

# ŠPORTNI DAN 3.A, PETEK, 24.4.2020

## NAVODILA:

- ŠPORTNI DAN NAJ TRAJA NAJMANJ 4 URE.
- SLEDI NAVODILOM NA DRUGEM LISTU-OBHODNA VADBA. OGREJ SE!
- PRIPRAVI SI PRIPOMOČKE, KI JIH POTREBUJEŠ. NAMESTO PLASTENK LAHKO UPORABIŠ TUDI DRUGE PRIPOMOČKE.
- NAJPREJ SE OGREJ, PREJ KAJ POPIJ, PIJEŠ LAHKO TUDI VMES.
- DOLOČENO VADBO IZVEDEŠ VEČKRAT, NE SAMO ENKRAT, TAKO DA BO TVOJ ŠPORTNI DAN Z VSEM, KAR MORAŠ NAREDITI ( TUDI OPISOM, ORISOM, IZDELAVO PREGLEDNICE ), SKUPAJ TRAJAL 4 URE.
- NA KONCU POŠLJI VSE IZDELKE UČITELJICI LORIJANI IN UČITELJU GREGORJU NA EMAIL.

UČITELJ: GREGOR VIDMAR

# ŠPORTNI DAN- OBHODNA VADBA

**ZAČETEK**



**KONEC**



IZDELAJ  
PREGLEDNICO  
SVOJIH  
DOSEŽKOV

NARIŠI SVOJ  
ŠPORTNI  
DAN



OPIŠI POTEK  
SVOJGA  
ŠPORTNEGA  
DNEVA

ODMOR IN  
POČITEK ZA  
MALICO

SKOK V DALJINO Z  
ZALETOM

ZBIJANJE  
PLASTENK Z  
ŽOGO



NEPREKINJEN  
TEK 5 MIN



SKOK V  
DALJINO Z  
MESTA

MET ŽOGICE V  
DAJINO

PLANK 2X15S  
VMES PAVZA  
10 S

15  
POČEPOV

10 X  
ZAMAHI Z L IN  
D NOGO  
NAPREJ,  
NAZAJ

10 X  
KROŽENJE Z  
ROKAMI  
NAPREJ IN  
NAZAJ

## OPIŠI POTEK SVOJEGA ŠPORTNEGA DNEVA:

TUKAJ NAPIŠEŠ, KAKO JE IZGLEDAL TVOJ ŠPORTNI DAN V OBLIKI SPISA. NAPIŠEŠ KDAJ SI ZAČEL Z VADBO, KOLIKO PONOVIŠ SI DELAL, KOLIKO OBHODOV, TVOJE OBCUTKE, KAKŠNE PRIPOMOČKE SI UPORABIL, KDO TI JE POMAGAL PRI PRIPRAVI, KDO JE ŠE SODELOVAL POLEG TEBE...

## NARIŠI SVOJ ŠPORTNI DAN:

TUKAJ LEPO NARIŠEŠ, KAKO SI VADIL, KAKO SI SI ZAMISLIŁ POSTAJE ZA VADBO, NARIŠEŠ NAJBOLJŠO VADBO, NAJBOLJŠI REZULTAT, VSE KAR MISLIŠ, DA JE BILO LEPO IN ZANIMIVO.

## IZDELAJ PREGLEDNICO SVOJIH DOSEŽKOV:

NA LIST PAPIRJA IZDELAJ PREGLEDNICO SVOJIH DOSEŽKOV PRI POSAMEZNIH ELEMENTIH VADBE, SKOKIH, TEKU...

\*PRIMER TABELE\*

IME IN PRIIMEK:

	SKOK V DALJINO Z MESTA (VPIŠI RAZDALJO)	SKOK V DALJINO Z ZALETOM (VPIŠI RAZDALJO)	NEPREKINJEN TEK 5 MIN (VPIŠI ČAS)
1. OBHOD			
2. OBHOD			
3. OBHOD			
4. OBHOD			
5. OBHOD			