

ŠPORTNI DAN – RAZREDNA STOPNJA

1. – 5. RAZRED

SREDA, 1.4.2020

Pozdravljeni,

Za današnji športni dan je priporočljivo, da preberete navodila skupaj s starši.

Če je možno, športni dan preživite skupaj s starši, brati, sestrami; nikakor pa ne z drugimi sovrstniki ali komer koli drugim, ki ne živi z vami.

V takšni obliki športnega dneva še nismo izpeljali, zato bo na koncu športnega dne vsaka povratna informacija glede poteka in izvedbe prišla prav. Prosim vas, da povratne informacije (fotografije, zapis dogodkov, zapis občutkov...) sporočite na email naslov: dusan.stuhec@guest.arnes.si

Pa še nekaj: končno lahko na športnem dnevu uporabljate telefon! ☺

Želim vam veliko užitka!

NALOGA 1: Vstajanje naj bo do 8.00 ure. Najprej opravi jutranje razgibavanje po tem videoposnetku: <https://www.youtube.com/watch?v=n6qBSC8mDwk> (za ogled videoposnetka pritisni CTRL in klikni z miško na modro obarvano internetno povezavo).

No sedaj pa zbujeni in polni energije opravimo jutranjo toaleto.

NALOGA 2: Dragi učenec in učenka,

- Pomagaj pri hišnih opravilih (starši bodo zagotovo veseli)!

- Ali ste vedeli, da pri hišnih opravilih tudi porabljaš kalorije, zato je izjemno pomembno, da preden začneš s "težkim" delom najprej dobro zajtrkuješ.
- **Zajtrk je najpomembnejši obrok dneva!** Seveda pa pri tem le tega ne smeš pozabiti pripraviti tudi za člane družine, ki so doma. Veselo na delo pa dober tek!



- Medtem ko opravljaš hišna opravila, katera vidiš najpej sam, da so za narediti in ti jih je tudi določila mama, oče ali druga odrasla oseba, se v času opravljanja čimveč gibaj v slogu ATLETSKE ABECEDÉ! (npr. Sesaj stanovanje in zraven delaj nizki skipping ☺). Pri opravljanju gospodinjskih opravil uživaj, priporočeno je vključiti tudi glasbo s hitrejšim ritmom ter normalno (ne preglasno!) jakostjo.

NALOGA 3 (ob primernem vremenu): naša jutranja opravila so bila zelo pestra, zato se za kratek čas in v skladu z navodili vlade (posvetujte se s starši) odpravimo na sprehod v naravo, seveda, če bo vreme primerno. Sprehod lahko z vmesnimi teki opravimo po bližnji okolici. Najbolj pomembno je, da se izogibamo drugim ljudem. Preden pa gremo na pohod, se primerno oblečemo in obujemo ter si s sabo vzamemo pijačo in malico.

NALOGA 4:

KOCKANJE

- lahko poteka domačem vrtu (v kolikor ga imate in je vreme ugodno), doma v sobi, kjerkoli vam je udobno in dovolj prijetno.
- Potrebujem **DVE** kocki kot sta za igranje Človek ne jezi se... ☺
- Še najboljše je, če igrate z bratom, sestro ali s starši.
- **Kako dolgo izvajam nalogo 3?** nalogo izvajam, dokler ne pridem na vrsto 12 krat.
- **Zakaj 12 krat?** Ker je v tabeli **12 vaj**, čisto enostavno ☺.
- **POZOR!** Obstaja zelo majhna verjetnost, da boš v 12 poskusih prišel skozi vseh 12 različnih vaj. Nič hudega, če boš katero vajo izpustil ali katero isto vajo opravil večkrat. Navodila so jasna, **12x si na vrsti.**

KOCKANJE

Navodila: vrzi dve kocki. Preštej pike in poglej katero vajo moraš opraviti (glej spodaj). Vrzi kocki še enkrat, da izveš koliko ponovitev vaje moraš opraviti.

2	DVIGI TRUPA	
3	POSKOČNI JAKCI	
4	IZPADNI KORAKI	
5	SKLECI	
6	POČEPI	
7	DVIGI NA PRSTE	
8	DOTIKI RAME V SKLECI	
9	ZAPIRANJE KNJIGE	
10	SKOKI IZ POČEPA	
11	RAKOVE BRCE	
12	ZVEZDICE	

NALOGA 5: vaje za raztezanje. Sledi navedenemu videoposnetku:

<https://www.youtube.com/watch?v=9KankbMhajE> (za ogled videoposnetka pritisni CTRL in klikni z miško na modro obarvano povezavo).

NALOGA 6: Končali bomo s hišnimi opravili. Glede na to, da ste stanovanje uredili že zjutraj, vas čaka samo še to, da po kosilu pomagate pospraviti in pomiti posodo.

Pomembno je, da med vadbo veliko pijete, skrbite za umivanje rok, se čim bolj sprostite in uživajte. Ostanite zdravi!

Lep pozdrav,

Učitelja: Džino in Dušan