

NAVODILA ZA PREDMET ŠPORT – 10. TEDEN (25. 5.- 29. 5. 2020)

1. URA – RAVNOTEŽJE, torek, 26. 5. 2020

Naloga, ki ti jo pošiljam tokrat, razvija koordinacijo in ravnotežje. Za izziv potrebuješ plastične kozarčke, ki jih lahko nadomestiš z rolicami wc papirja, čim daljše barvice in nekaj potrpežljivosti. Osredotoči se na nalogo in poskušaj barvice prenesti z ene strani na drugo, tako kot to prikazuje spodnji posnetek.



Preden začneš z izzivom, se ogrej in naredi gimnastične vaje. Vključi tudi vaje za ravnotežje: , in



. Vse položaje zadrži čim več sekund.

https://www.instagram.com/p/B7vvL7Lj12_/?fbclid=IwAR1hiX21s2Rh7T-ApDGISmVcoVtmB5o04EASLDAgdSjv1mdODSTxfsmAB9k

2. URA - KOORDINACIJSKE VAJE OB VRVI, sreda, 27. 5. 2020

Za vadbo potrebuješ vrv, ki naj bo dolga okoli 5 metrov. Črto si lahko narišeš tudi na asfalt ali kolovozno pot, lahko jo narediš iz vejic ali kamnov.

- ✓ Najprej si oglej posnetek (https://www.youtube.com/watch?v=W9aEgF_dbhs), kjer so prikazane koordinacijske vaje in se jih nauči.
- ✓ Ogrej se s počasnim tekom, ki naj traja vsaj 5 minut. Lahko tečeš kar okrog vrvi.
- ✓ Naredi raztezne gimnastične vaje. Ne pozabi ogreti gležnjeve in kolen. Lahko si pomagaš s slikami:




- ✓ Vsako od 10 vaj s posnetka https://www.youtube.com/watch?v=W9aEgF_dbhs izvajaj 1 minuto, najprej počasi, ko jo osvojiš, čim hitreje.

3. URA - VRZI KOCKI (četrtek, 28. 5. 2020)

Za igro potrebuješ dve igralni kocki. Če kock nimaš, si lahko pomagaš z listki, na katere napišeš števila od 1 do 12 in jih žrebaš.

- ✓ Lahkoten tek (15 minut). Če ne moreš 15 minut neprekinjeno teči, izmenjuj tek in hojo (minuta teka, minuta hoje, ...)
- ✓ Naredi gimnastične vaje. Začni pri glavi, zaključi pri gležnjih. Ne pozabi na sklepe!
- ✓ Kocki vrzi 2x. S seštevkom pik prvega meta določiš aktivnost, ki jo moraš opraviti, s seštevkom drugega meta pa število ponovitev določene vaje. Kocki vrzi 10x.

VRZI KOCKI

2.		Skok v daljino
3.		Počep
4.		Skleca
5.		Stopanje na klop
6.		Vojaška vaja
7.		Dvig trupa
8.		Triceps skleca
9.		Poskok
10.		Izpadni korak
11.		Zvezdica
12.		Žabji skok