

ŠD

**ŠPORTNI DAN:
pohod malo
drugače!**

PRIPRAVA NA POHOD:

- Preden se odpraviš na pohod spij kozarec vode in se dobro obleči. Vzemi tudi kapo ali trak, če bo slučajno vetrovno.
- Ne pozabi na primerno obutev za hojo in tek.
- Preberi, katere vaje lahko izvedeš med pohodom. Naloge si lahko tudi prepíšeš in list vzameš seboj, da česa ne pozabiš.

POHOD Z DODATNIMI NALOGAMI

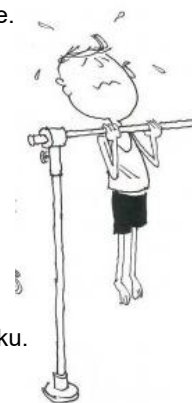
Ker smo neogreti začnemo z lahkotno hojo. Tvoja naloga je, da opazuješ naravo in izvedeš naslednje naloge:

1. Po 10-20 minutah hoje je čas za raztezne gimnastične vaje od glave do pet. Ti si danes vodja pohoda, zato pokaži staršem, bratu, sestrici kaj vse znaš.
2. Ko opaziš klanec ali ravno stezo, tekuj z nekom kdo je hitrejši. Dogovorita se, do katerega drevesa ali oznake tečeta.
3. Pri vsakem štoru narediš eno krepilno gimnastično vajo (skleca, počep, izpadni koraki, knjige). Oglej si primer na spodnjem posnetku <https://www.youtube.com/watch?v=VLJM8Z78Sol&feature=youtu.be&fbclid=IwAR0HpSWrPgedYzIE3NHi1mR17VE8KZcCK2gauMNgUqVZ48-lvSoX1rDi3Rc>
4. Z bratom/sestrico/staršem tecite slalom okoli dreves. Pot si izbereš ti.
5. Tam, kjer je veliko dreves, lahko hodiš po koreninah in poskušaš ohraniti ravnotežje.
6. Po ravnem terenu s pomočjo staršev menjavaš hojo in tek. Na primer 1 minuta teka in 30 sekund hoje. To 5x ponoviš.
7. Z bratom/sestrico/staršem tekuj, kdo nabere več kamnov v dveh minutah.
8. Določita si cilj, ki ga poskušata zadeti s kamni, ki sta jih nabrala. Pazi, da ni nikogar v bližini in da ne uničuješ narave.
9. Če na poti zagledaš deblo ga poskušaš prehoditi, brez da bi izgubil/a ravnotežje. Prav tako deblo preskakuj z leve na desno in nazaj, tako kot je prikazano v zgornjem posnetku.
10. Če na poti zagledaš vejo, ki jo s poskokom lahko dosežeš, naredi veso v zgibi in tekuj kdo zdrži dlje.
11. Poskusiš lahko tudi splezati na kakšno drevo, vendar le, kadar te varuje nekdo od staršev.
12. Med pohodom poskusi 5 minut teči neprekinjeno in se med tem veliko pogovarjaj.

Med nalogami si vzemi čas za počitek in hojo! Nadihaj se svežega zraka.

RAZTEZANJE IN SPROŠČANJE:

- Ko prideš domov, se s pomočjo spodnje povezave tudi dobro raztegni. <https://www.youtube.com/watch?v=hNCqgl7Pic>
- Za konec pa poišči žogico (npr. teniška) in s pomočjo spodnje povezave naredi vse vaje, ki so na posnetku.
- Za konec se poskusi naučiti še žongliranja z dvema ali tremi žogicami. <https://youtu.be/OrtNdwBavHY>



- Računalnik
- 3x žogica
- blazina