

PONEDELJEK, 14. 12. 2020

Aktivnost 1:	<p>ŠPORTNA ABECEDA ZA SESTAVO VAJ IZ BESED:</p> <p>A 1 minuta teka na mestu B 20 dvigov trupa C 15 počepov Č 7 sklec D 40 sekund vztrajanja v deski (opora na podlahteh in prstih na nogi, telo napeto) 10x kroženje z rokami E 10x kroženje z rokami naprej in 10x nazaj F 10 izpadnih korakov naprej na vsako nogo G 10x vaja za hrbet (ležiš na trebuhu, dviguješ nogo in nasprotno roko) H 10 vojaških vaj (iz opore za skleco v počep in nato poskok sonožno v zrak) I 40 sonožnih poskokov levo, desno J 30 dvigov na prste (stopala vzporedno) 20x striženje s stegnjenimi nogami (leže na tleh ali sede na stolu) K 10x zamah v hopsanje z levo in desno nogo L 1 minuta boksanja v prazno M Poskoki skupaj narazen (ko skočiš narazen hkrati dotik z dlanmi nad glavo) N Kroženje z glavo v vsako smer 5-krat O 20x zapiranje knjige</p> <p>P 20x striženje z rokami v predročenu R Mačka – opora roke in noge, usločiš hrbet-10x S 10x dvig bokov v most, leže na hrbtu Š 10 izpadnih korakov v stran (leva, desna) 30 sekund stoja na lopaticah (sveča) T Sklece ob steni (z rokama se nasloniš na steno in izvajaš vajo) U 10x kroženje z rameni V 10x hopsanje z levo nogo in desno nogo Z 40 sonožnih poskokov levo, desno Ž 10x kroženje z rameni</p>
Aktivnost 2:	<p>NAVODILO:</p> <p>Izberite si besedo (npr. svoje ime in priimek), pogledajte, katera vadba je predvidena pri posameznih črkah in že imate sestavljen svoj unikaten trening. Kljub temu, da imamo tehniški dan lahko izvedete vaje na črke svojega imena.</p>

TOREK, 15. 12. 2020

IGRE NA SNEGU

Poskrbite za topla zimska oblačila (obvezna kapa in rokavice ter visoki zimski čevlji)!

Tek po »celem« snegu (3-5 min).

Gimnastične vaje:

- Kroženje z glavo (5x v vsako smer)
- Kroženje z rameni (10 x v vsako stran)
- Kroženje z rokami (10 x v vsako stran)
- Predkloni in zakloni trupa (5 x v vsako stran)
- Odkloni trupa, pazite, da daste roko preko glave (5x v vsako smer)
- Kroženje z boki (10 x v vsako stran)
- Kroženje s koleni (10 x v vsako stran)
- Izpadni korak naprej
- Kroženje z zapestjem (10 x v vsako stran)

Pazite na dobro predhodno ogreto telo in varnost pri izvedbi. Skratka, uživajte v snežnih radostih.

Preizkusite svoje »gradbene« sposobnosti in izdelajte snežaka ali morda kakšno drugo snežno skulpturo.

Poiščite bližnji klanec (pazite, da ima klanec varen iztek) in se poveselite v vožnji s sanmi (pazite na varnost).

Kotaljenje v snegu, izdelava angelčkov v snegu. Potem pa hitro v hišo na toplo in si privoščite topel čaj.

SREDA, 16. 12. 2020

TEK IN HOJA V NARAVI

Naredite vaje, ki so na spodnji povezavi. Ni potrebno vseh, samo da se ogrejete pred tekom.

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

Pripravite si aplikacijo na pametnem telefonu za beleženje poti (Sports tracker, itd.)

Pojdite ven in opravite kratek tek v naravi.

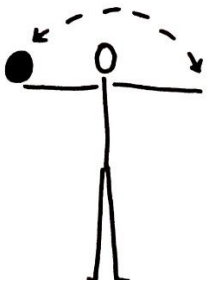
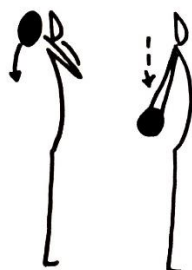


Prenesite posnetek poti iz aplikacije in jo pošljite nama – športnima učiteljema.

ČETRTEK, 17. 12. 2020

VADBA Z METLO

Poglej si posnetek na spodnji povezavi in izvedi vaje po navodilih.

https://www.youtube.com/watch?v=GdF6pvE21jY&feature=youtu.be&fbclid=IwAR2CoA7Hd5vXgI5M3XBtQtRrcamt68mk7IsXb0tOF0r2P9Im_KbMAa-RNQY

					<u>SPRETNOSTI Z ŽOGO</u>			
Aktivnos t:	Podajanje žoge iz roke v roko (iztegnjene) preko glave.	V predročenu žogo spustimo – ulovimo jo, preden pade na tla.	Žogo držimo za tilnikom (komolci dol), jo spustimo in ulovimo za hrbtom.	Žogo držimo za tilnikom (komolci gor), jo spustimo in ulovimo za hrbtom.				
	Žogo držimo s pokrčenima rokama, jo spustimo, roke iztegnemo, žogo sunemo in ulovimo.	Žogo držimo med gležnji. Sunemo žogo s poskokom, žogo ujamemo.	Met žoge visoko nad glavo, jo ulovimo. Vmes plosknemo, počepnemo ali se obrnemo.	Žogo vržemo v zrak, ujamemo jo za hrbtom.				
	Žogo vržemo izza hrbta prek glave in jo ulovimo.	Žogo vrtimo okoli glave, okoli telesa, okoli kolen ali okoli ene ali druge noge.	Stoja razkoračno, z žogo delamo osmice okoli obeh nog.	Stoja razkoračno, žogo primemo v višini kolen z eno roko od spredaj, z drugo od zadaj. Roki zamenjamo.	