

MOJ PRVI ŠPORTNI DNEVNIK



Živjo,

pred nami so jesenske počitnice. To je čas, ko si bomo malo oddahnili od šole in prosti čas izkoristili za stvari, ki jih počnemo najraje.

Trenutno se žal ne moremo družiti, a to še ne pomeni, da bomo med nami prekinili vse vezi.

Zate smo pripravili jesenski športno obarvan počitniški program v obliki »Mojega prvega športnega dnevnika«. Dnevnik lahko natisneš ali ga izpolnjuješ v spletni obliki. Vsak dan bo zaznamoval izbran šport in en športni izziv.

Vabimo te, da se nam pridružiš na počitniškem programu in skupaj z nami ohraniš zdrav duh v zdravem telesu.

Kako bo program potekal?

- 1) Najprej se boš seznanil/a s športom dneva.
- 2) V dnevniku boš poiskal/a povezavo do YouTube kanala, kjer te bo čakala vadba izbranega športa.
- 3) Oblečeš se v udobna športna oblačila in se razgibaš preko videoposnetka vadbe tako, da slediš in izvajaš vaje, ki ti jih kaže trener/ka.
- 4) Ko uspešno opraviš trening, v kvadrateg pod povezavo v dnevniku narišeš kljukico.
- 5) Čaka te še izziv oziroma naloga, da odgovoriš na zastavljeno vprašanje.
- 6) Bravo, opravil si vse naloge in super poskrbel za svoje telo in zdravje!

Si pripravljen/a?

Naj se športni počitniški program prične!

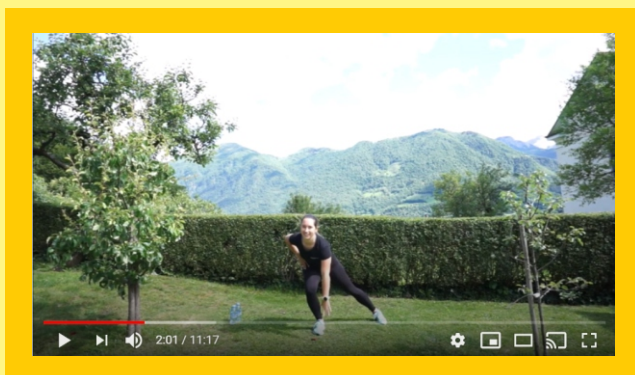
- 5 DNI, 5 ŠPORTNIH IZZIVOV -

- JESENSKI POČITNIŠKI PROGRAM 2020 -

DAN 1

VADBA ZA CELO TELO

Povezava do videoposnetka na YouTube:
<https://www.youtube.com/watch?v=LLXVhdpQjUI>



Uspešno opravljen trening:

IZZIV:

Koliko časa lahko držiš lastovko na eni nogi? Ali si v tem boljši od svojih družinskih članov?

(Rezultat napiši v spodnji okvirček)

DAN 2

NOGOMET

Povezava do videoposnetka na YouTube:
<https://www.youtube.com/watch?v=VbCaAXI5CLI>



Uspešno opravljen trening:

IZZIV:

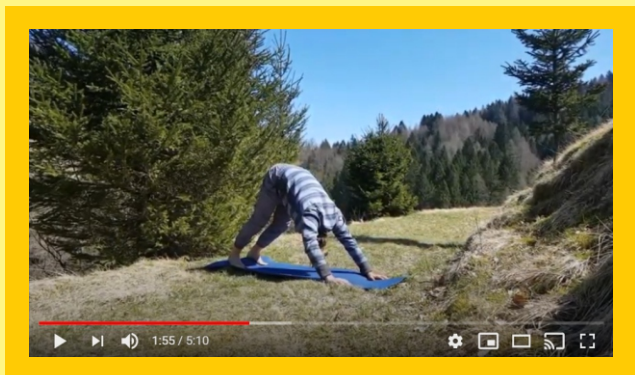
Koliko odbojev žoge z uporabo nog ti uspe narediti?

(Rezultat napiši v spodnji okvirček)

DAN 3

JOGA

Povezava do videoposnetka na YouTube:
<https://www.youtube.com/watch?v=bkPjsJvqEdM>



Uspešno opravljen trening:

V okvirček spodaj zapiši ali nariši tvoj najljubši jogijski položaj.

DAN 4

KOŠARKA

Povezava do videoposnetka na YouTube:
<https://www.youtube.com/watch?v=6KNviidXXvk>



Uspešno opravljen trening:

IZZIV:

**Koliko košev ti uspe zadeti
od 10 možnih poskusov?**

(Rezultat napiši v spodnji okvirček)

DAN 5

ŠPORT PO IZBIRI

Juhu, danes je petek - čas za šport po izbiri! :)

Danes športno aktivnost izbereš sam/a. Verjamemo, da se boš ukvarjal/a s tebi najbolj zanimivo fizično aktivnostjo.

Če ne veš točno, za kaj bi se odločil/a, ti spodaj ponujamo nekaj idej:

- sprehod v naravi (ne pozabi opazovati obarvana jesenska drevesa);
- ples (zavrti si svojo najljubšo pesem in se prepusti glasbi);
 - vožnja s kolesom, skirojem, rolerji;
 - igra badmintona z družinskim članom,
 - skakanje s kolebnico;
 - vrtenje hula hoop obroča,...

Kateri šport si izbral/a? Si vadbo izvajal/a sam/a ali si imel/a družbo?

Uspešno opravljen trening:

Čestitamo!

Uspešno si opravil/a naš 5-dnevni športni izziv!

Zanima nas, v katerem športu si najbolj užival/a?

V okvirček spodaj dodaj fotografijo ali risbo tebe ob izvajanju svojega najljubšega športa. Lahko je to tudi kakšen drug šport, ki ga nismo vključili v počitniški program.



Tvoj izpolnjen spletni dnevnik nam pošlji na elektronski naslov: malahisa.tolmin@gmail.com. Lahko ga skeniraš ali fotografiraš.

**Vsi sodelujoči boste prejeli lepo praktično nagrado!
Želimo ti prijetno jesen in še obilo športnih užitkov.**

Ekipa Male hiše