

# ŠPORTNI DAN MALO DRUGAČE

(petek, 2. 4. 2021)



Danes bo športni dan potekal na tvojem domu. Na voljo imaš več oblik vadbe. Preglej jih in se odloči za tisto, ki ti najbolj ustreza. Lahko pa preizkusiš vse.

**VELIKO ŠPORTNIH UŽITKOV IN UPOŠTEVAJ VLADNO ODREDBO O GIBANJU NA PROSTEM.**

## SPLOŠNA NAVODILA - NAČRT VAJ:

Pripravi vadbeni prostor, umakni vse ovire.

Obleci udobna športna oblačila in obutev.

Ne pozabi na stekleničko z vodo.

Na koncu vadbe obvezno naredi še raztezne vaje.

- 1. OGREVANJE TELESA** (priprava na vadbo je pomembna): lahek tek na mestu, skiping, skoki čez kolebnico. Nato ogrej še glavo, vrat, ramena, roke, trup, noge (tako kot to počnemo v šoli).
- 2. ZA ZAČETEK MALO PLESA** ob računalniku (pripravi svojo najljubšo glasbo, lahko tudi ples, ki smo se ga naučili v šoli)

[https://www.youtube.com/watch?v=gVfgTw\\_W\\_JY](https://www.youtube.com/watch?v=gVfgTw_W_JY)

<https://www.youtube.com/watch?v=Zy9vdUtMni4>

<https://www.youtube.com/watch?v=66wCy2KwIck>



**3. BOWLING S PLASTENKAMI** športna igra h kateri lahko povabiš vso družino. Potrebuješ nekaj praznih plastenk ali škatlic in žogico za tenis (lahko tudi drugo-mehko žogo ali nogavice zvite v klopčič), s katero boš podiral »keglje«. Ustvarite različne ekipe (mama, brat, sestra, očka, ti, ...) in pri tem vadite socialne veščine, kot so potrpežljivost, zaupanje, zdrava tekmovalnost...

**4. ZADEVANJE CILJA** (mehka žogica ali nogavice v klopčiču) na tleh določite TOČKO ODDALJENOSTI - npr. lepilni trak:

- sredi sobe postavite košaro za perilo in jo poskušajte zadeti
- mečite žogico skozi vrata v drugo sobo
- zadevajte drug drugega



**5. PODOJANJE IN LOVLJENJE MEHKE ŽOGE** v paru (z mamico, očkom, bratcem, sestrico...) poskusite podati in ujeti žogo vsaj desetkrat, da vam žoga ne pade na tla

**6. ŽONGLIRANJE** preizkusi se v žongliranju. Uporabi mehke žogice, radirke, nogavice v klopčiču. Poizkusi najprej z dvema, nato stremi, lahko tudi več.

**7. VAJE MED OVIRAMI** (za ovire lahko uporabiš stole):

- tek okoli stolov
- sonožno poskoki okoli stolov
- poskoki po eni nogi okoli stolov
- žabji poskoki okoli stolov
- hoja po vseh štirih okoli stolov
- plazenje okoli stolov



## 8. Če imaš prostor pred svojim domom (vrt ali dvorišče) lahko narediš naslednji vaji:

**RISTANČ:** Na tla narišeš kvadrate v obliki letala: najprej dva enojna, en dvojni, en enojni, en dvojni in čisto na vrhu še polje v obliki polkroga. Nato v označena polja vpišeš številke, in sicer od ena do sedem. Poišči kamenček, ki je ravno dovolj velik. Ne sme biti premajhen in ne prevelik. Vrzi ga v prvi narisani kvadrater. Nato skači po kvadratih.

V enojno polje je potrebno skočiti z eno nogo, v dvojno pa z obema nogama hkrati. Pri obratu se moraš obrniti s skokom. Pravilo narekuje, da ne smemo prav nikoli skočiti na črto. V polkrogu je čas za počitek. Nato se lahko vrneš na izhodišče, in sicer na popolnoma enak način kot si to delal do polkroga. Vmes moraš pobrati kamenček. Nadaljuješ po naslednjih številkah.

**PRESKAKOVANJE KOLEBNICE:** Vzamete kolebnico (lahko tudi navadno vrv), ki si jo prilagodi glede na svojo višino. Če je kolebnica predolga jo ovijemo okrog zapestja ene ali obeh rok.

Izvajajte naslednje vaje s kolebnico: Vsako od vaj izvajajte 3 min

- sonožno preskakovanje kratke kolebnice na mestu, tudi z vmesnim poskokom in vrtenjem kolebnice naprej
- enonožno preskakovanje kolebnice z desno in izmenično z levo nogo

## ZAKLJUČEK

### 1. ZADNJA AKTIVNOST PA JE NAJTEŽJA:

Pospravi svojo sobo.

Pobriši prah in zalij rože po stanovanju.

Pomagaj mami ali očku zložiti perilo, posodo v omare.



VADBO SI LAHKO RAZPREDIŠ ČEZ CEL DAN. UPOŠTEVAJ  
PROSTOR IN ČAS, KI GA IMAŠ NA RAZPOLAGO.

PRIDNO TELOVADI IN OSTANI ZDRAVI!

UČITELJI 1. RAZREDOV TI ŽELIMO LEPE IN MIRNE VELIKONOČNE PRAZNIKE.

TUDI MED PRAZNIKI OSTANI ŠPORTNO AKTIVEN!