

Dragi moji učenci!

Ker se je začel čas merjenja za športnovzgojni karton, kjer merimo naše gibalne sposobnosti (moč, hitrost, gibljivost, ravnotežje, preciznost, koordinacija) in vzdržljivost, bomo delali vaje z namenom razvoja teh sposobnosti.


Najprej se dobro ogrejte z gimnastičnimi vajami (vrat, roke, trup, noge...vsaka vaja 10 ponovitev).

V tabeli na naslednji strani je v vsakem kvadratku zapisana motorična sposobnost in zraven vaja, s katero le-to razvijamo. Ko opraviš nalogo iz posameznega kvadratka, pobarvaj ali obkljukaj ta kvadratek. Ko imaš vse kvadratke pobarvane, si končal. Za zaključek si izberi svojo najljubšo glasbo in ob sproščanju naredi raztezne vaje.

Želim vam veliko užitkov pri gibanju, naj bo koristno in zabavno hkrati!

Vaša učiteljica Maja

P.s. Hvala za slikice!

<p><b>GIBLJIVOST</b>  <b>Most</b>          Ulezi se na hrbet in se počasi dvigni v most.          Zadrži 3 sekunde.          Ponovi 3x.</p>	<p><b>MOČ</b>          4 x 8 sklec na kavču</p> 	<p><b>RAVNOTEŽJE</b>  <b>Lastovka</b>          Poskusi vztrajati 10 sekund. Nato zamenjaj nogi.</p> 	<p><b>PRECIZNOST</b>  <b>Zadevanja cilja</b>          Iz papirja si naredi žogico. Na razdalji 2m si postavi na mizo tarčo in jo skušaj zadeti 10x. Najprej z levo roko, nato še z desno.</p>	<p><b>GIBLJIVOST</b>          Odkloni trupa v desno in levo (kolikor let imaš toliko ponovitev narediš)</p> 
<p><b>VZDRŽLJIVOST</b>  <b>Skiping na mestu s štejetjem</b>          1. Izvajaj skiping na mestu in medtem na glas šteje od 30 proti 0 in od 0 do 30          2. Izvajaš skiping in šteješ po angleško ali nemško od 0 do 10 in nazaj.</p>	<p><b>MOČ</b>          Zajčji poskoki          15 zajčjih poskokov (delaš na mestu)</p> 	<p><b>KOORDINACIJA</b>  <b>“Poligon nazaj”</b>          Postavi se na vse štiri in se pomikaj ritensko (“po nazaj”) po stanovanju (ali dvorišču).          3. Nato si določi pot, ki je dolga vsaj 10m (iz kuhinje v dnevno sobo npr). Prosi nekoga naj te štopa, koliko časa porabiš, da to pot premagaš po vseh štirih ritensko.</p>	<p><b>VZDRŽLJIVOST</b>          Poskoki s kolebnico ali metlo          Zavrti si svojo najljubšo pesem in medtem preskakuj kolebnico. Ali          Položi si na tla metlo in jo medtem sonožno preskakuj ( bočno-levo/desno in čelno-naprej/nazaj)</p>	<p><b>MOČ</b>          Deska - plank          Odrecitiraj abecedo od A do Ž in nato še od Ž proti A</p> 