

## Športno sprostitvene dejavnosti – teden od 1. 2. do 5. 2. 2021

### Kazalo vsebine

<b>1. Vadba po postajah .....</b>	<b>2</b>
<b>2. Ritmično gibalne dejavnosti.....</b>	<b>3</b>
<b>3. Telovadba s kocko.....</b>	<b>4</b>
<b>4. Vadba med odmori .....</b>	<b>5</b>
<b>5. Vadba za moč .....</b>	<b>7</b>

## 1. Vadba po postajah

Ta teden si privošči malo bolj intenzivno vadbo, da se malo utrudiš, saj verjamem, da se ti že malo pozna dolgotrajno sedenje doma za računalnikom.

Vadbo si pripravi tako, da si izbereš določeno število postaj (najmanj 5) in si jih napiše na list papirja.

Najprej se dobro ogrej, kar verjamem da že znate z ur športa.

Za vsako vajo si izberi določen čas, ki jo boš opravljal (na izbiro imaš 20, 30, 40, 50 ali 60 sekund).

Opravi vsako vajo določen čas in ko končaš, po minutnem počitku nadalj z drugo vajo. Ko opraviš vse vaje, ki si jih napisal jih ponovi še dvakrat, tako da skupaj vse vaje opraviš trikrat.

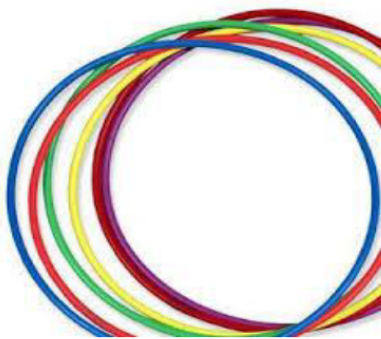
Lahko si izbereš naslednje vaje ali pa si urediš po svoje:

1. Sklece (lahko delaš sklece na kolenih ali pa se upreš na kavč z rokami in potiskaš)
2. Počepi
3. Skoki iz pol čepa (najprej počep, nato skok)
4. Skoki s pritegom kolen na prsa (skok v zrak in kolena visoko dvigneš k prsom)
5. Upogib trupa (trebušnjaki)
6. Izteg trupa (ležiš na trebuhu in istočasno dvigneš v zrak roke in noge)
7. Strešica (roke in stopala na tleh boke dvigneš visoko v zrak in se postaviš v položaj kot streha na hiši)
8. Vzgibi/vesa v zgibi (poišči si nekaj kamor se lahko obesi za roke, dviguj se z brado nad roke ali pa se dvigni ter zadrži kot na testiranju pri športno vzgojnem kartonu)
9. Pol čep z upiranjem s hrbtom v zid (s hrbtom se nasloni na zid, noge postavi predse, spusti zadnjico tako nizko kot da bi sedel. Kolena morajo biti nad gležnji. Zadrži)
10. Lazenje (na vseh štirih lazi naprej in nazaj dokler ne opraviš časovne omejitve)

Uživaj!

## 2. Ritmično gibalne dejavnosti

# Ritmično gibalne dejavnosti



### Pozdravljeni učenci!

Na spodnjih povezavah boste našli zanimive ritmično gibalne dejavnosti, ki jih lahko izvajate kjerkoli.

Namesto obročev lahko uporabite barvne papirje ali pa si enostavno polja narišete s kredo, si postavite vrvi,...

- <https://www.youtube.com/watch?v=giuvf-V3J8I>
- <https://www.youtube.com/watch?v=b0WCcWf4iNA>
- <https://www.youtube.com/watch?v=a0GmqI6Mkfk>

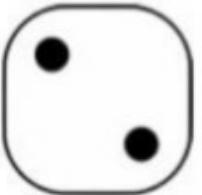
Lepo vas pozdravljam, učiteljica Brigita Blaško

### 3. Telovadba s kocko

Igraš se vsaj še z enim družinskim članom. Pri telovadbi s kocko potrebuješ igralno kocko. Igra poteka izmenjujoče. Vrzi kocko in izpolni določeno nalogo. Vsakič lahko narediš več ponovitev. Koliko ponovitev uspeš narediti največ?



TREBUŠNJAKI



SKLECE



POSKOKI na  
"ZVEZDO"



RAKOVA HOJA



POČEPI



POSKOKI s KOLEBNICO

#### 4. Vadba med odmori

V odmoru med video urami malo potelovadi.

 <p>DESETKRAT POSKOČI!</p>	 <p>VSTANI IN SE VSEDI. TO NAREDI DESETKRAT!</p>
 <p>KROŽI Z RAMENI NAZAJ DESETKRAT</p>	 <p>TECI NA MESTU</p>
 <p>NAREDI 10 SKLEC</p>	 <p>NAREDI 10 POSKOKOV (ROKE IN NOGE NARAZEN)</p>

# MINUTA ZA ZDRAVJE

Vsak dan malo potelovadi  
in boš takoj boljše volje!



## **5. Vadba za moč**

Ta teden se razgibajmo v zanimivi družbi namišljenih junakov. Cilja vadbe pa: postanimo močnejši!

Srečno,

[POVEZAVA](#)