

ŠPORTNI DAN



Pozdravljeni!

Vsak dan je dovolj dober, da se lahko razgibamo! Zato se obvezno gibajte vsaj 30 minut na dan in ob tem **upoštevajte vsa varnostna navodila!!! V četrtek, 16.4.2020 boste imeli športni dan. Prilagojen je seveda trenutni situaciji, predvsem pa naj bo to dan, ko boste zvezke in knjige dali na stran.**

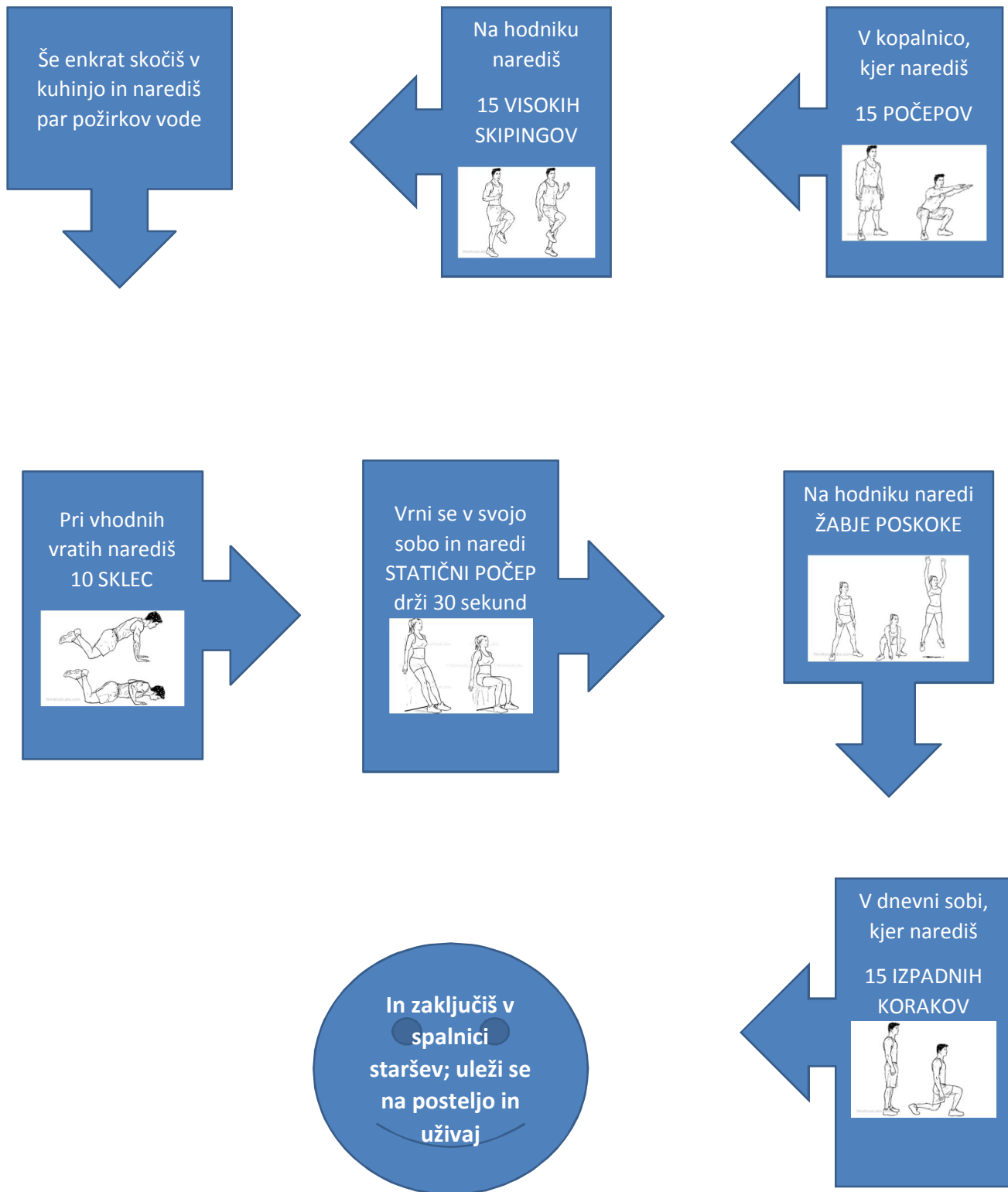
Te dni precej sedimo, beremo, se učimo, rešujemo naloge, IGRAMO IGRICE (malo seveda), zato je pomembno, da se tudi razgibamo.

1. Najprej bomo naredili neka vaj za ogrevanje:

- Hoja na mestu (3 min)
- Tek na mestu (3 min)
- Premikanje glave v smeri naprej-nazaj-levo-desno (8 ponovitev)
- Kroženje z rameni v smeri naprej-nazaj (8 ponovitev)
- Kroženje v komolcih v smeri naprej-nazaj (8 ponovitev)
- Kroženje s celimi rokami v smeri naprej-nazaj (8 ponovitev)
- Kroženje v bokih v obe smeri (8 ponovitev)
- Kroženje v kolnih v obe smeri (8 ponovitev)
- Kroženje v gležnjih in zapestju (8 ponovitev za vsako nogo)

2. Sledi ŠPORTNI LOV NA ZAKLAD, seveda smo omejeni na vaše stanovanje, pa nič hudega (sledi puščicam).





LOV NA ZAKLAD lahko ponoviš večkrat.

3. Ko se oddahneš, povabi člane družine, ki so doma in jim pokaži floss; prej pa ga povadi. Floss je na naslednji povezavi;

<https://youtu.be/0Kj3wWKjMSQ>

4. Za konec pa izdelaj zemljevid do tvojega zaklada in ga deli z nami, mi pa bomo poskusili ugotoviti, kje je. Izdelano karto – fotografijo pošlji učitelju - učiteljici na mail.

Primer imaš spodaj.



Pridno telovadite in ostanite zdravi!

AKTIV ŠPORTA