

TOREK, 12. 1. 2021- ŠPORTNI DAN

DANES SMO UČITELJICE ZA VAS
PRIPRAVILE PRAV POSEBNE
DOGODIVŠČINE. PREPRIČANE SMO, DA
BOSTE V AKTIVNOSTIH ZELO UŽIVALI.
DANAŠNJI DAN LAHKO IZKORISTITE IN
K IZVEDBI ŠPORTNEGA DNEVA
POVABITE CELOTNO DRUŽINO. ŽELIMO
VAM OBILO UŽITKOV!



TOKRAT BO ŠPORTNI DAN POTEKAL NEKOLIKO DRUGAČE.

- NA VOLJO VAM BO VEČ OBLIK VADBE, KI BODO RAZPOREJENE PREKO DNEVA. TOČEN ČAS IZVEDBE SI DOLOČI SAM. **MED POSAMEZNIMI VAJAMI SI VZEMI ODMOR.** KAKŠNO VAJO LAHKO ZAMENJAŠ TUDI S SPREHODOM ALI IGRAMI NA SNEGU.

- POTEK ŠPORTNEGA DNE:

DOPOLDAN	POPOLDAN
1. OGREVANJE	5. POMOČ STARŠEM
2. VADBA PO POSTAJAH	6. IGRE NA SNEGU
3. PLES	7. UMIRJANJE
4. ODMOR	8. TUŠIRANJE

KAJ JE PRI VADBI POMEMBNO?

- NAČRT DELA
- PRIMERNA ŠPORTNA OBUTEV IN OBLAČILA
- POGOSTI POŽIRKI VODE
- ZDRAVA MALICA
- DAJMO VSE OD SEBE!
- VADBA Z GLASBO JE ZABAVNA.
- MED VADBO UŽIVAJ!

PRIPRAVLJENI, POZOR, ZDAJ!

1. OGREVANJE – GIMNASTIČNE VAJE

2. **VADBA PO POSTAJAH** : POSKOKI V KUHINJI -10 X
KROŽENJE Z ROKAMI V KOPALNICI -10 X
HOJA PO VSEH ŠTIRIH PO PREDSOBI
TEK NA MESTU V SOBI – 1 MINUTO
HOJA PO STOPNICAH – 3X GOR IN DOL
3. **PLES: ZUM ZUM ZUM:** <https://www.youtube.com/watch?v=ayCLci4Jlt4>
- Zapleši z nami: <https://www.youtube.com/watch?v=JkxEsDyC9ao>
 - Kavboj Jaka: <https://www.youtube.com/watch?v=l2ceFIQnDJM>
 - La Bamba: https://www.youtube.com/watch?v=A-dtvDa_IWc
 - Zumba Kids: <https://www.youtube.com/watch?v=FP0wgVhUC9w>

4. **NE POZABI NA ODMORE IN PIJAČO! VODA JE NAJBOLJŠA!**

5. **POMAGAJ STARŠEM:**

KER VEMO, DA IMAJO TVOJI STARŠI VELIKO DELA (HODIJO V SLUŽBO ALI PA DELAJO OD DOMA, TEBI IN TVOJIM BRATOM, SESTRAM POMAGAJO PRI ŠOLSKEM DELU, SKRBIJO ZA GOSPODINJSTVO ...), JIH RAZVESELI IN JIM PRISKOČI NA POMOČ. SPODAJ JE NEKAJ IDEJ, KAKO JIM LAHKO POMAGAŠ IN JIM POLEPŠAŠ DAN. **IZBERI VSAJ DVE DEJAVNOSTI.**

IDEJE:

- POMETI STOPNICE
- POMAGAJ PRI KUHANJU
- POSPRAVI SVOJO SOBO, IGRAČE
- ZLOŽI PERILO
- POMIJ POSODO ALI PA JO ZLOŽI IZ POMIVALNEGA STROJA
- NAUČI SE UPORABLJATI PRALNI STROJ
- POSESAJ STANOVANJE
- POBRIŠI MIZO, PRIPRAVI KROŽNIKE IN PRIBOR NA MIZO

6. **IGRE NA SNEGU** – K IGRI POVABI TUDI BRATE, SESTRE, STARŠE IN SKUPAJ UŽIVAJTE NA SNEGU.

7. UMIRJANJE OB NEŽNI GLASBI. KLIKNI NA SPODNJI LINK.

<https://www.youtube.com/watch?v=nulEbpxk7v0>



8. PA SI PRI KONCU! ZDAJ PA POD TUŠ IN SE PREOBLECI V ČISTA SVEŽA OBLAČILA.

BRAVO, ODLIČNO SI IZVEDEL **ŠPORTNI DAN**. JE BILO ZANIMIVO, KAJNE? ŽELIMO TI LEP PREOSTANEK DNEVA.

TVOJE UČITELJICE

