



## ŠPORTNI DAN- POUK NA DALJAVO



Četrtek, 3. 4. 2020



Pozdravljeni,

za današnji športni dan je priporočljivo, da preberete navodila skupaj s starši.

Če je možno, preživite dan skupaj s starši, brati, sestrami; **nikakor pa ne z drugimi sovrstniki ali komerkoli drugim, ki ne živi z vami.**

Športnega dneva v takšni obliki še nikoli nismo izpeljali, zato bo na koncu športnega dne vsaka povratna informacija glede poteka in izvedbe prišla prav. Prosiva vas, da mi povratne informacije (fotografije, zapis dogodkov, zapis občutkov...) sporočite na e-mail naslova:

[bojan.dernovsek@os-bostanj.si](mailto:bojan.dernovsek@os-bostanj.si) oz. [janja.kobold@os-bostanj.si](mailto:janja.kobold@os-bostanj.si).

Pa še nekaj: KONČNO lahko na športnem dnevu uporabljate telefon! 📱

Želiva vam veliko užitka!

**Naloga 1:** Vstajanje naj bo do 8.00 ure. Najprej opravi jutranje razgibavanje po tem videoposnetku: <https://www.youtube.com/watch?v=n6qBSC8mDwk> (za ogled videoposnetka pritisni CTRL in klikni z miško na modro obarvano internetno povezavo).

No sedaj pa zbudjeni in polni energije pojemo zajtrk in opravimo jutranjo toaleta.

**Zajtrk je najpomembnejši obrok dneva!** Seveda pa pri tem ne smeš pozabiti zajtrka pripraviti tudi za člane družine, ki so doma. Dober tek!

**Naloga 2:** Dragi učenec in učenka, pomagaj pri hišnih opravilih!

Ali ste vedeli, da tudi pri hišnih opravilih porabljaš kalorije?



Loti se hišnih opravil, ki jih vidiš sam in tistih, ki ti jih določijo starši.

Pri opravljanju gospodinjskih opravil uživaj, priporočeno je vključiti tudi glasbo s hitrejšim ritmom, ampak normalno (ne preglasno!) jakostjo.



**Naloga 3:** Naša jutranja opravila so bila zelo pestra, zdaj pa se odpravimo v naravo.

Sprehod, pohod (lahko z vmesnimi teki) opravimo po bližnji okolici. Opazujmo in prisluhnimo naravi. Najbolj pomembno je, da se sprostimo in uživamo. Preden pa gremo na pohod, se primerno oblečemo in obujemo ter s sabo vzamemo pijačo in malico.

Pot, ki jo izberete naj poteka po gozdu, travniku, neprometni poti. Nikakor pa ne hodi po poteh, kjer se sprehaja več ljudi.

V naravi lahko izvajate vaje z naravnimi rekviziti iz videoposnetka:

<https://www.youtube.com/watch?v=AD4z1j1TVgk&fbclid=IwAR1SZclAAVBbLNFmIJhHQ>

[NldjTVQuCvkvS2Pg8pju-Ih9FmLFrLvH4\\_stvg](#) (za ogled videoposnetka pritisni CTRL in klikni z miško na modro obarvano internetno povezavo). Bodite pazljivi kako jih izvajate.

Uporabite tudi svojo domišljijo.

Pohod naj traja **vsaj 1 uro** za učence od 1. do 3. razreda in **vsaj eno uro in pol** za učence od 4. – 9. razreda.

#### **Naloga 4:**

DEJAVNOSTI Z ŽOGO:

Vzemi katerokoli žogo, ki imaš doma in izvajaj naslednje naloge:

- Vodenje žoge v različne smeri, med ovirami (z levo in desno roko, z nogo)
- Podajanje in lovljenje žoge, met žoge v steno...

#### **Naloga 5 :**

Sprosti se in uživaj ob glasbi ter poskušaj posnemati igralce:

[https://www.youtube.com/watch?v=gCzgc\\_RelBA](https://www.youtube.com/watch?v=gCzgc_RelBA) (za ogled videoposnetka pritisni CTRL in klikni z miško na modro obarvano internetno povezavo).

Žal vseh vaj ne boste mogli opraviti, če boste nalogo opravljali sami. Če boste vključili družinske člane, pa previdno... 🖥



**Naloga 6:** Vaje za raztezanje

Sledi videoposnetku: <https://www.youtube.com/watch?v=9KankbMhajE> (za ogled videoposnetka pritisni CTRL in klikni z miško na modro obarvano internetno povezavo).

**Naloga 7:** Končali bomo s hišnimi opravili. Glede na to, da ste stanovanje uredili že zjutraj, vas čaka samo še to, da po kosilu pomagate pospraviti in pomiti posodo.

**Še enkrat vam predlagava, da med vadbo veliko pijete, skrbite za umivanje rok, se čim bolj sprostite in uživajte. Ostanite zdravi!**

Lep pozdrav,

Učitelja športa: Bojan Dernovšek in Janja Kobold