

PETEK, 17. 4. 2020

Zadnji delovni dan v tednu. Hura! Spet dva prosta dneva. Danes imaš prav posebno nalogo. Vem, da se vas večina s starši ob nedeljah odpravi na kakšen pohod. Zato za danes predlagam ŠPORTNI DAN. Seveda mora biti podoben kot v šoli. S seboj imaš malico, pijačo in kaj sladkega. Hodiš vsaj 1 uro in pol in na cilju pomalicaš. Ker pa vem, da so starši danes zaposleni, to nalogo lahko izvedete tudi med vikendom.

Danes pa naredi še kaj, kar ti mogoče ni uspelo, pa malo glasno beri, za vsak dan si na list ali na koledar zabeleži vreme zjutraj in popoldne, lahko tudi izmeriš temperaturo, če imate zunanji termometer in uživaj na soncu.

## PRIPRAVA ZA ŠPORTNI DAN

### POHOD Z NALOGAMI ZA MOČ ROK IN NOG

#### Navodila za delo

Ta športni dan bo potekal malo drugače, kot smo jih navajeni. Športni dan boš izvedel skupaj z družino in ne s sošolci. Na športni dan se odpravite takrat, ko vam najbolj ustreza.

Načrtujite pohod, ki bo trajal vsaj eno uro in pol.

Pohod naj poteka po poti, ki je varna, saj vemo, da živimo na območju, kjer se radi sprehajajo tudi medvedi.

Da bo športni dan bolj razgiban, boš poleg hoje izvedel tudi nekaj nalog za moč. Te naloge lahko izvedeš na kakšni jasi med potjo, lahko pa aktivnosti izvedeš doma, pred pohodom ali ko prideš s pohoda.

Predno se odpraviš na športni dan si pripravi:

- Športno obutev
- Primerna športna oblačila – oblačila v več plasteh, da se lahko ko ti bo toplo slečeš in ko bo hladno, oblečeš.
- Platenko vode,
- Lahko tudi kakšen priboljšek.

S seboj imejte tudi **fotoaparata/telefon**, da te bodo starši na pohodu fotografirali.

**Fotografije s športnega dne mi pošlji do 3. 5. 2020, da si zabeležim, da si opravil/a športni dan.**

## Naloge

Poišči kakšen hlod ali štor in izvedi:

- Tek okrog hloda (5 krogov v eno smer in 5 krogov v drugo). Če si našel štor, potem teči malo večji krog, da se ti ne zvrsti v glavi.



- Korake na hlod in nazaj (10 x).



- Preskoke sonožno L-D z oporo na rokah (10 x).



- Skoke sonožno na hlod in s hloda (10 x).



- Sklece z oporo na hlodu (5 x).



- Izpadni korak (5x z eno nogo, 5x z drugo nogo).

Ko končaš s pohodom in nalogami, si umij roke in se spočij. Upam, da si se imel/a lepo. Ta športni dan si velja zapomniti, saj je to **prvi športni dan na daljavo**.

**BRAVO!!!!**