

4. k razred (od 30.3. do 3.4.)

Priporočila Svetovne zdravstvene organizacije za krepitev in ohranjanje zdravja so različna glede na starost populacije. Otrokom in mladostnikom, starim od 5 do 17 let, se priporoča **najmanj 60 minut** zmerno intenzivne telesne dejavnosti dnevno, kar je več, je dodana vrednost k zdravju. Priporoča se tudi trikrat tedenska vključitev telesne dejavnosti, ki ima pozitiven vpliv na mišično moč in zdravje kosti.

Športna oprema: udobna športna oblačila primerne velikosti, udobni športni copati. Ko boste na svežem zraku, imejte večplastna oblačila, da se po potrebi slečete.

Če imaš kakšno vprašanje, mi lahko pišeš na mail: vincec.renata1@gmail.com

	Torek, 31.3.	Sreda, 1.4.	Petek, 3.4.
Priporočljivo	Sprehod s starši 30 min. ali več.	Sprehod s starši 30 min. ali več.	Sprehod s starši 30 min ali več.
Vsebina ure	Vaje za razvoj natančnosti. Vaje za krepitev stopal.	Nove vaje Oglej si jih in jih obvezno izvajaj (po lastnih zmožnostih!)	Priprava na preverjanje (ponovi vaje: filmček VAJE ZA MOČ z dne 24.3.2020).
Video vsebina	Spodaj v dokumentu.	Spodaj v dokumentu.	Spodaj v dokumentu.

TOREK, 31.3.2020

VAJE ZA RAZVOJ NATANČNOSTI

1. Navodila so v filmčku. Oglej si ga:

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

Pripomočki:

- papirna žogica (izdelaj jo sam/a),
- papirnati (samolepilni) lističi, na katere napišete črke svojega imena. Pritrdite jih na omaro ali vrata (vprašajte starše) in ciljajte črke svojega imena ali črke svojega najljubšega športa. Po izbiri!
- Ciljaj z LEVO in DESNO roko tako dolgo, dokler ti ne uspe.
- **OSREDOTOČI se na vajo! »Vaja dela mojstra«** 😊 .
- Zahtevnost vaje povečuj tako, da se oddaljuješ od stene, kamor so prilepljeni lističi.

2. Navodila so v filmčku. Oglej ga:

https://www.youtube.com/watch?v=pND5_aqi7dE

Pripomočki:

- Papirna žogica,
- plastenka,
- teniška žogica.

VAJE ZA KREPITEV STOPAL

1. Oglej si filmček in se preizkusi v nalogi.

https://www.youtube.com/watch?v=_f0Qb9b9XmI&feature=youtu.be

Pripomočki:

- 20 različnih pisal (svinčniki, barvice, flomastri,...)
- 2 lončka za shranjevanje pisal (čajna skodelica, plastična posodica,...)

SREDA, 2.4.2020

- Preobleci se v športno opremo.
- Pripravi bidon/plastenko z vodo.
- Telovadi v neдрsečih copatih.
- Vaj ne izvajaj v nogavicah!
- VESELO na DELO ☺

Filmček te vodi po vajah. Pridruži se! <https://www.youtube.com/watch?v=virJ-w05CZw>

PETEK, 4.4.2020

VAJE ZA MOČ – bodo na preverjanju

- Preobleci se v športno opremo.
- Pripravi bidon/plastenko z vodo.
- Telovadi v neдрsečih copatih.
- Vaj ne izvajaj v nogavicah!
- VESELO na DELO ☺

OGREVANJE:

- Nizki skiping 10 sekund (lahko na mestu ali po prostoru).
- Srednji skiping 10 sekund (lahko na mestu ali po prostoru).
- Brcanje v zadnjico (lahko na mestu ali po prostoru).
- Poskoki skupaj-narazen 10-krat
- **Dinamične vaje**
- kroženje z rameni naprej/nazaj 8 ponovitev.
- Kroženje z rokami naprej/nazaj 8 ponovitev.
- Odkloni (veje se zibljejo) 8 ponovitev.
- Mlin na veter 8 ponovitev.
- Kroženje z zapestji 8 ponovitev.
- Ptički 8 ponovitev.

- Kroženje z glavo 4-krat.
- Kroženje z boki 8 ponovitev.
- Kroženje z gležnji 8 ponovitev.

VAJE ZA MOČ: https://www.youtube.com/watch?v=Iz3AjkEyE_M

Naredi 1 serijo po 10 ponovitev

- **Počep** 10-krat
- **Veslanje** 10-krat
- **Gosenica** 5-krat
- **Poskoki čez kolebnico** (sonožni) 10-krat
- **Bočni poskoki** 10-krat

STATIČNE RAZTEZNE VAJE (so v prilogi)

