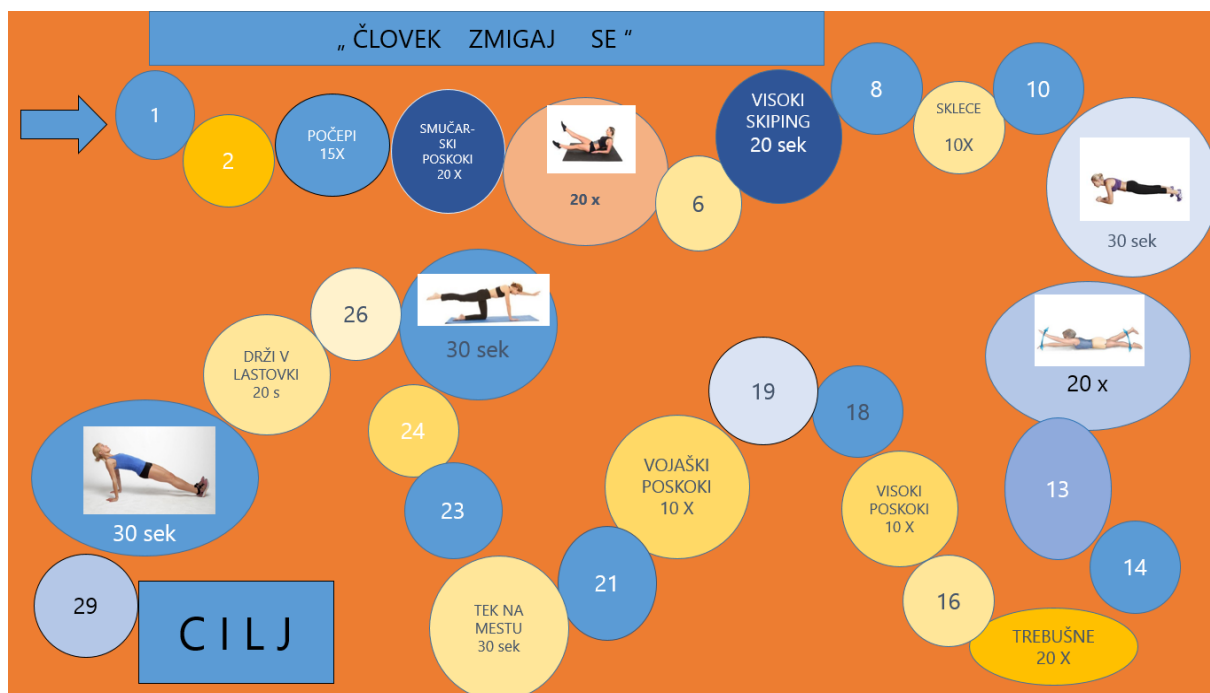
Igrica številka 1

NAVODILA ZA IGRO » ZMIGAJ SE »

Igramo podobno kot »človek ne jezi se«, le da je namen, da se zraven še »zmigamo«.

Igralcev je lahko več (sedaj je idealen čas da k igri povabiš tudi starše) ali pa se igraš sam in na zabaven način narediš nalogo za šport.

Igraš z dvema figuricama, s katerima moraš priti do cilja. Kolikor pik vržeš, za toliko polj se premakneš naprej. Ko prideš na določeno polje z vajo, jo naredi tolikokrat, kolikor piše v navodilu.




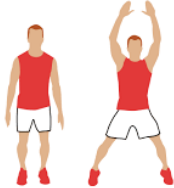

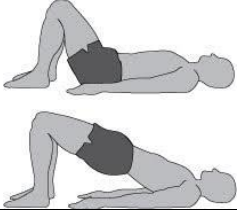


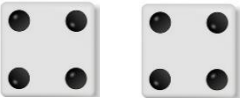







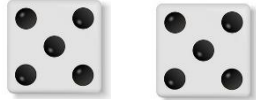




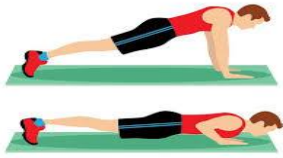


POZDRAV SONCU

ŠPORTNI DAN NA DALJAVO – 2.4.2020

Igra 2/ Danes naj igra traja 20 minut.

Splošna navodila

- Za to igro potrebuješ eno ali dve kocki.
- Učenec si lahko meče sam, lahko meče drug drugemu.
- Število, ki pade pomeni vajo in ne števila ponovitev. Vsako vajo naredimo 10 X, lahko se zmenite drugače - 20 x, odvisno od starosti otroka 😊, telesni pripravljenosti
- Igra naj traja čim dlje. Lahko jo ponovite večkrat na dan po 10-15 minut.

1 KOCKA		2 KOCKI- razne kombinacije seštevkov :-)	
		7 npr. 	
		8 npr. 	
		9 npr. 	
		10 npr. 	
		11 	
		12 