

## ŠPORTNI DAN!

Učenke, učenci.

V petek bomo imeli 3. razredi 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.

### POTEK:

8.00 – 8.20: **PRIPRAVA** in pregled napotkov, zbiranje idej, pregled možnih pripomočkov, priprava prostora.

### 8.20 – 8.50: **JOGA IZZIV: Pozdrav soncu**

*Skozi jogo izboljšate svoje zdravje, izboljšate svoj um. Vse, kar delate, in vse, kar se naučite, vas razvija in dviga k boljši kakovosti življenja. Joga je celovit sistem. Je znanost o pravilnem življenju. Ko vadite jogo uravnavate in harmonizirate telo, um in čustva.*

Povezava <https://www.youtube.com/watch?v=Go1IHeffxVE&t=393s>

### 8.50 – 9.20 **MALICA**

Če koga zanima so na naslednji povezavi napotki kako naj bi izgledala prehrana mladega športnika

<https://www.drfeelgood.si/prehrana-mladih-sportnikov/>

## **9.20 – 10.10 VADBA PO POSTAJAH** (čas predviden za vsako postajo 5-10min)

*Samo trajanje aktivnosti in intenzivnost prilagodi svojim sposobnostim in drugimi zmožnostmi. Če se spomniš kakšne zanimive naloge za postajo lahko predlagano zamenjaš s svojo.*

### **1.postaja:** kolebnica (poljubni poskoki) 5-10 min

*Vzamete kolebnico (lahko tudi navadno vrv), ki si jo prilagodi glede na svojo višino. Če je kolebnica predolga jo ovijemo okrog zapestja ene ali obeh rok.*

### **2. postaja: igre hitrega odziva** (odbijanje tenis žogice, metanje žoge ali žogice v steno na zelo kratki razdalji in lovljenje le te) 5-10min

### **3. postaja: vadba za moč trupa** DESKA – PLANK

Še za pomoč, če nimate ideja kako ga izvajati:

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=132&v=ynUwOYsrmSg&feature=emb\\_title](https://www.youtube.com/watch?time_continue=132&v=ynUwOYsrmSg&feature=emb_title)

### **4. postaja: vadba za moč nog**

- serija 8 počepov (raven hrbet, stegna gredo do kota 90 stopin ali malenkost nižje, pazi, da kolena ne gredo čez prste)

- 15 sekund visokega skipa (kolena daješ tako visoko, da je gibanje še sproščeno, ne se držat nazaj, vključi tudi roke)

- 30s počitka

4 serije

### **5. postaja: Hrbtni dvigi**(lega na trebuhu, noge po možnosti zataknjene, komolci narazen v višini ramen, roke ravne, iztegnjene naprej dvigaj trup do maksimuma)

3 serije po 10 ponovitev vsako vajo

Do 20 min odmora

### **10.30 – 11.20 Vadba splošne moči in vzdržljivosti**

Verjetno ste že precej utrujeni zato naslednjo vadbo, ki bo potekala s pomočjo youtube videa prilagodite sebi in svojemu počutju. in svojemu počutju.

Namesto omenjenega videa, si lahko zavrtite poljubno glasbo in nanjo plešete.

<https://www.youtube.com/watch?v=lc1Ag9m7XQo&fbclid=IwAR3MjbNlx8CANXM5-djzb-KPW85xiVu3dWT2L81NamRNxZoxl2GjRTNOIal&t=72s&app=desktop>

### **11.10 – 12.05 PRECIZNOST – IGRA ZADEVANJA CILJA:**

Za postopno umirjanje predlagamo kakšno igro preciznosti. Izberi si igro, ki ti je doma na voljo in vas bo navdala z energijo ter vam popestrila vadbo (pikado, igre z loparji, balinanje, balinčki, kegljanje, ciljanje plastenk, ciljanjetarče z loparji, ...)

Upam, da boste preživeli lep športni dopoldan!