



## ŠPORTNI DAN

POZDRAVLJENI UČENCI IN UČENKE! DANES BO VAŠ DAN ŠPORTNO OBARVAN. OBLECITE SE V ŠPORTNO OPREMO, OBUJTE ŠPORTNO OBUTEV ALI COPATE IN SLEDITE NAVODILOM. PRI VSEH VAJAH LAHKO SODELUJEJO TUDI OSTALI DRUŽINSKI ČLANI.

### 1. NALOGA: GIMNASTIČNE VAJE

PRED VSAKO ŠPORTNO DEJAVNOSTJO MORAMO TELO DOBRO OGRETI IN GA PRIPRAVITI NA DELO. SLEDI SPODNJEMU POSNETKU IN OPRAVI GIMNASTIČNE VAJE. UPOŠTEVAJ TUDI VMESNI POČITEK!

<https://www.youtube.com/watch?v=oc4QS2USKmk&t>



## 2. NALOGA: PREMAGOVANJE OVIR

NAJPREJ SI POSTAVIŠ OVIRE, KOT JIH PRIKAZUJEJO SLIKE TER ŠTARTNO ČRTO. OVIRE SO LAHKO KARKOLI: PLASTENKE, WC PAPIR, KNJIGE, KUHALNICE... POSTAVIŠ JIH LAHKO V DNEVNI SOBI, HODNIKU, BALKONU, TERASI, DVORIŠČU. POSKRBI ZA VARNOST!

### 1. SLIKA



VAJE, KI JIH POSKUSIŠ NAREDITI PRI TEJ POSTAVITVI:

- V TEKU VIJUGAŠ MED OVIRAMI,
- OVIRE PRESKAKUJEŠ,
- KOTALIŠ ŽOGICO OKOLI OVIR.



### 2. SLIKA

VAJE, KI JIH POSKUSIŠ NAREDITI PRI TEJ POSTAVITVI:

- V TEKU VIJUGAŠ MED OVIRAMI,
- POSKOKI PO ENI NOGI OKOLI OVIR,
- KOTALIŠ ŽOGICO OKOLI OVIR.



### 3. SLIKA:

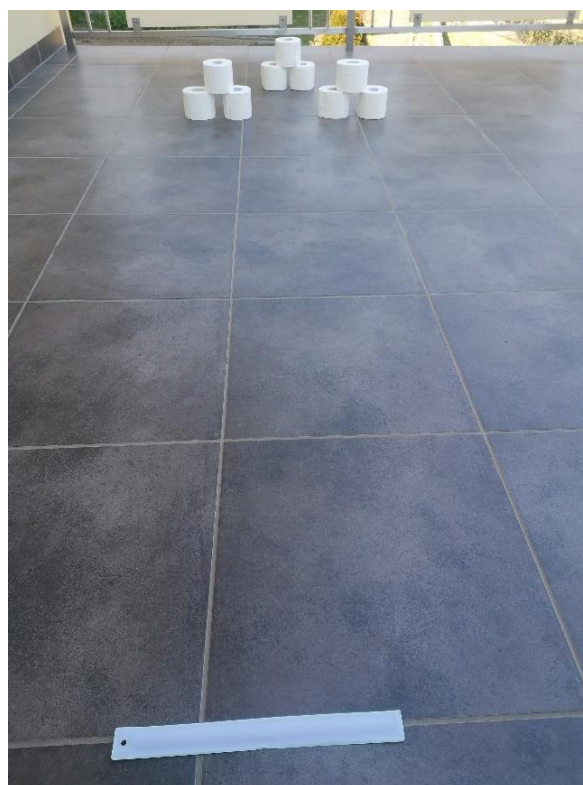
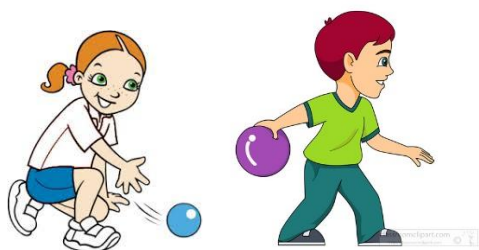


VAJA, KI JO POSKUSIŠ NAREDITI PRI TEJ  
POSTAVITVI:

- POSKOKI NARAZEN – SKUPAJ.

### 4. SLIKA

PRI TEJ POSTAVITVI POSKUSI Z ŽOGICO  
PODRETI OVIRE.



### 3. NALOGA : PLES

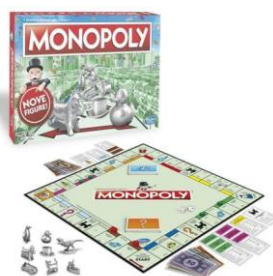
JE ŠPORT, ZABAVA IN SPROSTITEV – UŽIVAJ.

<https://youtu.be/FnVXTEUmba8>



### 4. NALOGA: TELOVADBA ZA MOŽGANČKE

IZBERI ENO IZMED DRUŽABNIH IGER, KI JO IMAŠ DOMA. ODIGRAJ IGRO Z DRUŽINSKIM ČLANOM, TUDI MOŽGANČKI MORAJO TELOVADITI.





## 5. NALOGA: ZAKLJUČEK

POSPRAVIŠ PRIPOMOČKE, PRIVOŠČIŠ SI ZDRAV PRIGRIZEK, KOZAREC VODE IN POČITEK.



**ŠPORTNI DAN SI USPEŠNO ZAKLJUČIL-A! ČESTITAMO!**



LEP POZDRAV OD UČITELJEV 1.TRIADE!