

10. TEDEN POUKA NA DALJAVO PRI PREDMETU ŠPORT 4.A RAZRED

(25.5. – 29.5.2020)

Že 10. Teden dela na daljavo je pred nami dragi učenci, zato vklopimo dobro voljo, dodajmo nasmeh in veselo na delo. Vse aktivnosti katere izvajate poleg športa, katerega imate na urniku, izbirajte glede na vreme. Zaželjeno pa je, da bi lahko vse aktivnosti izvajali na prostem. Zabeležite kakšno slikico ali pa kakšen filmček in mi le te pošljite na moj mail: franc.bozicek@quest.arnes.si

ŠPORT

Ko imate na urniku šport se temu tudi primerno pripravite: oblecite se v ustrezno športno opremo in športno obutev. Veržice, ure in razne zapestnice lahko za ta čas odložite. Punce lase si spnete v čop. Pripravite si napitek (vodo).

Žvečilni gumi ne spada v športno aktivnost!!!!!!!!!!

GIBALNA VADBA – KOORDINACIJSKA LESTEV

Prostor za vadbo:

Za to vadbo potrebuješ le nekaj kvadratnih metrov ravne površine. Zato lahko to vadbo izvajaš na domačem dvorišču, v primeru slabega vremena pa tudi v domači garaži, pokriti terasi, na balkonu ... (**Vadba na šolskem dvorišču ni dovoljena!**).

Ker verjetno koordinacijske lestve nimaš doma, si jo lahko s kredo tudi narišeš, ali pa izdeláš sam. Iz kartonaste škatle izreži trakove dolžine 30 do 40 cm in širine 5 do 8 cm. Teh trakov naj bo od 8 do 10 kosov. Z njimi in pomočjo vrvice boš lahko sam izdelal koordinacijsko lestev (glej sliko)



Pred vadbo:

Podrobno si oglej video vsebine, ki so dodane na spodnji povezavi. Priporočljivo je, da imaš pri sebi tudi prenosni telefon, saj si boš tako lahko tik pred vadbo še enkrat ogledal tehniko posameznih vaj. Za vadbo se moraš primerno obleči in obuti. Primerne so športne copate z neдрsečim podplatom. Ne pozabi s seboj vzeti tudi pijačo.

<https://www.youtube.com/watch?v=SU6RnIr3t90>

Ogrevanje: TEK in GIMNASTIČNE VAJE

Pred vadbo se je potrebno dobro ogreti s tekom in gimnastičnimi vajami, ki si jih izbereš po želji

Glavni del: VAJE NA KOORDINACIJSKI LESTVI

V videu boš videl 15 različnih vaj. Nekaj vaj je preprostejših, nekaj pa je bolj zahtevnih. Oglej si video in si izberi 5 lažjih in 5 težjih vaj -

- **5 izbranih lažjih vaj** boš delal **po 2- 3 ponovitve**. Pri teh vajah, ki so motorično manj zahtevne, se boš osredotočil na **čim hitrejšo izvajanje**.
- **5 težjih vaj** boš prav tako vsako izvajal **po 2- 3 ponovitve**. Ker so vaje še nepoznane, se boš osredotočil **na čim bolj pravilno izvajanje**. Hitrost vaj ni pomembna.



Zaključni del: VAJE ZA RAZTEZANJE (STRECHING)

Vaje so namenjene umiritvi, da mišice po naporni vadbi, dovolj dobro **raztegnemo**.

ZA POPESTRITEV

Na spodnjih povezavah pa imate še dve vadbi za popestritev vaših vsakdanjih aktivnosti.

<https://www.youtube.com/watch?v=qH7Ds4sSCJE>

https://www.youtube.com/watch?v=kP4xAUjpvfU&feature=youtu.be&fbclid=IwAR3gpkSVYVFAgeHXtfyqlA1Ghhat-xWsYSecSWzrba02a_T2fyDoGFbNv4

Pri vadbi vam želim veliko veselja, sproščenosti in dobre volje.

Za vsa vprašanja sem vam na voljo na moj mail, ki je napisan zgoraj.

Ostanite zdravi!!!

Vaš učitelj športa

Franc Božiček