

Spoštovani učenci in učenke, dragi starši, nadaljujemo s izvedbo ur športa na domu. Še vedno (dokler ne dobimo morebitnih prepovedi gibanja na prostem) bomo skušali večino ur opraviti samostojno v naravi. Če je le mogoče vsak dan opravite uro gibanja na svežem zraku, vreme nam je vsekakor naklonjeno, vendar ne v okolju, kjer se giblje veliko ljudi in le v družbi najožjih družinskih članov.

Čuvajte se in ostanite zdravi!

3. razred (30.03 - 03.04.2020)

Ogrevanje: tek okrog hiše 2x (tek nazaj, tek naprej, tek v stran, skoki po zajčje, zakomplicirajte in se zabavajte)

1. **Glavni del:** Med hojo se na vsake 2 min. ustavite in opravite eno izmed vaj (po vsaki vaji nadaljujte s hojo, nato se ustavite in naredite naslednjo vajo, zopet hoja in tako dalje...)

Vaje:

- nizek skiping na mestu 15 s,
- raztezne vaje za glavo (statično naprej- nazaj-levo- desno ; v vsakem položaju zadrži 8 s),
- 2 statični raztezni vaji za roke (v vsakem položaju zadrži 10 – 15 s),
- vrti trup, v vsako smer 6x,
- 2 raztezni vaji za noge (v vsakem položaju zadrži 10 – 15 s),
- 10 x poskok iz počepa v izteg.

2. **Glavni del:** Iz različnih pripomočkov, ki jih najdeš zunaj/na vrtu ali v stanovanju, oblikuj zanimiv poligon, ki ga lahko premagujete vsi v družini. Izvedite ga večkrat, tekmujte kdo bo hitrejši, lahko določite točke za posamezno nalogo,...

Ideje: uporabi drevesa, suhe veje, storže, kamne, tečeš okoli dreves in skačeš čez ovire, se splaziš pod oviro, ciljaš tarče...

Zaključek: Raztezanje in lahkotni tek nazaj proti domu.

V PRIMERU SLABEGA VREMENA:

Vadi različne poskoke s kolebnico (debelejšo vrvjo).

Izberi si pesem, ki jo rad/a poslušas in nanjo zapleši (oblikuj plesne korake).

Spoštovani učenci in učenke, dragi starši, nadaljujemo s izvedbo ur športa na domu. Še vedno (dokler ne dobimo morebitnih prepovedi gibanja na prostem) bomo skušali večino ur opraviti samostojno v naravi. Če je le mogoče vsak dan opravite uro gibanja na svežem zraku, vreme nam je vsekakor naklonjeno, vendar ne v okolju, kjer se giblje veliko ljudi in le v družbi najožjih družinskih članov.

Čuvajte se in ostanite zdravi!

4. razred (30.03 - 03.04.2020)

Ogrevanje: tek okrog hiše 2x (tek nazaj, tek naprej, tek v stran, skoki po zajčje, zakomplicirajte in se zabavajte)

1. **Glavni del:** Med hojo se na vsake 2 min. ustavite in opravite eno izmed vaj (po vsaki vaji nadaljujte s hojo, nato se ustavite in naredite naslednjo vajo, zopet hoja in tako dalje...)

Vaje:

- nizek skiping na mestu 15 s,
- raztezne vaje za glavo (statično naprej- nazaj-levo- desno ; v vsakem položaju zadrži 8 s),
- 2 statični raztezni vaji za roke (v vsakem položaju zadrži 10 – 15 s),
- vrti trup, v vsako smer 6x,
- 2 raztezni vaji za noge (v vsakem položaju zadrži 10 – 15 s),
- 10 x poskok iz počepa v izteg.

2. **Glavni del:** Iz različnih pripomočkov, ki jih najdeš zunaj/na vrtu ali v stanovanju, oblikuj zanimiv poligon, ki ga lahko premagujete vsi v družini. Izvedite ga večkrat, tekmujte kdo bo hitrejši, lahko določite točke za posamezno nalogo,...

Ideje: uporabi drevesa, suhe veje, storže, kamne, tečeš okoli dreves in skačeš čez ovire, se splaziš pod oviro, ciljaš tarče...

Zaključek: Raztezanje in lahkotni tek nazaj proti domu.

V PRIMERU SLABEGA VREMENA:

Vadi različne poskoke s kolebnico (debelejšo vrvjo).

Izberi si pesem, ki jo rad/a poslušas in nanjo zapleši (oblikuj plesne korake).