

ŠPORTNI DAN POŠ TOPOLŠICA 1. – 4. RAZRED

TA ŠPORTNI DAN BO NEKAJ POSEBNEGA. KER BO POTEKAL V TVOJEM STANOVANJU, SI MORAŠ, PREDEN ZAČNEMO, PRIPRAVITI NEKAJ STVARI.

1. OBLEČI SE V PRIMERNO ŠPORTNO OPREMO.
2. PRIPRAVI SI MALO VEČ PROSTORA, DA LAHKO SKAČEŠ IN SE NEKOLIKO VEČ GIBLJEŠ.
3. DOBRO BI BILO, DA SI PRIPRAVIŠ ŠE KAKŠEN POŽIREK VODE ALI ČAJA, ČE IMAŠ MOŽNOST PA TUDI MALICO. KAKŠEN PA JE ŠPORTNI DAN BREZ DOBRE IN ZDRAVE MALICE?

PA ZAČNIMO! K SODELOVANJU LAHKO POVABIŠ TUDI KOGA OD ODRASLIH, ČE IMA ČAS.

NAJPREJ SE MORAMO OGRETI.

1. POTREBUJEŠ PLIŠASTO IGRAČO, MORDA TVOJO NAJLJUBŠO. Z NJO BOMO MALO OGRELI SVOJE TELO, DA BOMO V NADALJEVANJU USPEŠNI. OGLEJ SI NASLEDNJI POSNETEK, POMAGAJ IGRAČKI, DA TELOVADI S TABO.

<https://www.youtube.com/watch?v=7VAElkGmXno&t=3s>

2. V DRUGEM DELU BOMO POMAGALI JUVIJU. JUVI PRIHAJA Z DRUGEGA PLANETA, PLANETA IGRIJE. POKLICALI SO GA NA POMOČ, SAJ JE NEKDO NAŠEMU SVETU UKRADEL VSE IGRAČE. POMAGAJMO, DA BOMO TO TEŽAVO REŠILI.
3. ČE POSNETEK NE DELA OD ZAČETKA, PROSI STARŠE, DA TI POMAGAJO.

<https://www.youtube.com/watch?v=UgRENY-okaM>

TAKO, IGRAČE SO REŠENE, MI PA SMO SE DODOBRA RAZGIBALI.

SEDAJ BOMO MALO POČIVALI, SI PRIVOŠČILI ZDRAVO MALICO IN POPILI NEKAJ VODE ALI ČAJA. ODMOR NAJ NE TRAJA PREDOLGA, DA SE NE OHLADIŠ (NAJVEČ 20MIN).

4.

V ZADNJEM DELU BOMO VELIKO PLESALI.

<https://www.youtube.com/watch?v=ayCLci4JIt4>

5. VAJE OHLAJANJA

PO TELOVADBI JE POTREBNO TELO PRIMERNO OHLADITI. POMAGAJ SI S SPODNJIM POSNETKOM. VAJE DELAJ, KOLIKOR LAHKO, NE PRETIRAVAJ, POMEMBNO JE, DA SVOJE TELO OHLADIŠ.

PRI VAJI POTREBUJEŠ BRISAČO ALI MANJŠO BLAZINO, DA NE BOŠ DELAL VAJ NA TLEH.

<https://www.youtube.com/watch?v=9KankbMhajE>

USPEŠNO SI PRIŠEL DO KONCA. UPAM, DA TI JE BILO VŠEČ. VTISE ALI KAKŠNO RISBO ALI FOTOGRAFIJO O DANAŠNJEM ŠPORTNEM DNEVU LAHKO POŠLJEŠ RAZREDNIČARKI.

PREJMEŠ TUDI ZLATO MEDALJO.

ČE IMAŠ MOŽNOST, SI JO NATISNI, PRILEPI NA

TRŠO PODLAGO, JO IZREŽI IN SI JO POKLONI.



NAJBOLJI
ŠPORTNI DAN
NA DALJAVO
APRIL, 2020