

## Športno sprostitvene dejavnosti – teden od 18. 1. do 22. 1. 2021

### Kazalo vsebine

<b>1. Gibalne sposobnosti .....</b>	<b>2</b>
<b>2. Gibam, gibava, gibamo .....</b>	<b>3</b>
<b>3. Igre na snegu .....</b>	<b>4</b>
<b>4. Kratka telovadba .....</b>	<b>4</b>
<b>5. Telovadi doma .....</b>	<b>5</b>
<b>6. Vadba z baloni.....</b>	<b>5</b>
<b>7. Vrzi kocko in se razgibaj .....</b>	<b>6</b>
<b>8. Zabavna telovadba.....</b>	<b>7</b>
<b>9. Zapleši.....</b>	<b>8</b>

## 1. Gibalne sposobnosti

**POSKUSITE, KAKO SPRETNO LAHKO NADZORUJETE SVOJE TELO:**

1. STEGNITE DESNO ROKO IN Z NJO KROŽITE VODORAVNO, IN SICER V SMERI URINEGA KAZALCA. Z DESNO NOGO PA TIK NAD TLEMI KROŽITE V NASPROTNO SMER.

2. DESNICA KROŽI PRED TRUPOM (KAKOR DA BI POGANJALI LAJNO) V SMERI URINEGA KAZALCA. LEVICA KROŽI VZPOREDNO Z DESNICO, VENDAR V NASPROTNI SMERI.

3. Z DESNICO SE PRIMEMO ZA KONEC NOSU, Z LEVICO ZA DESNO UŠESNO MEČICO. POTEEM PRIME ZA NOS LEVICA, DESNICA PA ZA LEVO MEČICO. PRI TEM NA BO »NOSNA« ROKA VEDNO OB TELESU.

4. Z LEVICO SE V HITREM ZAPOREDJU TOLČEMO PO LEVI STRANI PRSI, Z DESNICO PA SE POČASI GLADIMO GOR IN DOL PO DESNI.



## 2. Gibam, gibava, gibamo

Vsak dan poskrbi za svoje gibanje.

Pomagaš si lahko s spodnjim posnetkom na povezavi.

<https://www.youtube.com/watch?v=T7eKM3ZSiU8>



**Vsaj eno uro na dan vse dni v letu.**

### 3. Igre na snegu

#### IGRE NA SNEGU



Učenci, zunaj je sneg in čas je za rajanje na snegu. Verjamem, da ste povečini že poskakali v zimske kombinezone in pričeli z užitki na njem.

Nato pa se loti izdelave kakšne izmed zanimivih snežnih skulptur.

Recimo, poglej si kako ustvariš kakšno žival: [POVEZAVA](#)

Te zanima, kako se naredi iglu? Poglej si ideje: [POVEZAVA](#)

Grad? Nič lažjega ☺ [POVEZAVA](#)

### 4. Kratka telovadba

Med odmorom se razgibaj s tole telovadbo:

<https://www.youtube.com/watch?v=oc4QS2USKmk>

## 5. Telovadi doma

**TELOVADI DOMA** s pomočjo videa in stvari, ki jih imaš doma.....

<https://www.youtube.com/watch?v=nvv0PqIXuLY&t=241s>

<https://www.youtube.com/watch?v=w5KXsMriyZ0>

Telovadba za mlajše: **ŠPORTNE IZBIRE**= minute za zdrave ob super spremljavi:

<https://www.youtube.com/watch?v=ixxYwd4ZJ8g>

## 6. Vadba z baloni



## 7. Vrzi kocko in se razgibaj

Kocko zakotalite po tleh in izvajate gibalne vaje, ki vam jih pokaže kocka ob določenem številu pik. Vsakič lahko narediš več ponovitev. Koliko jih uspeš največ?



## 8. Zabavna telovadba

### ZABAVNA TELOVADBA

Poišči črke svojega imena v preglednici in telovadi. Lahko si izmisliš tudi svojo najljubšo žival, knjigo, dejavnost... poiščeš črke v preglednici in se razgibaš.

A: skoči 10x visoko v zrak	M: prehodi pot od kopalnice do tvoje sobe ritensko
B: 5x se zvrsti v desno, nato v levo stran	N: kroži z rokama naprej in nazaj 20 sekund
C: naredi 12 počepov	O: skači sonožno levo in desno, naprej in nazaj, v vsako smer 10x
Č: prehodi sobo z medvedjimi koraki 3x	P: kroži z boki, najprej v levo, nato v desno stran 30 sekund
D: iz svoje sobe steci do vhodnih vrat in nazaj	R: pretvarjaj se, da goniš kolo z rokama, šteje do 40
E: z mišjimi koraki (hodi po prstih) 4x prehodi dnevno sobo	S: z glavo kotali žogo po dnevni sobi
F: hodi po vseh štirih do najbližjih vrat in nazaj, 3x	Š: hodi kot rak, šteje do 20
G: kroži z eno roko naprej, z drugo nazaj 20 sekund	T: kroži z rameni, najprej naprej, nato nazaj, šteje do 15 v vsako stran
H: enonožni poskoki 8x	U: pretvarjaj se, da si ptica in krili z rokama, šteje do 25
I: naredi 10 sklec	V: pretvarjaj se, da si kača, plazi se po svoji sobi 30 sekund
J: uleži se na tla in z nogami »goni kolo«, šteje do 30	Z: naredi 20 trebušnjakov
K: pretvarjaj se, da preskakuješ kolebnico, šteje do 25	Ž: stoj na eni nogi 30 sekund in poskušaj obdržati ravnotežje, ponovi še na drugi nogi
L: kroži z glavo, najprej v levo, nato v desno stran, šteje do 10 na vsako stran	

Vir: Ideje vzete po obliki B. Cezer (Facebook)

## 9. Zpleši

ZAPLEŠI! 😊

<https://www.youtube.com/watch?v=0ebf3dGGdFg>

