

Navodilo za četrtek, 9. 4. 2020

ŠPORTNI DAN: ŠPORTNE IGRE



Navodila za delo:

- Tokrat bo športni dan potekal nekoliko drugače.
- Različne oblike vadb si razporediš preko dneva.
- Med posameznimi vajami si vzemi odmor.
- Ne pozabi na pitje vode.
- Kakšno vajo lahko zamenjaš tudi s sprehodom z družino.



Potek dela:

- Pripravi si tradicionalni slovenski zajtrk:



- Ogrevanje:

Minuta za zdravje OŠ Polzela:

<https://www.youtube.com/watch?v=1sSsckceGhk>



OŠ Polzela pleše - Minuta za zdravje S1 E8

Zakaj piti vodo?

- Pitje vode namesto sladkih pijač, bo imelo pozitiven učinek na zmanjšanje vnosa kalorij v telo ter posledično znižanje telesne teže.
- Študije kažejo, da mladostniki, ki so v otroštvu popili več vode, redkeje postanejo debeli odrasli.
- Pitje vode pomaga pri normalnem delovanju prebavnega trakta saj voda pomaga hitreje presnavljati hrano, spodbuja presnavljanje maščob, ter preprečuje zaprtje.
- Pomanjkanje vnosa tekočine v telo povzroča glavobole in utrujenost, bolečine v sklepih, vrtoglavico, slabost ter splošno slabo počutje; svetuje se, da odrasel človek spiže 2 do 3 litre vode na dan.
- Če naj bi zaužili npr. dnevno 2,5 litra vode, je to 913 litrov vode na leto. En kubični meter (tisoč litrov) vodovodne vode v Celju stane 0,63 evra, torej za popito vodo zapravimo letno dobrih 0,57 evra.

0:59 / 3:26



➤ Delo po postajah



Vadbo po postajah lahko izvajaš več krogov.

Poskusi s 3 krogi.



➤ Spretnostna igra





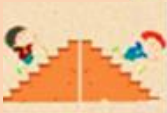



Pripravi si liste na tla. Nanje obriši dlani in stopala. V pomešanem vrstnem redu jih zloži na tla. Za lažjo predstavo si poglej slike oz. povezavo:

https://www.pinterest.com/pin/236650155407150181/sent/?invite_code=f19c521ee64c4f43b2caedadb63414a&sender=445363988058888606&sfo=1



➤ Lov za zakladom

Lov na zaklad prični v tvoji sobi. Izpolni vse gibalne naloge v vseh prostorih stanovanja oz. hiše. Po opravljeni nalogi se vrneš v svojo sobo, prebereš naslednjo nalogo in jo opraviš.

	SPALNICA: 15 počepov	
	DNEVNA SOBA: skoki v levo in desno v opori čepno (8-krat)	
	HODNIK: visoki skiping na mestu	
	VHODNA VRATA: skoki po eni nogi	
	KUHINJA: izpadni korak 10-krat naprej (leva, desna)	
	STOPNIŠČE: 5-krat po stopnicah gor in dol	
	S STARŠI: naredite skupaj izmenične odklone levo in desno (10-krat)	
	OTROŠKA SOBA: uleži se na posteljo	
	KOPALNICA: umivanje rok	
	KUHINJA: 🍋	

➤ Nekaj predlogov za vaje pred računalnikom:

- <https://www.youtube.com/watch?v=nvfjR3Rc7Q>
- https://www.youtube.com/watch?time_continue=268&v=L A HJHzxfl &feature=emb_title
- https://www.youtube.com/watch?v=6b-2wEkhOnk&feature=emb_title
- Zumba: <https://www.youtube.com/watch?v=FP0wgVhUC9w>









➤ Pomoč staršem

Razveseli starše in jim priskoči na pomoč pri opravilih. Nekaj idej, kako lahko pomagaš.



Vir: <https://www.google.com/search?q=pospravljanje>

➤ Raztezanje (izvedeš ob zaključku aktivnosti)

OPIS VAJE	SLIKA	RAZTEG ENOSKLEPNIH UPOGIBALK KOLKA.	
RAZTEG VRATU 1. Ena roka iztegnjena drži za rob mize, druga roka nežno pritiska glavo v smeri naprej in le malo proti nasprotnemu kolku.		Opora klično spredaj, stabilen položaj telesa (prijem stola), trup vzravnani (pazimo na stabilen ledveni del hrbtenice); zadnja zadnje noge naj bo aktivirana (za dosego tega posredujemo posredno navodilo: »Prste zadnje noge in stopalo sprednje noge pritiskamo v blato, kot da želimo narediti odtis stopala«). Iz tega položaja potiskamo boka naprej, tako da začutimo razteg v srednjem delu kolka. <i>Različica 1:</i> Za boljši razteg dodamo zasuk trupa proti sprednji nogi. <i>Različica 2:</i> Lahko izvedemo tudi stoje. Zadnja noga je s kolonom naslonjena na stol.	
RAZTEG VRATU 2. Glavo nežno odklonimo in zadržimo (lahko dodamo rahel pritisk z dlanmi), da čutimo razteg na strani vratu.			
RAZTEG VRATU 3. Glavo nežno predklonimo in zadržimo (lahko dodamo rahel pritisk z dlanmi), da čutimo razteg na zadnji strani vratu.			
RAZTEG PRSNIH MIŠIC. Stoja predkoračno, z desno roko se opremo na steno ali partnerja, tako da je komolec v višini ramena (leva noga je spredaj). S trupom se obračamo stran od stene, tako da čutimo razteg v prsnem delu. <i>Različica:</i> Komolec v višini ušes.			
		RAZTEG DVOSKLEPNE SPREDNJE STEGENSKE MIŠICE Izhodišče je enako zgornjemu položaju, le da pred potiskom boka naprej pokrčimo zadnjo nogo, s prijemom za stopalo. <i>Različica:</i> Lahko izvedemo tudi stoje. Pokrčimo eno koleno in se primemo za stopalo.	
		RAZTEG DVOSKLEPNE ZADNJE STEGENSKE MIŠICE Stoja na eni nogi, druga noga je iztegnjena na stolu pred trupom. Z vzravnanim trupom se spuščamo naprej proti prstom dvignjene noge. Z eno roko potiskamo koleno proti tlam (za boljši razteg), z drugo pa se držimo mize ali stola (za večjo stabilnost).	

Vir: <http://www.slofit.org/Portals/0/xBlog/uploads/2018/6/9/Minutazazdravje-vaje.pdf>. Pridobljeno: 7. 4. 2020.

UMIVANJE ROK



➤ Bananin napitek

Sestavine:

- banana
- 2 dl mleka
- žlička medu



Na zdravje!

Priprava:

- Banano olupimo, narežemo na kolobarje. V mešalnik stresemo na kolobarje narezano banano, dolijemo mleko in žličko medu. Dobro zmešamo.
- Vse skupaj prelijemo v kozarec in postrežemo.



Kako si se počutil/-a?



Napiši, kako je potekal današnji dan. Pošlji mi:



Ne pozabi:



Učiteljici Romana in Nataša