

ŠPORT 3. razred 4. 1. - 8. 1. 2021

Pozdravljeni učenci in učenke!

Vsi smo si želeli, da bi se zares čim prej videli v šoli, a vsaj zaenkrat, nadaljujemo z vadbo na daljavo. Verjamem, da ste nekateri še polni elana, drugim pa morda že malo primanjkuje motivacije. Nič hudega, vsakemu se zgodi. A novo leto nas lahko motivira, da bomo letos še bolj športni in dali od sebe še več kot prej.

Upam, da imate doma vsaj eno žogo, lahko je kakršna koli, priporočljivo pa je, da se dobro odbija.

V prvem tednu po novem letu pričenjamo z **vajami z ŽOGO**.

POZOR! Vedno moraš zagotoviti, da pri žoganju ne boš česa poškodoval. Najdi si ustrezeni prostor, če je le mogoče brez predmetov, ki bi jih lahko razbil ali pa le te umakni. Pred vadbo se obvezno posvetuj s starši.

POIGRAVANJE Z BALONI IN RAZLIČNIMI ŽOGAMI

Najprej se ogrej. Ne pozabi na kolebnico, z njo se lahko hitro ogreješ in še povadiš skoke, da jih do prihoda v šolo ne pozabiš. Nato si oglej posnetek in naredi še nekaj raztezni in vaj za moč: <https://www.youtube.com/watch?v=GbCi3dw6i9E>

Posnetek vadbe z **BALONOM** najdete [TUKAJ](#). Ker je posnetek v angleščini vam na kratko opišem vaje. Vsako vajo izvajajte 10x:

- odbijanje z desno roko,
- z levo roko,
- izmenično z desno in levo roko,
- z glavo,
- z nosom,
- s komolcem,
- z nogo,
- s partnerjem, če ga imate,
- vržeš balon v zrak, se obrneš in ga ujameš.

In še en posnetek z balonom: <https://www.youtube.com/watch?v=vY0xas8cSjM>

POIGRAVANJE Z ŽOGO

- Vrzi žogo v zrak in jo ujemi,
- žogo vrzi v zrak, ploskni in jo ujemi,
- žogo vrzi v zrak, se zavrti za cel krog in jo ujemi,
- žogo meči ob zid in jo ulovi,
- na tla postavi kartonsko škatlo. Od nje moraš biti oddaljen 2 koraka. Poizkusi zadeti škatlo vsaj 6-krat (v sredino ali na rob). Razdaljo lahko povečaš in vajo ponoviš,
- na tla postavi vsaj dve platenki, lahko tudi več. Od njih si oddaljen 3 korake, poizkusi jih podreti tako, da žogo zakotališ.

VODENJE ŽOGE Z ROKO

Bodi pozoren, da žoge ne tepeš ampak položiš celo dlan na žogo in jo s pomočjo prstov močno potisneš pod dno.

Spodaj odpri povezavo in si poglej nekaj primerov vodenja žoge z roko:

- rokovanje z žogo z obema rokama,
- vodenje žoge na mestu, v hoji in v teku z eno in nato z drugo roko,
- vodenje z obema rokama in menjavo spredaj.

Na koncu pa je **izziv** in poizkusi, če ti bo uspelo:

- vodenje z menjavo med nogami,
- z menjavo za hrbtom.

<https://www.youtube.com/watch?v=fJdArZkDS0E>

Kljub temu, da je zimski čas in boš večino časa opravljaj vadbo doma, ne pozabi na **hojo v hrib, sprehod ali počasen tek (vsaj 2-krat na teden)**. Le gibanje zunaj je pomembno za to, da ostajaš čil in zdrav.

Valentina Rebec