

## 4. TEDEN ŠPORT 2.K

Učiteljci: Elizabeta Pirnat, Tina Jerkič

Kljub temu, da smo omejeni glede gibanja, to ne pomeni, da moramo ves čas preživeti v stanovanju. Prihajajo lepi dnevi, zato si vzemite čas za vadbo zunaj. Izvajajte jo na dvorišču, v gozdu ali na sprehodu. Pred začetkom vsake vadbe se ne pozabite ogreti z vajami, ki jih že poznate. Poskrbite za pravo športno obutev.

**KAJ JE POMEMBNO PRI VADBI ...**

 **naredimo načrt dela**

 **POGOSTI POŽIRKI VODE**

*"NAPOLNIMO" SE Z ZDRAVO MALICO*



 **bodimo SUPERHEROJI**  
in dajmo vse od sebe!!!

 **VADBA Z GLASBO**  
*je zelo zabavna!*

 **primerna obutev**

**... in primerna športna oblačila**



 **PRIPRAVLJENI, POZOR, ZDAJ!**  
**UŽIVAJMO MED VADBO**

|             | Ponedeljek 6.4.                  | Sreda 8.4.                       | Četrtek 9.4.                       |
|-------------|----------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|
|             | Sprehod s starši; vsaj 30 minut. | Sprehod s starši; vsaj 30 minut. | Sprehod s starši; vsaj 30 minut.   |
| Vsebina ure | Poligon na vrtu ali v stanovanju | Vaje z balonom                   | Sedeča odbojka z balonom in tenis. |
| Navodila    | Spodaj v priponki.               | Spodaj v priponki.               | Spodaj v priponki.                 |

## PONEDELJEK, 6.4.2020

### POLIGON:

Navodila: Primer poligona si pogledite v spodnjem filmčku:

<https://www.facebook.com/264292630263249/videos/658176248328377/>

Na vrtu ali v stanovanju si postavite poljuben poligon. Za postavitev poligona lahko uporabite plastenke, stole, mize, vrvice, žoge, koš, vrtno orodje, deske....; uporabite domišljijo. Nato poligon nekajkrat pretečite in ga po želji tudi spreminjajte. Določite različne oblike poskokov čez ovire (sonožni, z desno nogo, z levo, naprej, nazaj, bočno...) Lahko se tudi štopate. Da bo vse bolj zabavno, lahko povabite tudi ostale družinske člane.

Poligon lahko izvedete tudi v gozdu. Za izvedbo nalog uporabite drevesa, šture, veje, potok, podrti drevesa...

## SREDA, 8.4.2020

### VAJE Z BALONOM:

Za vadbo potrebujete navaden balon.



Ko vam uspe izvesti zgoraj navedene vaje, lahko izvedete še naslednje:

- balon odbijate z desno roko in nato z levo roko (na mestu, v hoji naprej ali nazaj)
- odbijanje balona s komolcem
- odbijanje balona z ramo
- odbijanje balona s čelom
- odbijanje balona z nosom
- odbijanje balona z bokom
- odbijanje balona s kolenom
- odbijanje balona s prsti na nogah
- odbijate balon v različnih, zgoraj navedenih, kombinacijah
- balon date med nogi in delate sonožne poskoke
- probajte odboj dveh balonov z eno roko ali z obema rokama (v višini pasu ali nad glavo).

## ČETRTEK, 9.4.2020

### SEDEČA ODBOJKA IN TENIS Z BALONOM

Navodila: Primer izvedbe tenisa lahko vidite na spodnji povezavi:

<https://www.facebook.com/watch/?v=857710581370077>

V sobi ali na dvorišču napeljite vrvico (mrežo, deko...) v višini bokov.

Najprej ponovite nekaj včerajšnjih vaj, potem poiščite soigralca. Iz papirnatega krožnika ali kartona ter palice naredite lopar. Sledi odbijanje balona preko mreže. Cilj je narediti čim več odbojev.

Nato sledi še sedeča odbojka. Vsak vadeči sedi na svoji strani mreže in preko vrvice odbija balon z eno roko ali z obema. Pomembno je, da balon ne pade na tla in da je čim daljši čas v zraku.

Želiva vam veliko zabave.

