



ponedeljek

ogrevanje

s pomočjo posnetka <https://www.youtube.com/watch?v=CGioDVduOOw> opravi temeljito ogrevanje

vadba, ki jo je za vas pripravil učenec 4.razreda, TAI SUŠEC

poglej posnetek in uživaj <https://www.youtube.com/watch?v=B6sL7dhgXmg>



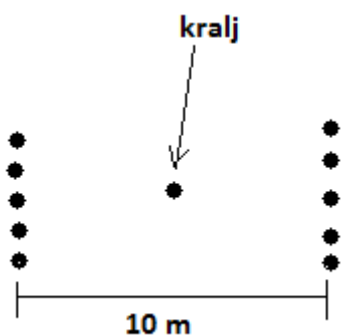
torek

Igra »Metanje colekov (storžev)«

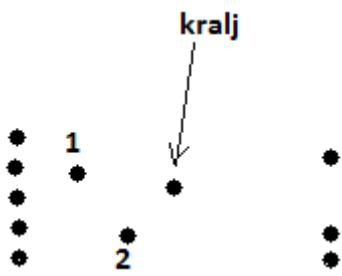
Pripomočki: 6 kijeve (krajših palic), 10 »colekov« (kosov lesa, dolžine cca. 20 cm, širine in debeline pa cca 5 ali 7 cm) in 1 nekoliko višji »colek«, ki je enake širine in debeline.

Če nimaš oz. ne moreš izdelati lesenih palic in colekov, uporabi strože namesto palic in prazne platenke (morda jih napolni do 1/4) namesto colekov.

Opis igre: tekmovalci so razdeljeni v 2 enako številčni skupini. Vsaka skupina si pred sabo v vrsto postavi 5 »colekov«, razmak med njimi naj bo cca 1m. ti dve vrsti colekov naj bosta razmaknjeni cca 10 m. Na sredini polja stoji kralj (višji colek).



Najprej so na potezi eni tekmovalci: če so 3 v skupini (vsak vrže po 2 kija...); ti izza svojih »colekov« mečejo kije. Dovoljen je le met z zamahom od spodaj. Njihov cilj je, da poderejo čim več nasprotnikovih »colekov«. Poskusov imajo toliko, kolikor je kijeve. Vse »coleke«, ki so jih podrli nasprotnikom, jih morajo nasprotniki vreči na polovico nasprotnikov (colek 1, 2) (fajn je, če jih čim bližje sebi, da jih bodo lažje zadeli). Kajti te »coleke« bodo morali tudi podirati.



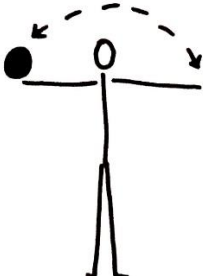
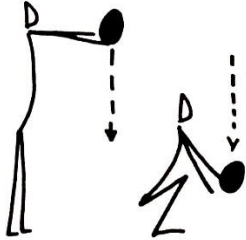


Če, skupina, ki je na vrsti in podira »coleke«, ne zadene katerega izmed colekov 1 ali 2. Lahko potem nasprotniki mečejo izza coleka, ki je na njihovi polovici najbližji



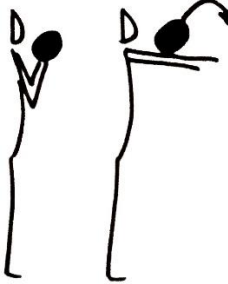
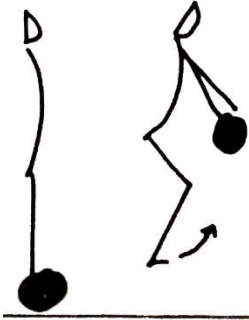


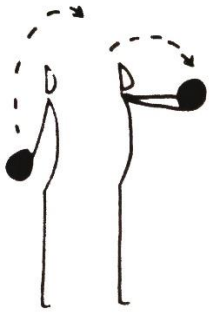
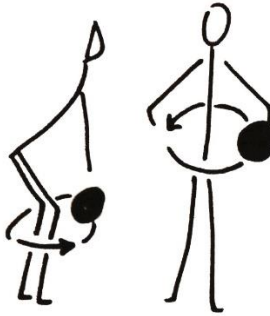
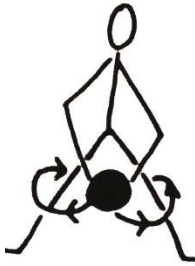
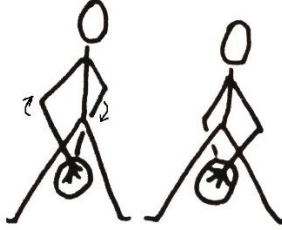
kralju. Če katera izmed skupin z kijem ali z »colekom« zadane kralja, je izgubila. Skupina, ki podere vse »coleke« nasprotniku, nato meče izza začetne črte še, da zadane kralja. Ko ga poderejo, zmagajo. Če tekmovalec z enim kijem podere 2 ali več »colekov«, morajo nasprotniki potem ta 2 ali 3 »coleke« postaviti en na drugega.



sreda

<p>Aktivno st 1:</p>	<p>Lepo vreme vabi v naravo. Pojdite na sprehod, rolati, kolesariti, igrajte se doma z žogo, kolebnico ... Bodite športno aktivni vsaj 45 minut na dan.</p> <p>Začnite s hojo, nato se ogrejte z atletsko abecedo (nizki skiping, visoki skiping, striženje, hopsanje, džoging poskoki, zametavanje, križni koraki, poskoki, grabljenje) in naredite raztezne vaje, nato pa tečite intervalno (izmenjava hoje in teka) po svojih močeh. Na koncu sledi iztek in ponovno raztezne vaje. Doma naredite tudi vaje za trebušne in hrbtne mišice (npr. plank in ostale, ki jih delamo pri pouku).</p>			
<p><u>SPRETNOSTI Z ŽOGO</u></p>				
<p>Aktivno st 2:</p>	<p>Podajanje žoge iz roke v roko (iztegnjene) preko glave.</p> 	<p>V predročenu žogo spustimo - ulovimo jo, preden pade na tla.</p> 	<p>Žogo držimo za tilnikom (komolci dol), jo spustimo in ulovimo za hrbtom.</p> 	<p>Žogo držimo za tilnikom (komolci gor), jo spustimo in ulovimo za hrbtom.</p> 



<p>Žogo držimo s pokrčenima rokama, jo spustimo, roke iztegnemo, žogo sunemo in ulovimo.</p> 	<p>Žogo držimo med gležnji. Sunemo žogo s poskokom, žogo ujamemo.</p> 	<p>Met žoge visoko nad glavo, jo ulovimo. Vmes plosknemo, počepnemo ali se obrnemo.</p> 	<p>Žogo vržemo v zrak, ujamemo jo za hrbtom.</p> 
<p>Žogo vržemo izza hrbta prek glave in jo ulovimo.</p> 	<p>Žogo vrtimo okoli glave, okoli telesa, okoli kolen ali okoli ene ali druge noge.</p> 	<p>Stoja razkoračno, z žogo delamo osmice okoli obeh nog.</p> 	<p>Stoja razkoračno, žogo primemo v višini kolen z eno roko od spredaj, z drugo od zadaj. Roki zamenjamo.</p> 
<p>Aktivno st 3:</p>	<p>VADBA "JUST DANCE" https://www.youtube.com/watch?v=RefJ200sVLo</p> <p>Bodite aktivni in ostanite zdravi.</p>		

»Ne preišljuj. Samo začni.« Rich Roll



četrtek

Aktivnost 1:	<p>Ogrevanje : Na spodnji povezavi imate 9 min vaj za ogrevanje. Dobro se pripravite za nadaljnji trening</p> <p>Učenci: https://www.youtube.com/watch?v=CGioDVdu0Qw</p>
Aktivnost 2:	<p>Bob Harper – Vadba za roke 20 min.</p> <p>Danes bomo izvajali vaje za krepitev rok. Vaje se izvajajo z majhnimi utežmi. Namesto uteži lahko napolnite plastenke z vodo. Poslušajte navodila in izvajajte vaje natančno in precizno. Bob Harper je svetovno znan osebni trener.</p> <p>Učenci: https://www.youtube.com/watch?v=naJtNxEuBqw</p>

»Ne morem se poistovetiti z lenimi ljudmi. Ne govorimo istega jezika. Ne razumem ga in nočem ga razumeti.« Kobe Bryant



petek

izziv treh ur

https://www.youtube.com/watch?v=5kdRS5lr3Sg&fbclid=IwAR2yO9nQTeyVZ6BYXN_y-6YfTRaqfZiXXuvTVVkf284EPAp9qCSEqfEFzPI

igra s kamenčki

https://www.youtube.com/watch?v=JB4NG15hTkU&fbclid=IwAR31aa5CCGiF0ZCDxXZC3GaRPwxc6C5eZNMUB2x_xo8D3leXfy7iCmgdsg