



ŠPORTNI DAN



Uvodna navodila

- Tokrat bo športni dan potekal nekoliko drugače. Imela bova plesni športni dan.
- Primerno se obleci - v športna oblačila in obuj (lahko si tudi bos-a).
- Pripravi si vodo.



Ogrevanje

Naredi nekaj gimnastičnih vaj.
Vsako ponovi 10-krat.



Izvedi vaje po postajah.

1. POSKOKI NA "ZVEZDO"



10 SEKUND POČITKA

20 SEKUND VAJE



2. SKLECI



10 SEKUND POČITKA

20 SEKUND VAJE



3. TREBUŠNJAKI



10 SEKUND POČITKA

20 SEKUND VAJE



4. HOJA PO VSEH ŠTIRIH
S ČIMBOLJ STEGNJENIMI NOGAMI



10 SEKUND POČITKA

20 SEKUND VAJE



5. VISOKI SKIP NA MESTU



10 SEKUND POČITKA

20 SEKUND VAJE



6. TEK NA MESTU



10 SEKUND POČITKA

20 SEKUND VAJE



Če zmoreš vadbo po postajah, lahko izvajaš več krogov. Priporočam, da poskusiš s tremi krogi.



Ne pozabi na pijačo.
Najboljša je voda.



Ples

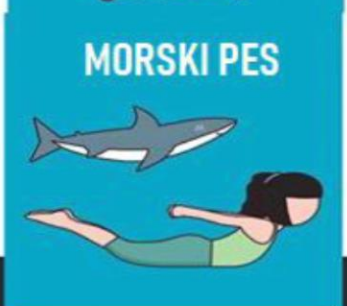
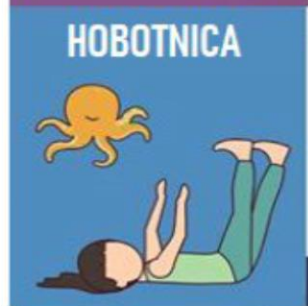
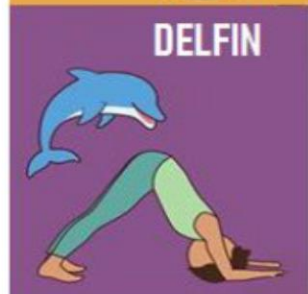


- Oglej si posnetke plesov. Tisti, ki ti je najbolj všeč, se ga nauči.
- Lahko pa se naučiš tudi vse 😊.
- Povabi k plesu še ostale člane družine in uživajte!



- ples – Robot <https://www.youtube.com/watch?v=B-ulfVFtFBs>
- ples – Pilot <https://www.youtube.com/watch?v=7GkiHHYoHa4>
- ples – Zabava <https://www.youtube.com/watch?v=EnmK0LS7xrA>
- ples – Polet <https://www.youtube.com/watch?v=kVGp7WGUMi8>

Umirjanje in raztezanje



10 MINUT JOGE

Vsak položaj obdrži za 30 sekund. Ponovi večkrat na dan.

Čestitam, uspelo ti je. Lahko si zaploskaš.



Zdaj pa ne pozabi na ...



Sporoči učiteljici, kako ti je šlo.

