

ŠPORT

1. URA

VAJE ZA MOČ

• Danes boš za vadbo potreboval svojega plišastega prijatelja. Gimnastične vaje naredi s pomočjo ogleda filmčka na povezavi: <https://www.youtube.com/watch?v=7VAEIkGmXno>.

- Vaje za moč. Vsako vajo delaš 45s, nato imaš 30s počitka. Narediš 2 kroga.



- Za konec teči na mestu 2 min in hkrati dobro stresi noge in roke.

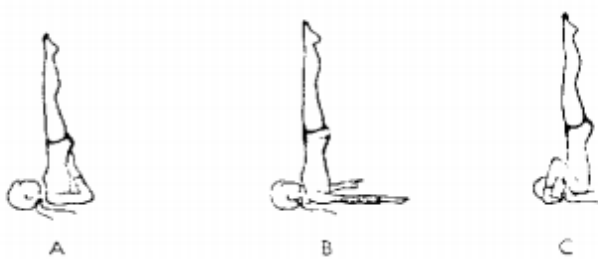
2. URA

GIMNASTIČNE PRVINE

- Danes bomo vadili gimnastiko. Najprej neprekinjeno teči 2 minuti, tempo teka si določi sami. Če ne zdržiš, vmes hodi. Po teku sledi hoja z dihalnimi vajami.
- Naredi nekaj gimnastičnih vaj, da dobro ogreješ celo telo.
- Gimnastične prvine:
 - **razovka** (lastovka)

- **stoja na lopaticah** (sveča) – prikaz izvedbe:

<https://www.youtube.com/watch?v=nAkmhBWK8Z4>



- **preval naprej** – prikaz izvedbe:

<https://www.youtube.com/watch?v=zy5qrh6vABM>



- **dva prevala naprej**

- **preval nazaj** – prikaz izvedbe:

<https://www.youtube.com/watch?v=4B0tHXR2ah0>



Pri prevalih pazi, da dovolj spodviješ glavo na prsi in imaš oporo na rokah. Vsako gimnastično prvino izvedi vsaj petkrat.

- Pojdi na kratek sprehod.

3. URA

POLIGON

- Danes si boš postavil poligon kar v stanovanju. Najprej se ogrej. Gimnastične vaje lahko zopet narediš s pomočjo ogleda filmčka na povezavi: <https://www.youtube.com/watch?v=7VAEIkGmXno>.

- - Zunaj ali noter si **postavi poligon**. Poskusi vključiti čim več različnih gibanj: tek, slalom okrog ovir, različne poskoke, preskoke čez ovire, plazenje, plezanje, hoja po vseh štirih, ...

- Sedaj pa se večkrat podaj po njem. Lahko tekmuješ z domačimi, kdo hitre premaga vse ovire.

- Primer poligona:

<https://www.rtv slo.si/tv/otroski/izodrom/arhiv/filter?4d=174683277#modal>

- Tudi danes se odpravi na sprehod.