








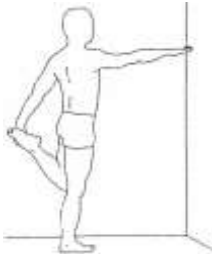
ŠPORTAJ

Dragi učenci!

Nekatere naloge imajo pripisan "IZZIV". To pomeni, da lahko to nalogo opraviš kot izziv, kjer tekmuješ skupaj s staršem ali bratom/sestro, kdo naredi več ponovitev ali dlje časa zadrži položaj itd.

Tisti učenec, ki ga poučujem in opravi vse naloge naj to sporoči najkasneje do 24. 4. 2020 na: alenka.zupancic2@guest.arnes.si

| | | | | |
|---|---|--|---|---|
| <p>RAZTEZANJE TRUPA</p> <p>Odklon trupa</p> <p>Odkloni trup v desno in levo – kolikor let imaš, toliko ponovitev narediš.</p>  | <p>MOČ</p> <p>Sklece</p> <p>Kolikor let, toliko sklec.</p> <p>*Izziv</p> | <p>VZDRŽLJIVOST</p> <p>Tek na mestu</p> <p>Teci na mestu ali po dvorišču 5 minut.</p> | <p>PRECIZNOST</p> <p>Zadevanje cilja</p> <p>Iz papirja si naredi žogico. Na razdalji 2 m si postavi tarčo in jo skušaj zadesi 10 x. Najprej z levo roko, nato še z desno.</p> <p>*Izziv</p> | <p>RAVNOTEŽJE</p> <p>Drevo</p> <p>Naredi "drevo". Poskusi vztrajati 10 sekund. Nato zamenjaj nogi.</p>  <p>*Izziv</p> |
| <p>RAZTEZANJE</p> <p>Izpadni korak</p> <p>Počasi naredi dolg izpadni korak, roke lahko položiš na tla, in zadrži ta položaj 10 sekund. Pazi: zadnja noga naj bo iztegnjena, koleno sprednje noge pa mora biti nad gležnjem.</p>  | <p>MOČ IN EKSPLOZIVNOST</p> <p>Počepi in poskoki</p> <ol style="list-style-type: none">1. Naredi toliko počepov, kolikor imaš let.2. Naredi počep. Iz počepa skočiš čim višje v zrak. Kolikor let, toliko ponovitev. | <p>VZDRŽLJIVOST</p> <p>Skiping na mestu s štejetjem</p> <ol style="list-style-type: none">1. Izvajaj skiping na mestu in medtem na glas šteje od 30 proti 0 in od 0 do 30.2. Izvajaj skiping in šteje po angleško do 10 in nazaj. | <p>RAVNOTEŽJE</p> <p>Hoja po prstih</p> <p>Prehodi celo stanovanje ali dvorišče po prstih. Pazi na vzravnanost držo, z rokami si pomagaj loviti ravnotežje. Glej naravnost.</p> | <p>GIBLJIVOST</p> <p>Predklon</p> <p>Počasi naredi predklon. Poskusi se dotakniti tal. Položaj zadrži 8 sekund. Ponovi 3 x. Če si dovolj gibljiv(a), naredi in ponovi vajo še v vzponu.</p>  |

| | | | | |
|--|---|--|--|---|
| Zamenjaj nogi. | | | | |
| <p>KOORDINACIJA</p> <p>Vaje z žogo</p> <p>15 minut se igraj z žogo: Kotali jo, vodi, odbijaj, meči, brcaj ...</p> | <p>VZDRŽLJIVOST</p> <p>»Zvezdica«</p> <p>Poskoki narazen/ skupaj.</p> <p>Zavrti si svojo najljubšo pesem in med tem časom izvajaj nalogo.</p>  | <p>RAZTEZANJE</p> <p>Most nazaj</p> <p>Ulezi se na hrbet in se počasi dvigni v most. Zadrži 3 sekunde. Ponovi 3 x.</p>  | <p>MOČ</p> <p>Zajčji poskoki</p> <p>10 zajčjih poskokov (delaš na mestu).</p>  | <p>MOČ IN VZDRŽLJIVOST</p> <p>»Račke«</p> <p>Počepni in se v čepu, kot račka, sprehodi po stanovanju (ali dvorišču).</p> |
| <p>SKOKI</p> <p>Sonožni poskoki, skok stegneno</p> <p>Skači na mestu in hkrati kroži z rokami nazaj – kolikor let, toliko ponovitev.</p> | <p>KOORDINACIJA</p> <p>»Poligon nazaj«</p> <p>Postavi se na vse štiri in se pomikaj ritensko (zadenjsko) nazaj po stanovanju (ali dvorišču).</p> | <p>VZDRŽLJIVOST</p> <p>Poskoki s kolebnico</p> <p>Zavrti si svojo najljubšo pesem in med tem časom preskakuj kolebnico.</p> <p>Če nimaš kolebnice, pa samo pleši.</p> <p>*Izziv-kdo naredi več poskokov.</p> | <p>RAZTEZANJE</p> <p>Raztezaj sprednjo stegensko mišico, in sicer vsako nogo 10 sekund.</p>  | <p>MOČ</p> <p>Smuk</p> <p>Postavi se v položaj za smuk in ponovi abecedo od A do Ž in obratno od Ž do A v slovenskem jeziku; sledi malo odmora, nato vajo ponovi ob angleški abecedi, če jo znaš ali španski ali francoski.</p> |