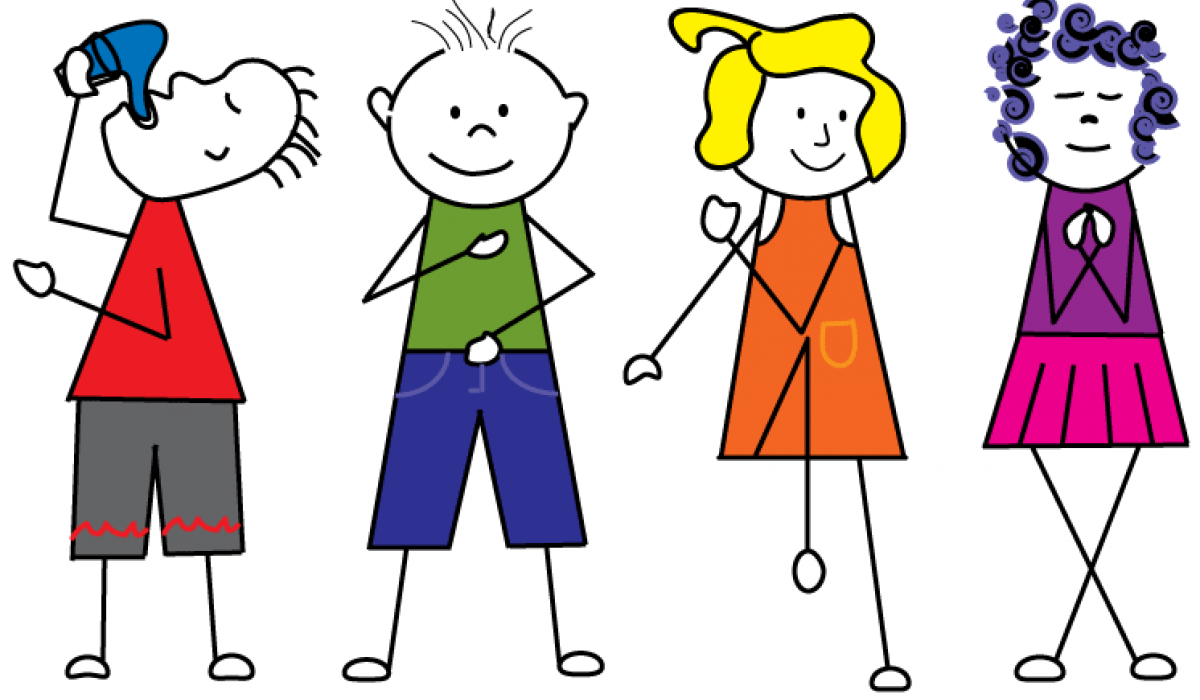
**ŠPORTNI DAN**

**KAJ BOMO POČELI?**

[](https://www.google.com/url?sa=i&url=https://www.igrivisvet.si/blog-posts/kaj-so-brain-gymtm-vaje&psig=AOvVaw1fSorZP8iCCjjBiVsl9aXr&ust=1587196070834000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCLCRxbr87ugCFQAAAAAdAAAAABAP)

**SPOZNALI ŠPORTNO OPREMO,**

**IZVAJALI RAZLIČNE VRSTE VADB,**

**PRIPRAVILI ZDRAVO MALICO,**

**SE SPROŠČALI.**

**POZDRAVLJENI,**

**DANES BOMO IZVEDLI NAŠ PRVI ŠPORTNI DAN NA DALJAVO.**

**POTREBUJEŠ: ŠPORTNO OPREMO, ŠPORTNE COPATE, VODO IN VELIKO DOBRE VOLJE.**

**KAJ JE UDOBNA ŠPORTNA OPREMA ZA DOMA?**

**NPR. TO:**



**PREDEN ZAČNEMO SE MORAMO DOBRO OGRETI:**

[**https://youtu.be/L\_A\_HjHZxfI**](https://youtu.be/L_A_HjHZxfI)

**VAJE SO SICER V ANGLEŠČINI, MOGOČE BOŠ OB TEM CELO PONOVIL SVOJE ZNANJE. DOBRO OPAZUJ IN PONAVLJAJ.**

**3, 2, 1 - ZDAJ!**

**JE BILO NAPORNO?**

**ČAS JE, DA SI VZAMEŠ KRATEK ODMOR ZA PITJE VODE!**

**ZDAJ PA NAPREJ.**

**DANES TELOVADIMO ZATO, DA BOMO BOLJ MOČNI, BOLJ HITRI IN BOLJ VZDRŽLJIVI. KAJ TO POMENI VZDRŽLJIVI?**

**TO POMENI, DA BOMO ZDRŽALI DOLOČEN** **NAPOR, NE DA BI SE PRI TEM PRETIRANO UTRUDILI. NA PRIMER, SE VZPELI NA BLIŽNJI HRIB ALI PA NAREDILI 10 SKLEC IN 20 TREBUŠNJAKOV.**

**VZDRŽLJIVOSTI NE MOREMO NATRENIRATI V ENEM DNEVU AMPAK SAMO NA TA NAČIN, DA VSAJ EN MESEC, TRIKRAT TEDENSKO IZVAJAMO TAKŠNO VADBO.**

**VZDRŽLJIVOST IN MOČ LAHKO NATRENIRAŠ TUDI DOMA! TUKAJ SPODAJ BOŠ NAŠEL DOBER PRIMER TRENINGA. SMO PRIPRAVLJENI?**

**3 - 2 - 1 - ZDAJ!**



**ZGORNJE VAJE LAHKO IZVAJAŠ V STANOVANJU ALI ZUNAJ.**

**ČAS ZA ODMOR IN MALICO**

**ZAKAJ JE POTREBEN ODMOR?**

**KAJ SE DOGAJA MED POČITKOM?**

**MIŠICE RASTEJO, DELAJO SE POVEZAVE V MOŽGANČKIH**



**BOLJ KOT BOMO MOČNI IN VEČ KOT BOMO IMELI POVEZAV V MOŽGANIH, VEČ VRST GIBANJ BOMO LAHKO OPRAVILI!**

**MALICA**

**DANES SI LAHKO PRIPRAVIŠ DOPOLDANSKO SADNO MALICO PO NASLEDNJEM RECEPTU:**

**SESTAVINE:**

**1 BANANA**

1. **JABOLKO**
2. **POLNI ŽLICI OVSENIH KOSMIČEV**

**1 SKODELICA MALIN, BOROVNIC, JAGOD,..**

**2dl MLEKA**

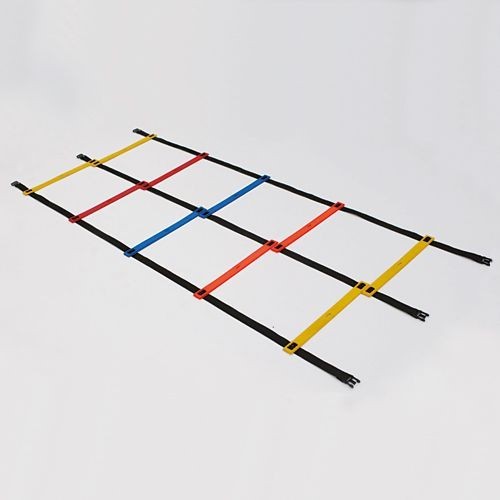
**PRIPRAVA: VSE SESTAVINE JE POTREBNO ZMEŠATI V VELIKEM MEŠALNIKU, LAHKO PA UPORABIŠ TUDI PALIČNI MEŠALNIK.**

**LAHKO PA SI PRIPRAVIŠ ZDRAVO MALICO PO LASTNI IZBIRI.**

**DOBER TEK!**

**SMO SI ODPOČILI? POTEM PA LE POGUMNO NAPREJ:**

**NA TLEH HODNIKA, NA BALKONU, TERASI ALI PRED HIŠO NARIŠI ALI S POMOČJO PALIC, VEJ, TRAKOV IZDELAJ DVOJNO LESTEV. LAHKO JE VIDETI TAKOLE:**



**VAJE, KI JIH LAHKO NA NJEJ IZVAJAŠ PA SI POGLEJ TUKAJ:** <https://drive.google.com/open?id=1sEH30cLZqJJyLijOoNHh__4HhGo6uMw2>

**NE POZABI PO DALJŠI AKTIVNOSTI POPITI KOZARCA VODE!**

**ZA ZAKLJUČEK NAŠEGA ŠPORTNEGA DNE ZASEDEŠ DOMAČO PREPROGO ALI MAMINO VADBENO PODLOGO IN SI ODDAHNEŠ OB JOGI.**

**SPROSTITEV**

**KAJ JE JOGA? TO JE LAHKO VADBA, PRI KATERI MIRNO LEŽIMO NA TLEH, POČASI DIHAMO IN NE MISLIMO NA NIČ.**

**NAŠ VDIH IN IZDIH POSKRBITA ZA TO, DA SE V TELESU ZGODIJO VSE POMEMBNE STVARI.**

**KO SMO GLOBOKO SPROŠČENI, SE NAŠE TELO OBNAVLJA IN GRADI.**

**NAJBOLJŠA POLOŽAJA ZA SPROSTITEV STA TALE DVA:**



**V PRVEM POSNEMAŠ SPEČEGA ČLOVEKA, V DRUGEM PA JEŽA, KI SE ZVIJE V KLOBČIČ.**

**ZAPRI OČI IN DIHAJ. OB IZDIHU Z RAHLO ODPRTIMI USTI RECI ZZZZZZZZZZZZ, KOT BI IMEL V USTIH ČEBELICO, KI JE NE SMEŠ SPUSTITI VEN. TAKOLE POČIVAJ NEKAJ MINUT.**

**ZA TISTE, KI BI SI ŽELELI PREIZKUSITI VEČ POLOŽAJEV V JOGI, SPODNJI POSNETEK:**

[https://www.youtube.com/watch?v=xlg052EKMtk&fbclid=IwAR1ejnrEnZbmj0OfLplppUu\_ODUGZUI4YARyk-r2pQqo8m6uQWmUw\_Y-8](https://www.youtube.com/watch?v=xlg052EKMtk&fbclid=IwAR1e-jnrEnZbmj0OfLplppUu_ODUGZUI4YARyk-r2pQ-qo8m6uQWmUw_Y-8)

**NE RAZMIŠLJAJ PREVEČ, SAMO POSKUŠAJ POSNEMATI GIBANJA, KI JIH TOLE SIMPATIČNO DEKLE PRIKAZUJE. MORDA BOŠ MED NJENO PRIPOVEDJO CELO ZASLIŠAL KAKŠNO ZNANO PRAVLJIČNO IME.**

**S TEM ZAKLJUČUJEMO DANAŠNJI ŠPORTNI DAN. EN VELIK BRAVO!**



**SVOJE IZKUŠNJE V ZVEZI Z DANAŠNJIM DNEM POSLIKAJ IN MI POŠLJI FOTOGRAFIJE. SLIKE BOMO OBJAVILI NA SPLETNI STRANI OŠ VINICA.**