

## Športni dan – Dan gibalnih izzivov

1. Poskrbi, da po zadostni količini SPANJA zjutraj zaužiješ zdrav, hranljiv ZAJTRK. Izogibaj se škodljivim snovem kot so sladkor, umetni dodatki, škodljive maščobe. Počakaj, da se ti hrana poleže.
2. Izberi si eno učno uro ŠPO iz spletne učilnice, ki ti je bila najbolj všeč, in jo izvedi.
3. Sedaj si dobro ogret in razgiban. Glede na uro, ki si jo izvedel, poskrbi za hidracijo in pavzo pred naslednjo aktivnostjo – GIBALNI IZZIVI. Iz seznama si izeri gibalne izzive (ne manj kot 3), jih izvedi oz. vadi. Izzive izbiraj glede na:
  - tvoje sposobnosti in znanje!!! Npr. ne delaj stoje, če trenutno ne zmoreš!
  - varnost!!! Pripravi si prostor, uporablaj varne predmete, upoštevaj prvo alinejo!
  - možnosti, opremo, ki jo imaš na voljo, domača pravila ...
4. Ta dan ne pozabi biti vsaj eno uro preživeti zunaj (ali med izzivi, ali na družinskem sprehodu ...). Upoštevaj omejitve gibanja, pazi klope!
5. Za zaključek lahko izzive kot nastopno točko predstaviš svojim domačim. Lahko se tudi slikaš, posnameš in nam pošlješ na mail ([janez.pevc@osik.si](mailto:janez.pevc@osik.si), [tina.lautar@osik.si](mailto:tina.lautar@osik.si)) – če pošlješ, pomeni da se strinjaš, da lahko to objavimo v spletni učilnici.
6. Zvečer pa si morda lahko privoščiš kakšen dober dokumentarn film, ogled katerih omogoča Planinska zveza Slovenije: [RTVSLO arhiv dokumentarnih filmov](#). In ne pozabi na izziv Premagajmo korono (Šport-Splošno)!

### Tabela izzivov

Čevelj	<a href="#">Čevelj by S. Brumen</a>
Kozarec	<a href="#">Kozarec by S. Brumen</a>
Domači cirkus	<a href="#">OŠ Rače ŽB</a>
Lovljenje kamenčkov	<a href="#">Lovljenje kamenčkov - Bor Dereani</a>
Spuščanje aviončkov	<a href="#">Aviončki</a> Izdelaj avionček in tarčo, določi stojišče - koliko točk dosežeš?
Žongliranje s 3 žogicami (lahko izdeláš iz časopisa in »selotejpa«)	<a href="#">Žongliranje - Nik Škrlec</a>
Preval nazaj preko rame	<a href="#">Preval nazaj M.Juvan</a>
Preskoki s kolebnico	<a href="#">Od 12. preskoka naprej</a>
Gibljiost ;-)	<a href="#">I wasnt allways this flexible</a>
Obleči majido (pazi na varnost, samo če znaš stojo!	<a href="#">Handstand T shirt challenge</a>
Moč trupa	<a href="#">Cha cha cha slide plank</a> Koliko časa vzdržiš?
Breake dance korak	<a href="#">3 step</a> Nauči se ta korak
Izziv z lončki (sam ali v družbi)	<a href="#">Cup challenge</a>
<b>Izzivi z žogo</b>	
Nogomet 1	<a href="#">Ballannahme Training</a>
Odbojka	Vseskozi odbijaš z zg. Odbojem. Iz stoje greš v klek, sed, ležo na hrbtu in nazaj v stojo. <a href="#">Odbojka by Mojca</a>
Košarka	Žogo vseskozi odbijaš od tal. Iz stoje greš v klek, sed, ležo na hrbtu in nazaj v stojo.
	Vodiš dve žogi naenkrat, v vsaki roki eno.
<b>Izzivi v paru</b>	
Nogovanje - nauči se.	<a href="#">Footshake dance</a>
Miza za piknik	<a href="#">Picnic Table Challenge</a>
Kolo izziv – Polžja vožnja	Naredi si koridor dolžine npr. 5m in širine 1,5m. To razdaljo s kolesom prevozi v čim daljšem času, brez da stopiš dol ali zapelješ iz koridorja.
Ta ni za izbor!	<a href="#">Danny MacAskill</a>

