

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

(4.5. – 8.5.2020)

Lep pozdrav dragi učenci. Počitnic je konce pred nami pa je že sedmi teden pouka na daljavo. Verjamem, da ste zelo zdravi in aktivni in tako naj tudi ostane. Pri aktivnostih katere izvajate bodite pozorni, da zaužijete dovolj tekočine, pred, med in po aktivnosti. Še vedno velja, da lahko poleg aktivnosti katere vam pošljem, opravljate tudi druge aktivnosti kot so: košarka, nogomet, rokomet, badminton, odbojka, kolesarjenje, pohod.....Prav tako, pa velja, da mi lahko vaše aktivnosti zabeležite s kakšno slikico in mi jo pošljete na moj mail:

franc.bozicek@guest.arnes.si

ŠPORT

Ko imate na urniku šport se temu tudi primerno pripravite: oblecite se v ustrezno športno opremo in športno obutev. Verižice, 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!!!!!!!!!!!!

PRVA VADBA

Pri vseh 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

ŠPORTNA ABECEDA

Pred vsako aktivnostjo se je potrebno ustrezno ogreti. Najprej se lahko ogrejete s kakšno igrico, lahkotnim tekom ali pa z atletske abecedo. Nato pa sledi specialno ogrevanje in se boste ogreli po slikicah spodaj

Ogrejete se po črkah svojega imena in priimka.

Ogrej se po črkah

The image displays 26 exercise cards, each with a letter and a corresponding stretch:

- A** quad stretch
- B** shoulder stretch (30sec + 30sec)
- C** step forward stretch
- Č** forward bend stretch
- D** kneeling hip flexor
- E** lunge stretch
- F** forward stretch
- G** tricep stretch
- H** single leg forward stretch
- I** calf stretch
- J** side-to-side lunges
- K** deep lunge stretch
- L** groin stretch
- M** hamstring & calf stretch
- N** 20sec yogi squat
- O** body fold hold
- Š** 10 downward upward dog
- P** side stretches
- R** body fold floor reach
- S** 10 deep side lunges
- T** 40sec pigeon pose
- U** 20sec butterfly fold
- V** 20sec supine twist
- Z** reach
- Ž** pelvic stretch

CAN

Glavni del pa je namenjen vajam za moč prav tako po črkah. Naredite vaje za moč za vsako črko, tako kot si sledijo po abecedne vrstnem redu. Vajo izvajate toliko časa kot je napisano in odmora imate toliko časa kolikor ste delali aktivnost. Ko končate ponovite še vse enkrat.

ABC moči

A 10 swimmers

B 40sec raised leg plank

C 20sec elbow plank

Č 20sec raised leg circles

D 20sec slow kicks

E 10 prone reverse fly

F 40 squats

G 20 lunges

H 20-count wall-sit

I 20 side-to-side lunges

J 15x

K 15x

L 20 leg extensions

M 1min knee-to-elbow crunches

N na vsako stran 10x

O 20 sumo squats

P 20 side leg extensions

R 20sec jumping jacks

S 1min knee-in & twist

Š 20 lunges x 3 sets in total
20 seconds rest between sets

T 20 push-ups

U 10 plank jump-ins

V 20 single leg bridges x 4 sets in total
2 sets per leg | 20 seconds rest

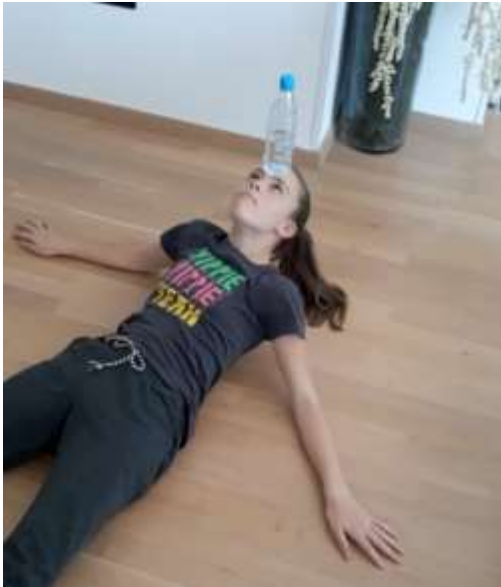
Z 20sec jump squats

Ž 20 up and down planks

GIBALNI IZZIV

Pripomočki: Plastenka vode

Izziv začnemo v leži na hrbtu. Na čelo si položi plastenko z vodo. Namen izziva je, da vstaneš brez da se med gibanjem z rokami dotakneš plastenke, ki je na tvojem čelu.



GIBALNI IZZIV Z JAJCEM

PRIPOMOČKI: ŽLICA, JAJCE, DOBRA VOLJA

Začetek izziva začnemo v kleku. V usta daš ročaj žlice, na žlico pa položiš jajce. Iz kleka se postopoma spustiš v oporo spredaj (skleco) in poskusiš narediti 5 zaporednih sklec. Če je 5 sklec preveč poskušaj zadržati položaj in narediti upogib v komolcih. ZA POGUMNE je lahko jajce surovo (nekuhano), za SKEPTIČNE ALI MALCE MANJ HRABRE pa je seveda lahko jajce tudi trdo kuhano. Želim vam veliko potrpežljivost, zabave, smeha in čim manj počenih jajc. K izzivu povabi celo družino.

