ŠPORTNI DAN

ZA ZAČETEK …

- Dan pred počitnicami (JUHEJ ☺) vas čaka športni dan.

  Potekal bo drugače, izvedli ga boste doma – sami, s starši,

  z brati, sestro …

- Na voljo vam bo več oblik vadbe, ki bodo razporejene preko dneva.

  Točen čas izvedbe si določite sami. Med posameznimi vajami si

  vzemi odmor in si odpočij.

Prosimo, da se ob izvajanju športnega dne držite splošnih navodil v času epidemije:

- Izogibajte se javnih površin, stiku z vsemi, ki niso člani vaše družine, ostajajte na področju svoje občine.

Ne pozabite, da je pri športni aktivnosti pomembno še:

- Telovadite samo, če ste zdravi in brez poškodb, bodite primerno oblečeni, pijte tekočino, poslušajte svoje telo (ne pretiravajte).
- Prostor za vadbo naj bo varen.
- Ker se bo športni dan odvijal v naravi - ne pozabite na zaščito pred klopi!

Športni dan je obvezen za vse učence od 1. do 5. razreda. Učiteljice vas prosimo, da nam pošljete vsaj tri fotografije, ki dokazujejo, da vaje izvajate in ste športni dan tudi zares opravili.

Verjamemo, da vam bodo aktivnosti športnega dne na daljavo všeč in boste vsi člani družine uživali! Ostanite zdravi in fit!

Vaše učiteljice.

Kaj je pomembno pri vadbi?

TEGA BO ZATE PRIPRAVILA UČITELJICA

OGREVANJE

Upamo, da ste imeli okusen in zdrav zajtrk. Tako boste imeli veliko energije in dobre volje za začetek športnega dne.

- Za začetek boste svoje mišice ogreli z rahlim tekom (krogi po dvorišču, po travniku, gozdu …), lahko si izmislite tudi kakšno igro s tekom – lovljenje.
- Sledijo GIMNASTIČNE VAJE.

  Vaje izvajaj pravilno, izvajanje vodiš ti.

VADBA PO POSTAJAH

Vadbo po postajah izvajaj več krogov. Učiteljice priporočamo vsaj 3 kroge.

Ne pozabi na pijačo. Najboljša je voda.

POHOD

- Preden se odpravite na pohod si v nahrbtnik dajte pijačo, malico ali kakšen posladek.
- Priporočamo, da si za cilj pohoda izberete gozd, ki naj bo čim bolj razgiban, poiščite kakšen štor, podrto drevo in podobno. Skačite, tecite in spet hodite…

Pohod naj traja vsaj pol ure v eno smer.

- V gozdu si privoščite tudi malico.
- Pomembno je, da spoštujemo naravo, kar pomeni, da vse smeti odnesemo s seboj domov, ne vznemirjamo živali in ne uničujemo rastlinja.

- Na poti ne pozabite opazovati prebujanja narave, ptičjega petja, lepote domačega kraja …

GOZDNI POLIGON

- V gozdu pripravite poligon, uporabite pripomočke, ki jih najdeš v naravi (drevesa, veje, štori …).
- Poligon naj obsega:
  - ✓ plezanje,
  - ✓ poskoke,
  - ✓ preskakovanje ovir,
  - ✓ slalom (tek)
  - ✓ kotaljenje,
  - ✓ plazenje …

POT PROTI DOMU

- Čas je za pot proti domu. Ves čas skrbi za svojo varnost in ohranjaj čisto okolje. Hitrost pohoda prilagodi svojim močem.

- Po prihodu domov si privošči 15 minutni odmor.

POMOČ STARŠEM

Izberi si vsaj eno opravilo in razveseli svoje starše.

ŠPORTNA IGRA PO VAŠI ŽELJI ali PLES

(vsaj 30 minut)

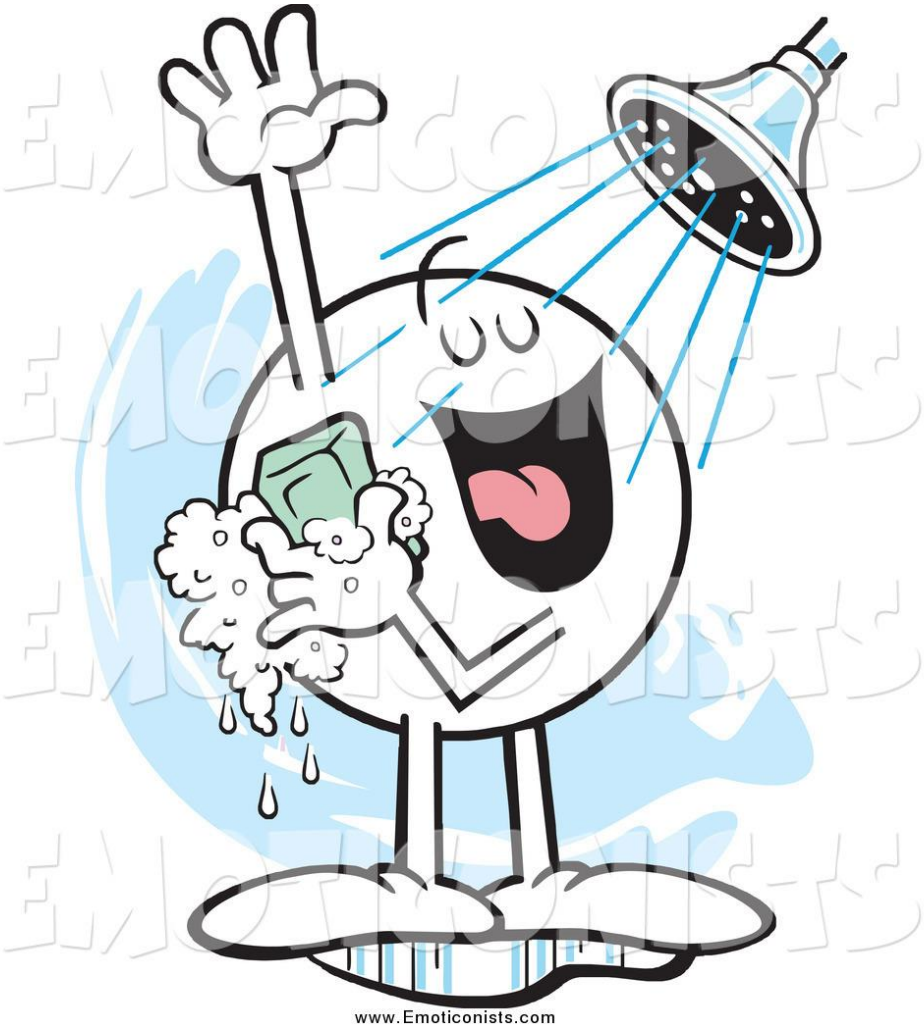
UMIRJANJE

LADJA
MUCA
KOBRA
KRAVA
RAK
DELFIN
PES
ROŽA
DOJENČEK
MIŠ
HOBOTNICA
MORSKI PES
KAČA
ŽELVA
POZDRAV SONCU
10 MINUT JOGE
Vsak položaj obdrži za 30 sekund. Ponovi večkrat na dan.

ČESTITAMO, USPELO TI JE. LAHKO SI ZAPLOSKAŠ.

Upam, da ne izgledaš takole …

NE POZABI NA …



Sporoči učiteljici, kako ti je šlo.