



# ŠPORTNI DAN

BODI IZNAJDLJIV

# NAVODILA SO KRATKA IN JASNA

- Dragi športniki!
- Dobro preberite navodila in si kaj zapišite na listek.
- Če želite odpreti navodila ( filmček ) iz youtuba, kliknite na „DIAPROJEKCIJA“ in nato „od trenutnega diapozitiva“
- V primeru, da ne boste mogli odpreti, zaženite športni dan v drugem formatu, ki je naložen na prvi strani OŠ Benedikt.
- Naloge oddate učiteljici Aleksandri v športnem dnevniku.

Ali se mi lahko pridružita tudi ati in mami?

Učitelja: Ja, seveda. To bi bilo zelo koristno tudi za njiju. 😊

Ali lahko imam pri sebi pametno uro/telefon za beleženje prehojene poti?

Učitelja: Odlična ideja.

Učitelja, vama lahko pošljem kakšno fotografijo s športnega dne?

Učitelja: Tega bova vesela.

Ob kateri uri naj začnem?

Učitelja: uro prilagodite družinskemu urniku.

Kakšna je obvezna oprema?

Učitelja: športna oblačila in obutev, nahrbtnik za malico in pijačo, telefon za fotografije, svinčnik in papir.

Lahko gremo s sošolci skupaj na športni dan?  
Učitelja: **PREPOVEDANO zaradi možnosti okužbe.**  
Samo z družino.

**KAKO ZAČETI?**

Učitelja: Najprej teorija. Dobro preglej vsa navodila in si jih izpiši.

A je potrebno narediti nalogo?

Učitelja: izpolni Športni dnevnik učiteljice Aleksandre. 😊

KAM se naj odpravim na pohod?  
Učitelja: Izkoristi naravo benediških zaselkov.

# OGREVANJE Z ATLETSKO ABECEDO

- Po zajtrku se odpravite na sprehod.
- Voda je nujno potrebna.
- Listek z navodili.
- Poglejte video in si zapišite osnovne vaje.
- <https://www.youtube.com/watch?v=QEENvYdRDO0&feature=youtu.be>
- Poglejte video in si zapišite osnovne vaje.
- Točen postopek vaj za „fartlek“ na tej povezavi:
- <https://www.youtube.com/watch?v=swgUAoijP-c&feature=youtu.be>

# PREBERI IN SI ZAPIŠI














Hodi čez deblo:  
- naprej,  
- vzvratno,  
- po vseh štirih,  
- s prevezo na očeh.



# Naloge

## KOCKANJE

Navodila: vrzi dve kocki. Preštej pike in poglej katero vajo moraš opraviti (glej spodaj). Vrzi kocki še enkrat, da izveš koliko ponovitev vaje moraš opraviti.

2	DVIGI TRUPA	
3	POSKOČNI JAKCI	
4	IZPADNI KORAKI	
5	SKLECI	
6	POČEPI	
7	DVIGI NA PRSTE	
8	DOTIKI RAME V SKLECI	
9	ZAPIRANJE KNJIGE	
10	SKOKI IZ POČEPA	
11	RAKOVE BRCE	
12	ZVEZDICE	





# KOKOŠKA ROZI

- Se še spomnite kokoške Rozi, ki nas je v mesecu septembru spodbujala k temu, da v šolo prihajamo peš, s kolesom, skirojem...?
- Da bo to čim bolj varno, je pomembno, da so tudi poti, po katerih hodimo v šolo, varne.
- V sklopu športnega dne se odpravite na sprehod v okolici vašega doma po cesti, ki vodi v smeri šole, in opazujte, če se kje na tej poti nahaja kakšen NE – VAREN ODSEK, kot npr.:
- nepregleden ovinek
- nepregledno križišče
- neurejene bankine
- slabo urejeno cestišče
- ...
- Če kaj takšnega opaziš, FOTOGRAFIRAJ in sliko pošlji na mail učiteljici Renati [renata.klemencic@os-benedikt.si](mailto:renata.klemencic@os-benedikt.si). Napiši tudi predlog, kako bi lahko NE – VAREN ODSEK naredili bolj VAREN.

UŽIVAJTE 😊

