



ŠPORTNI DAN

ČETRTEK, 21.5.2020

DOBRO JUTRO
IN
VSI LEPO POZDRAVLJENI!



Zakaj danes to sploh počnemo?

1. Zato, ker smo športniki po naravi optimisti. Slej ko prej bo tega „nenavadnega“ časa konec in se bomo spet videli v šoli.
2. Zavedamo se, kako pomembno je gibanje za naše zdravje.
3. Zabavno je biti aktiven, saj se nam tako ves čas nekaj dogaja.
4. 4. in še 1000 razlogov je zraven

KAJ TOČNO
BOMO DANES POČELI?



I. ŠTAFETNI TEK

2. IGRE Z ŽOGO in REKVIZITI

3. ATLETIKA V NARAVI

1. ŠTAFETNI TEK

klikni TUKAJ za prijavo in oddajo štafete

ŠTAFETNI TEK: SPODAJ POGLEJ KAKO BO POTEKALA ŠTAFETA!

Če slučajno **NIMAŠ INTERNETNE POVEZAVE** mi moraš takoj napisati sporočilo na mobitel **031578032**, da si opravil štafeto in jo virtualno predam namesto tebe. (PRIMER: Martin Krpan, opravil sem štafeto ob 12:15)
Drugače boš štafetokaz

[NAVODILA in POTEK ŠTAFETE](#)

2. IGRE Z ŽOGO IN REKVIZITI

NAVODILA: Najprej se ogrej! Na spodnjih povezavah si oglej filmčke, ki prikazujejo aktivnosti z žogo in raznimi rekviziti. Oglej si jih in izmed njih izberi najmanj tri dejavnosti, ki ti ustrezajo in jih opravi. Igro lahko opravljaš sam, v paru ali z vsemi družinskimi člani. Bodi izviren, namesto rekvizitov lahko uporabiš, kar ti je na voljo.



IGRE Z ŽOGO:

KOŠARKA:

1. IDIVIDUALNO: Poligon



[OGLEJ SI VIDEO](#)

2. V SKUPINI: Amerikanec

ODBOJKA:

1. IDIVIDUALNO: Abeceda, OF



[OGLEJ SI VIDEO](#)

2. V SKUPINI: Abeceda z družino

NOGOMET:

1. IDIVIDUALNO: Žongliranje



[OGLEJ SI VIDEO](#)

2. V SKUPINI: Golman, Pepček



OSTALI REKVIZITI:

VRTENJE OBROČA

SKAKANJE S KOLEBNICO

STARE IGRE

ROLANJE

BADMINTON

NAMIZNI TENIS

...



[OGLEJ SI VIDEO](#)

3. ATLETIKA V NARAVI

- Sedaj pa je na vrsti še GOZDNA ATLETIKA. Bodi previden, da se ne spotakneš. Pri metih preveri, da pred tabo ni nikogar. Pred izvajanjem se dobro ogrej z ogrevalnimi vajami.

...tek okoli drevesa 30 sekund v vsako smer...



...izziv: v 1 min se dotakni čim več dreves...



...skoči in dotakni se najvišje veje, ki jo dosežeš...



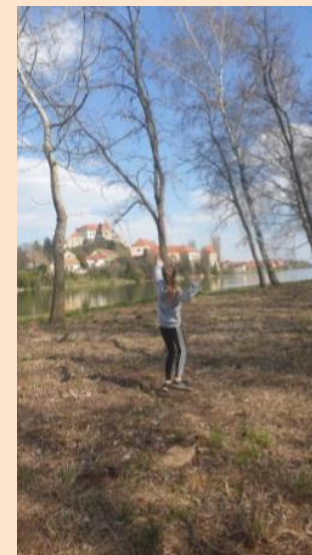
...z štora ali debela skoči v globino...



... preskoči deblo...



...z nabranimi storži zadeni cilj ...



...poišči palico in jo meči kot kopje...najprej z mesta, potem z zaletom...



...poišči kamen in ga suni čim dlje...



...z objemom drevesa se zahvali gozdu...



USPELO TI JE!
USPEŠNO SI ZAKLJUČIL SVOJ ŠPORTNI DAN.
VSEM ČESTITAM ZA TRUD IN SODELOVANJE.



Utrinke svojega
športnega dne oddaj v
Spletno učilnico, na moj
mail ali razredničarki