

**ŠPORTNI DAN, 14. 5. 2020**

## **MIGAM RAD, KER JE ZDRAVJE MOJ ZAKLAD!**

### **Zakaj je gibanje zdravo?**

- Telesna aktivnost spodbuja hormon sreče.
  - Povečuje samozavest.
  - Podaljšuje življenje.
- Razvija motorične in umske sposobnosti.
  - Krepi imunski sistem.
- Gibanje ima še mnogo drugih pozitivnih dejavnikov.



### **1. ZDRAV ZAČETEK DNEVA**

**Ste že kdaj slišali od koga, kako pomemben je zajtrk?**

**Pa poglejmo, če je res tako ...**

- Telesu zagotovi energijo za začetek dneva.
- Pripomore k boljšim miselnim sposobnostim.
- Izboljša dnevni vnos hranil in telesno aktivnost.
- Ljudje, ki jedo zajtrk, so v povprečju vitkejši.



## PREDLOGI ZA ZDRAV ZAJTRK IN MALICO

Jedilnik	
<b>Zajtrk</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Koruzni kosmiči z jogurtom ali mlekom</li><li>● Ovseni kosmiči z mlekom ali jogurtom in sadjem</li><li>● Zdrave palačinke (nadev s skuto, ribano jabolko, banana ...)</li><li>● <b>Kruh</b> in maslo, med, manj sladka marmelada, sirni namaz ...</li><li>● Jajčna omleta</li><li>● Zdrav sendvič (<b>glej spodaj</b>)</li><li>● Voda (lahko z rezino limone)</li><li>● Mleko</li></ul>   
<b>Malica</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Sadje (jabolko, banana ...)</li><li>● Sadna solata (mešano sadje)</li><li>● Jogurt s sadjem</li><li>● Sadni smuti s sadjem (recepti na <a href="http://smuti.si/">http://smuti.si/</a>)</li></ul>  

### Kako pripravim zdrav sendvič?

#### Izberem:

- polnovredni kruh (polnozrnat, ržen, ajdov ...);
- za vsebino izberem manj mastne mesne izdelke (prsi, kuhan pršut...) - tudi brez mesnih izdelkov je okus odličen;
- dodam zelenjavo (solata, paradižnik, paprika, kumarice);
- namaze iz zelenjave in sira;
- izogibam se dodatkom (majoneza, kečap ...).

**Za pitje na dan aktivnosti je najbolj primerna voda, saj ne vsebuje sladkorjev ali drugih dodatkov.**



## 2. OGREVANJE IN TEKALNI SKLOP

### OGREVANJE (približno 10-15 minut)

Ker je ogrevanje najbolj pomemben in prvi del vsake športne dejavnosti, se bomo pred pričetkom izvajanja glavnega dela ure temeljito ogreli. Naredili bomo 2 sklopa ogrevalnih vaj, in sicer:

Ogrevanje lahko začnete z izvedbo katere izmed naših minut za zdravje, ki jih imamo objavljene na našem Youtube kanalu imenovanem OŠ Polzela pleše. Predvsem učenci in učenke od 1. do 3. razreda lahko izvedete na primer:

- <https://www.youtube.com/watch?v=BScO14SLyrl&list=PL5AH7HbGBQL2QgkvTvTxTC77x9kYbKW6>
- <https://www.youtube.com/watch?v=7MXa8LS3yZY&list=PL5AH7HbGBQL2QgkvTvTxTC77x9kYbKW6&index=4>
- <https://www.youtube.com/watch?v=nlu8tDNkf0E&list=PL5AH7HbGBQL2QgkvTvTxTC77x9kYbKW6&index=9>

Po minuti za zdravje pa sledi ogrevanje:

#### Dinamične raztezne vaje:

- kroženje z glavo v levo in desno 5 ponovitev
- kroženje z levo roko naprej 5 ponovitev
- kroženje z desno roko naprej 5 ponovitev
- kroženje z obema rokama naprej in nazaj 5 ponovitev
- kroženje v ramenih 5 krogov naprej in 5 nazaj
- zasuk trupa 5 krat v levo in 5 krat v desno
- kroženje z boki 5 krat v levo in 5 krat v desno
- zamahovanje z levo nogo naprej 5 krat in z desno nogo naprej 5 krat
- zibanje v predklonu 10 sekund – poizkusimo se z prsti dotikati tal

#### Dinamične atletske vaje:

- Naredimo 5 sonožnih poskokov naprej in nazaj.
- Naredimo 5 sonožnih poskokov levo in desno.
- Naredimo 5 sonožnih poskokov z visokim dvigovanjem kolen k prsim.
- Naredimo 5 poskokov po levi nogi in 5 po desni.
- Naredimo 5 žabjih poskokov.
- Naredimo 5 zajčjih poskokov.
- Hodimo po vseh štirih približno 5 metrov in tudi 5 metrov naredimo v položaju mizice.



## TEKALNI SKLOP (približno 30-40 minut)

(spodnji del poizkusimo opraviti v naravi, v gozdu, na travniku ...)

- neprekinjen tek 5 minut (vmes lahko izvajamo tudi hopsanje, prisunske korake, striženje ...);
- 1 minuta hoje (poizkusimo si izmeriti svoj srčni utrip – na zapestju!);
- približno 3 minute intervalni tek: 10 sekund šprint, 10 sekund počasni tek (ponovimo 6 – 8 krat);
- 1 minuta hoje (poizkusimo si izmeriti svoj srčni utrip – na zapestju!);
- približno 1 minuto delamo: 15 sekund držimo »plank«, nato kar najhitreje vstanemo in naredimo 5 dolgih sonožnih poskokov (ponovimo 2-3 krat);
- približno 1 minuto delamo: 5 sekund »plank«, 5 sekund visoki sonožni poskoki (ponovimo 5–6 krat);
- 1 minuta hoje (poizkusimo si izmeriti svoj srčni utrip – na zapestju!);
- ZGORNJI CIKEL PONOVI MO 3-krat.



#### 4. VADBA DOMA

Vadba je sestavljena iz treh t.i. 'trojčkov'. Vsak trojček opraviš dva kroga, nato se lotiš naslednjega. Vsaka vaja je opisana z imenom, številom ponovitev in sliko, odmore pa si določiš sam, vendar naj ne bodo daljši od dveh minut.

##### Počep 3 serije/ 12 ponovitev



##### Stabilizacija trupa 3 serije/ 40 sekund



##### Sklece z oporo 3 serije/12 ponovitev





**Izpadni korak 3 serije/ 15 ponovitev**



**Dvig trupa 3 serije/ 15 ponovitev**



**Tek na mestu 3 serije/ 30 sekund**



**Mirni počep 3 serije/ 40 sekund**



**Stabilizacija trupa z dotikom ramen 3 serije/ 20 izmeničnih dotikov**



**Poskoki na mestu 3 serije/ 12 ponovitev**



## 5. JOGA IN RAZTEZANJE V NARAVI



Danes bomo spoznali joga preko pravlјice Joga za dobro jutro. Je vadba za otroke in starše, da veselo pozdravijo jutro ter se podajo na vsakodnevne dogodivščine.

Pripravi si prostor, poslušaj pravlјico in prični z joga. Pravlјico najdeš na tej povezavi:

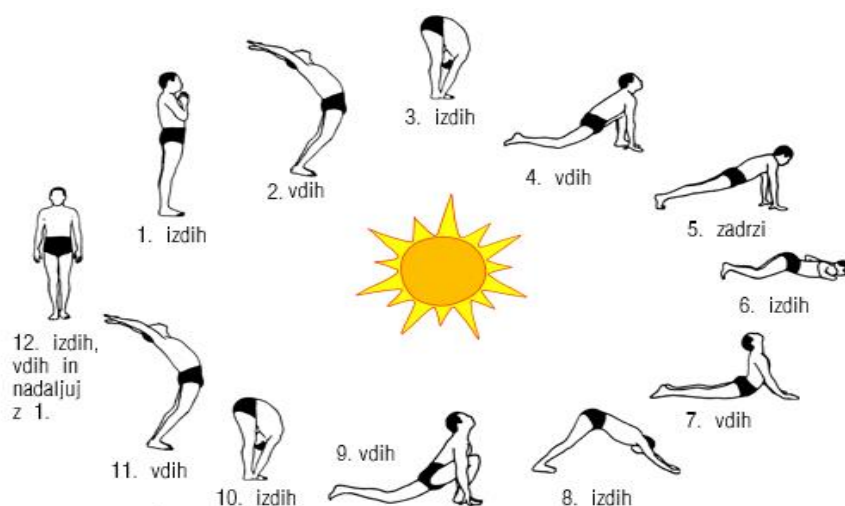
<https://www.youtube.com/watch?v=KrWba9cr4Q4>

Če ti je bil posnetek všeč, lahko pogledaš in posnemaš še škratko joga. Posnetek je na tej povezavi:

<https://www.youtube.com/watch?v=jvy5Q7UzTRE>



### POZDRAV SONCU:





## RAZTEZNE VAJE

1.

### NAGIBNA ZVEZDA



Stoj pokončno in razpri roke in noge v zvezdico.

Zarotiraj roke nad glavo, naprej v eno stran, nato v drugo stran.



### VRTEČA ZVEZDA

Ponovno se postavi v položaj zvezdice.

Zavrti svoj trup v levo in desno, poleg tega pa poglej za svojo roko.



### SKAKAJOČA ZVEZDA



Medtem ko stojiš v položaju zvezde, skrči desno nogo in pokrči desni komolec, da se srečata.

Ponovi za levo nogo in levi komolec.



2.

### OREL



Stoj pokončno, razpri roke.

Zamahaj z rokami kot da imaš krila. Pazi da bo tvoj hrbet vedno v pravilnem položaju.

### KOLIBRI

Medtem ko imaš roke visoko v zrak in hrbet raven, zakroži svoj trup v smeri urnega kazalca in obratno.



### METULJČEK



Roke položi za glavo in nežno potisni komolce naprej.

Medtem glavo potisni nazaj, naredi vdih in izdih.



3.

### NAPETA BRV



Pretvaraj se, da so tla pred teboj napeta brv.

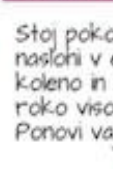
Naredi 2-3 daljših izpadnih korakov, ampak pazi da tvoja kolena ne bodo šla preko tvojih palcev na nogi.

### ROKER



Naredi večji razkorak, nežno zarotiraj trup v levo in desno, pri tem pa glej naprej v isto točko.

### TRIKOTNIK



Stoj pokončno, nato pa se nasloni v eno stran, pokrči koleno in sezi z nasprotno roko visoko v nebo. Ponovi vajo v drugo stran.



### ELEKTRIČNI ŠOK

Za 15 sekund se pretvaraj da te je stresla elektrika!



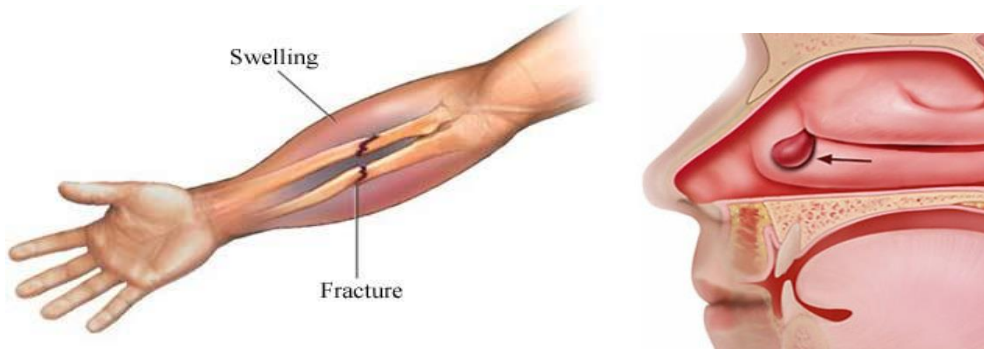
ODLIČNO TI GRE!

BRAVO, SKORAJ SMO OPRAVILI!

ČESTITAMO! BILO JE ZABAVNO :)

## 6. PRVA POMOČ

### SUM NA ZLOM ROKE IN KRVAVITEV IZ NOSU



Preberi primer:

Luki se je mudilo na igrišče, ker so ga prijatelji že čakali. Vozil se je s kolesom, bil je nepozoren in nenadoma ga je zaneslo, zapeljal je na rob ceste, zaneslo ga je in ni več obvladal krmila, padec je bil neizbežen. Ob padcu je začutil hudo bolečino v predelu podlahti leve roke. Opazil je tudi, da mu iz nosa tečejo kapljice krvi.



Kako bi ti pomagal Luki? Lahko to preizkusiš na bratu, sestri ali enemu od staršev?

Preveri, če tvoja oskrba izgleda približno takole:

[https://rksozlj-my.sharepoint.com/:p/g/personal/nina\\_zalaznik\\_rdecikrizljubljana\\_si/EX\\_ViHZVI-BLvMxddekf8HkB9e5re0mjPr5T-Cdts0K7Tg?e=4YKE4H](https://rksozlj-my.sharepoint.com/:p/g/personal/nina_zalaznik_rdecikrizljubljana_si/EX_ViHZVI-BLvMxddekf8HkB9e5re0mjPr5T-Cdts0K7Tg?e=4YKE4H)

Naredi kratek zapis postopka tovrstne oskrbe po korakih in priloži fotografijo praktičnega dela.

**UPAMO, DA STE SE IMELI LEPO IN STE Z NASMEHOM NA OBRAZU  
PREŽIVELI DAN V GIBANJU IN DOBRI DRUŽBI!**

**SEDAJ PA NA ZASLUŽEN POČITEK!**



Pripravili:

Aktiv športa s pomočjo razrednih učiteljic in knjižničarke Alje.