

5.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 piši na mail: vincec.renata1@gmail.com

	Ponedeljek, 30.3.	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. Obvezno jih izvajaj! Delaj po lastnih možnostih	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.

PONEDELJEK, 30.3.2020

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 povečaj 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

3. 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=lz3AjkEyE_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)

