



ŠPORTNI DAN- POUK NA DALJAVO



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. Prosim vas, da mi povratne informacije (fotografije, zapis dogodkov, zapis občutkov...) sporočite na e-mail naslov.

Za izvedbo športnega dne si sam izberi lep sončen dan in ga opravi. Lahko ga opraviš v dopoldanskem ali v popoldanskem času ali med vikendom.

Želim ti veliko užitka!

Naloga 1: Najprej opravi razgibavanje po tem videoposnetku ali pa sam narediš razgibavanje podobno tistemu, ki ga imamo v šoli:

<https://www.youtube.com/watch?v=n6qBSC8mDwk>

(za ogled videoposnetka pritisni CTRL in klikni z miško na modro obarvano internetno povezavo).

Naloga 2:

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=IwAR1SZclAAVBbLNFmIJhHQNIldjTVQuCvkvS2Pg8pjv-Ih9FmLFrLv4_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.

Naloga 3:

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 4:

Sprosti se in uživaj ob glasbi ter poskušaj posnemati igralce:

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.

Še enkrat vam predlagam, da med vadbo veliko pijete, skrbite za umivanje rok, se čim bolj sprostite in uživajte.

Ostanite zdravi!