



Osnovna šola
Šentvid
Prušnikova 98, 1210 Lj. Šentvid
tel 01 500 03 20
fax 01 500 03 29
www.ossentvid.si

ŠPORTNI DAN » šport je zdrav in zabaven « - delo od doma (2. – 9. razred)

Datum: **petek, 9. 4. 2021** (športni dan lahko opraviš tudi med vikendom oz. med drugim prostim dnevom).

V prvem športnem dnevu na daljavo smo zbirali razdaljo, da bi lahko objeli Slovenijo, kar nam je tudi uspelo, saj smo skupaj prehodili kar 2944,594 kilometrov.

V drugem smo se odločili, da se s skupnimi močmi dotaknemo »roba vesolja«.

Tretji športni dan pa je namenjen **športnim vsebinam**, ki so mogoče manj poznane, a zato nič manj zabavne!

Tvoja naloga je, da izmed spodnjih povezav (linkov) izbereš **tri (3) aktivnosti**, eno (1) pa dodaš po **svojem okusu**. Skupaj torej opraviš štiri (4) različne gibalne vsebine v enem dnevu. Skupna aktivnost naj traja več kot 3 ure. Aktivnost izvedi po svojih zmožnostih, s pomočjo svojih najbližjih ter ob upoštevanju priporočil NIJZ-ja s ciljem, da se ob gibanju kar najbolj zabavaš!

Šport je zdrav in zabaven!

Športni izzivi:

1. **Zabavni poligon na asfaltu** (1.-6. razred). Poligon si lahko tudi nekoliko prilagodiš, da ti bo še bolj všeč.

<https://www.youtube.com/watch?v=qwWAewRa0mA>

2. **Družinske igre** (7.- 9. razred). Vaje se delajo v paru. Potrebuješ palico (metlo) in žogo.

<https://www.youtube.com/watch?v=Etmf05vvdHo>

3. **Žongliranje** (1.- 9. razred). Žogice naj bodo enake velikosti.

<https://www.youtube.com/watch?v=88qZvikJYeA>

Ustanoviteljica



Mestna občina
Ljubljana





Osnovna šola
Šentvid
Prušnikova 98, 1210 Lj. Šentvid
tel 01 500 03 20
fax 01 500 03 29
www.ossentvid.si

4. **Zabavni poligon v naravi** (1.-9. razred). Vsako drevo, palica ali kamen je lahko (tudi) športni rekvizit. Pusti domišljijo prosto pot in uživaj v naravi.

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

5. **Preskakovanje kolebnice** (1.-9. razred). Zbiramo 2.111.641 preskokov kolebnice. Za vsakega prebivalca naše lepe deželice po en skok. En skok na bolje.

S sloganom: Skači s kolebnico, preskoči COVID.

Če se boš odločil/a za kolebnico v aplikacijo zapiši **resnično** število tvojih preskokov. Primer vpisa: preskakovanje kolebnice **35**.

[PRESKAKOVANJE KOLEBNICE - YouTube](#)

[POSKOKI S KOLEBNICO UČENJE - YouTube](#)

6. **Pajkova mreža** (1.-5. razred). Potrebuješ dolgo vrv in nekaj domišljije. Izziv lahko izvajaš sam, v paru ali trojki. Poskušaj plezati skozi mrežo brez dotika.

<https://www.youtube.com/watch?v=YvT6ShuPQDs>

7. **Pihanje ladjic** (1.-9. razred). Iz papirja oblikuj ladjico ali vsaj nekaj podobnega ☺ Nato se postavi za startno črto v oporo na rokah spredaj. Na štartni signal pihaj ladjico pred seboj in se premikaš po vseh štirih v opori spredaj vse do cilja. Priporočljiva dolžina proge je 3-5 metrov. Pihajte po čim bolj gladki podlagi! Seveda lahko tudi tekmujete z bratci, sestricami, starši...igra je zelo zabavna!

https://www.youtube.com/watch?v=Qe0UJHy_I9I

8. **Skakanje z žakljem** (1.-9. razred). Za igro potrebuješ žakelj ali veliko močno vrečo s katero skačeš po travniku. Dolžina proge naj bo 10 -20 metrov. Veliko bolj zabavno je, če boš še s kom tekmoval/a. Veliko zabave!

<https://www.youtube.com/watch?v=3xV3FzSX0IU>

Ustanoviteljica



Mestna občina
Ljubljana





Osnovna šola
Šentvid
Prušnikova 98, 1210 Lj. Šentvid
tel 01 500 03 20
fax 01 500 03 29
www.ossentvid.si

9. **Bowling na dvorišču** (1.-9. razred). Potrebuješ (vsaj) eno žogo – predlagamo košarkarsko, ravno podlago in na drugi strani improvizirane keglje. Predlagamo (prazne) platenke, ki pa naj bodo vseeno napolnjene do 1/5, da bolje stojijo. Štetje in način točkovanja si prilagodi lastnim sposobnostim in željam. Uživaj!

https://www.youtube.com/watch?v=XqKH_BxNUbM

10. **Leti, leti,...** (1.-9. razred). Za ta izziv potrebuješ navadne robčke ali tanko PVC – vrečko ali pa takšno mrežico kot jo vidiš v spodnji povezavi. Igraj se. Preizkusi kaj vse lahko storiš med tem ko robček leti... lahko se igraš tudi v paru z menjavo mest po tem, ko vsak vrže svoj robček visoko v zrak.

<https://www.youtube.com/watch?v=l-yxrC7cSCc>

11. **Metlomet** (1.-9.razred). Za ta izziv potrebuješ metlo, žogo in gol. Igralcev naj bo toliko kot imate doma metel. Igra je zelo zabavna, pa še dvorišče bo mimogrede pometeno 😊

Po opravljenem športnem dnevu » šport je zdrav in zabaven « na [TEJ POVEZAVI](#) vpiši vse štiri športe, ki si jih izvedel/a. V aplikacijo vpiši: ime in priimek, razred, vse 4 športe (izzive), ki si jih izvedel/a (primer: zabavni poligon v naravi, preskakovanje kolebnice 46, skakanje z žakljem, nogomet).

IZVEDENE IZZIVE VPIŠI SAMO ENKRAT!

Povezava bo aktivna od petka, 9. 4. do torka, 13. 4. do 20.00.

Na športnem dnevu ti želimo veliko užitkov.

Ustanoviteljica



Mestna občina
Ljubljana

