ŠPORTNI DAN!

Učenke, učenci.

V sredo bomo imeli športni dan. Prav ste prebrali-ŠPORTNI DAN.

V teh dneh ste se navadili da šolsko delo opravljate na daljavo sami ali s pomočjo staršev. Ta čas odraščanja v »drugačnih pogojih« nas uči, da se v krogu družine učimo odgovornosti zase in za druge.

Tudi tokrat bo tako. Delate zase, delate za to, da boste ohranili psihofizično kondicijo.

Navodila: Športni dan – brez računalnika!!!

Na izbiro so 3 dejavnosti (odvisno od možnosti dela doma):

1. **DRUŽINI KORISTNO DELO DOMA:**

Samo za zdravniško opravičene učence.

Po navodilih staršev opravite čim več družini koristnega dela doma. Delo naj bo dodatek vsakodnevnim sprotnim aktivnostim.

2. **POHOD:** (napotki)

- opravite daljši pohod v spremstvu staršev, družine,
- izberite pot, ki ustreza vaši trenutni pripravljenosti in je v bližini vašega doma,
- cilj našega pohoda ni le osvojitev neke točke, ampak VARNA vrnitev domov
- pomembna je pravilna oprema, (obutev, nahrbtnik z malico, pijačo, osebnim dokumentom, kapa, rokavice, vetrovka, zaščitna krema, sončna očala, rezervna oblačila, prva pomoč, mobilni telefon),
- o nameravanem pohodu in času trajanja obvestite domače, ki se pohoda ne bodo udeležili,
- uporabljajte izključno označene poti,
- še eko nasvet: poskrbite, da vse kar prinesete v nahrbtniku tudi odnesete v domače smeti.

3. OVIRATLON IN AKTIVNOSTI DOMA:

Vadba lahko poteka na dvorišču, bližnjem travniku, balkonu ali stanovanju. Lahko vključite v dejavnost tudi ostale družinske člane.

POTEK:

8.00 – 8.30:

Priprava in pregled napotkov, zbiranje idej, pregled možnih pripomočkov, priprava prostora.

8.30 – 9.30:

POLIGON:

Priprava poligona z dopolnilnimi nalogami. Trajanje ene ponovitve poligona 1 – 2 minuti.

Izvedba: Eno serijo sestavljajo 3 ponovitve poligona. Opraviš 5 serij. Med serijami je odmor. Po vsaki serijo odmor primerno podaljšaš. Poligon med počitkom lahko še dodelaš oz. dodaš naloge.

NAMIG:

Preskakovanje palic (vzporedno na razdalji 1 meter, postavljene v križ), poskoki po stopnicah, preskakovanje ovir, uporaba žoge, žogice za tenis, žoge iz papirja, step (stopanje na stol), vadba z lažjimi utežmi (plastične steklenice napolnimo z vodo), vadba stabilizacije (na eni nogi, v različnih položajih leže, …), igra z loparjem (napraviš improviziran lopar), zadevanje cilja, zbijanje kamenčkov, met žogice v koš za smeti, plazenje pod ovirami, vijuganje med ovirami….

9.30 – 10.00 MALICA (napotki za ZDRAVO MALICO)

10.00 – 10.45

PRECIZNOST – IGRA ZADEVANJA CILJA:

Za postopno ponovno večanje obremenitve začnemo z igro preciznosti. Izberi si igro, ki ti je doma na voljo in vas bo navdala z energijo ter vam popestrila vadbo (pikado, košarka, balinanje, balinčki, kegljanje, ciljanje plastenk, ciljanje tarče z loparji, …).

10.45 – 11.45

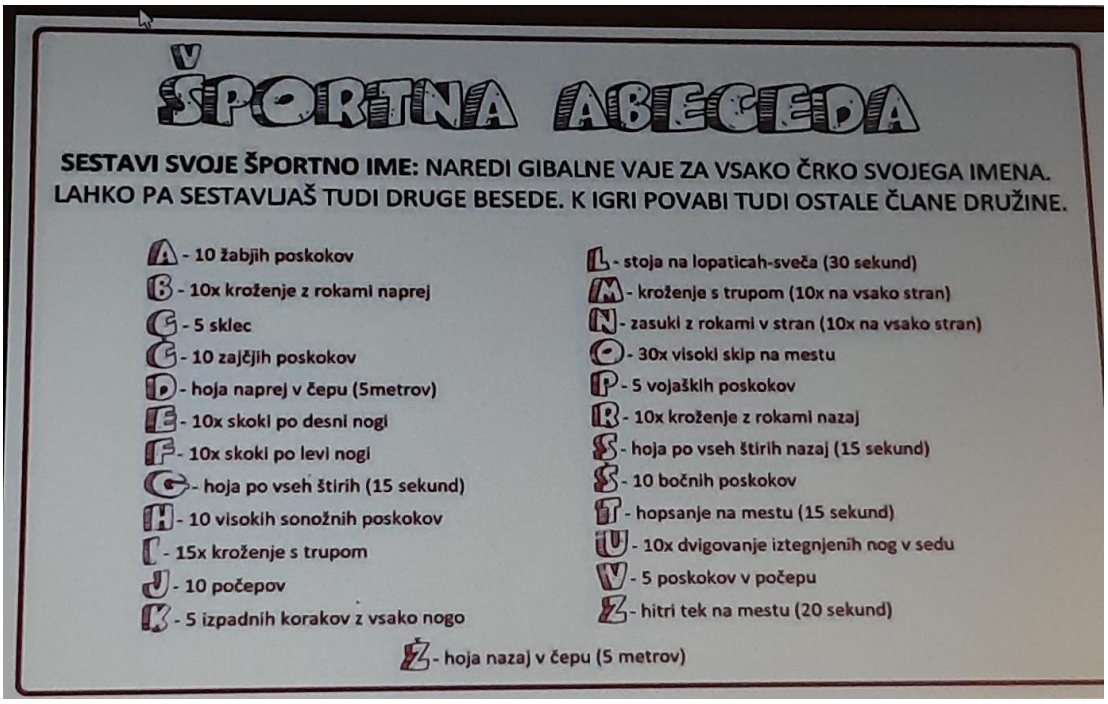
VADBA MOČI – DELO PO POSTAJAH:

Sestavi vsaj 6 vadbenih postaj z vajami moči. Postaje naj bojo namenjene mišicam celega telesa in naj se smiselno izmenjujejo. Čas dela na postaji naj bo do 4 min, lahko pa je določen tudi glede na število ponovitev. Izbrano vadbo na postaji opravi umirjeno in tehnično pravilno. Opraviš dva do tri kroge postaj.

Nekaj najpreprostejših idej, prepričana pa sva, da je vaša domišljija bogatejša.

11.45 – 12.45

Za zaključek ponovi vsa dobro poznana pravila FAIR PLAYA in za umiritev odigraj družabno igro. V igri pretiravaj z uporabo FP pravil. Predlagava igro ČLOVEK NE JEZI SE.



Pa še ponudba za urico po kosilu:

Odbojkarska zveza Slovenije je dala pobudo za pesniško odbojkarski izziv. Kdor je pesniško navdihnjen, lahko spesni pesem in jo do konca meseca marca pošlje na ana@odbojka.si

Najboljše 3 pesmi bodo nagrajene z odbojkarskimi žogami. Akcija po programu - ostani doma, ostanimo doma.

Zanimive ideje športnega dne poslikajte in prinesite v šolo (ko bo to mogoče).

Najboljša ideja bo NAGRAJENA.

Bodite dobro, bodite zdravi!

ŠPORTNI POZDRAV, UČITELJA ŠPORTA IN UČITELJICA GOSPODINJSTVA