

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.

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

Vaša učiteljica Mitja in Maja

P.s. Hvala za slikice!

<p>GIBLJIVOST Most Ulezi se na hrbet in se počasi dvigni v most. Zadrži 3 sekunde. Ponovi 3x.</p>	<p>MOČ 4 x 10 sklec na kavču</p> 	<p>RAVNOTEŽJE Lastovka Poskusi vztrajati 10 sekund. Nato zamenjaj nogi.</p> 	<p>PRECIZNOST Zadevanja cilja Iz papirja si naredi žogico. Na razdalji 3m si postavi na mizo tarčo in jo skušaj zadeti 10x. Najprej z levo roko, nato še z desno.</p>	<p>GIBLJIVOST Odkloni trupa v desno in levo (kolikor let imaš toliko ponovitev narediš)</p> 
<p>VZDRŽLJIVOST Skiping na mestu s štejetjem 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>MOČ Zajčji poskoki 20 zajčjih poskokov (delaš na mestu)</p> 	<p>KOORDINACIJA “Poligon nazaj” 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>VZDRŽLJIVOST 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>MOČ Deska - plank Odrecitiraj abecedo od A do Ž in nato še od Ž proti A</p> 