







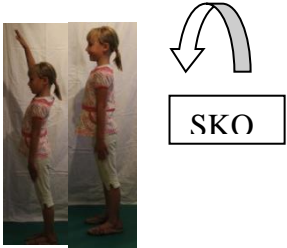
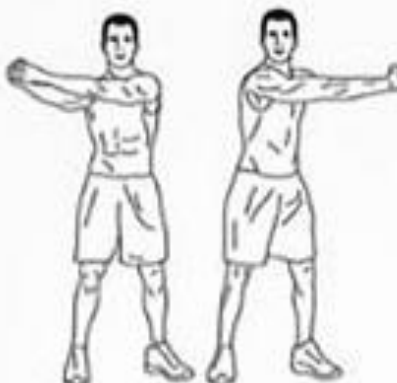



PONEDELJEK, 7. 12. 2020

VAJE ZA MOČ IN GIBLJIVOST


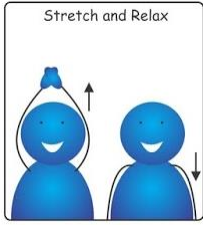
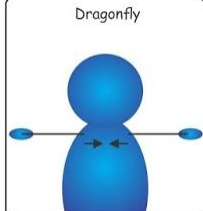
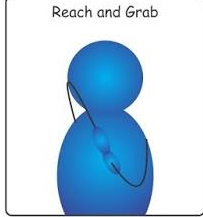
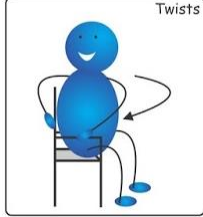

Popij kozarec vode		
Stisni dlani in prste		Zadrži 6 sekund. Ponovi 2-krat.
Povleci		Zadrži 6 sekund. Ponovi 2-krat.
Objemi se		Zadrži 15 sekund.
Nabiraj češnje (izmenično) Kroži z rokama		Izmenično steguj roki. Nadaljuj s kroženjem rok.
Nenavadni položaj		<ol style="list-style-type: none">1. Sedi vzravnano2. Zavzemi nenavaden položaj3. Ponovno sedi vzravnano
Dlan in podlaket		Roke so iztegnjene pred telesom, dlani v zapestju počasi upogni navzgor. Raztezaš notranjo stran podlakti. Obrni dlan navzdol, da raztegneš podlaket še na zunanji strani. Zadrži 10 do 12 sekund.





		
Roboti		<p>Stoj vzravnano. Skoči naprej in nato takoj nazaj. Hkrati dvigni eno roko navzgor in drugo roko navzdol. Ob nadaljevanju skakanja naprej in nazaj naj se roki izmenično dvigujeta gor in dol. Ponovi 20-krat.</p>
Košenje trave		<p>Naredi 20 zasukov. Stopali naj sta čvrsto na tleh.</p>
Sklece na mizi		<p>Ponovi desetkrat. Z rokama se trdno opri na mizo. Z nogama stopi nazaj, tako da se nagneš nad mizo. Upogni komolce in počasi spuščaj telo proti svoji deski. Hrbet naj ostane vzravnano.</p> <p>Mize naj bodo stabilne, tla pa ne drseče. Za povečanje težavnosti, lahko učenci noge postavijo še bolj stran od mize ali pa roki položijo na mizo bolj skupaj.</p>
Hoja po stopnicah/hodniku.		<p>Hodi po stopnicah gor in dol 5 minut.</p>

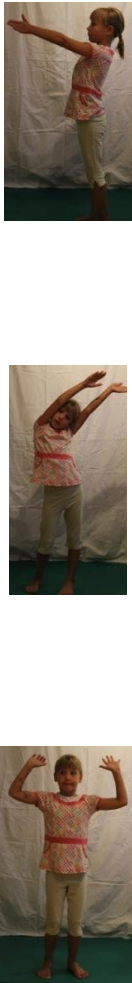

<p>Glava, rame, noga, prst / Head, shoulders, knees and toes</p>		<p>Pesem lahko zapojemo Gibanje ob pesmi Glava, rame, noga, prst prav tako povzroči gibanje glave navzgor in navzdol. Vaja se opravlja na mestu. tudi v angleškem jeziku.</p> <p>Povezava do pesmi in videa.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=h4eueDYPTIg</p>
<p>Globoko dihanje</p>		<p>Vdih skozi nos zrak očisti, navlaži in segreje.</p> <p>Izdih skozi priprta usta lahko poudarimo z izgovarjanjem črke S ali Š.</p>

TOREK, 8. 12. 2020

VAJE NA IN OB STOLU

Popij kozarec vode		
Raztegni in sprosti		<p>Sedi na stolu vzravnano in s stopali na tleh. Dvigni obe roki v zrak, tako da se dlani dotikata. Nežno poglej v svoje roke. Zadrži 5 sekund. Počasi spusti roki nazaj ob telo, sprosti rame in čim bolj podaljšaj vrat. Položaj zadrži 5 sekund. Ponovi 3-krat.</p>
Kačji pastir		<p>Sedi na stolu vzravnano in s stopali na tleh. Odročiš roki, tako da sta dlani obrnjeni nazaj. Stisni skupaj lopatici in hkrati potiskaj dlani nazaj. Položaj zadržiš 3 sekunde. Ponovi 10 krat.</p>
Dotik prstov za hrbtom		<p>Sedi na stolu vzravnano in s stopali na tleh. Dvigni levo roko za glavo, tako da je dlan obrnjena proti hrbtu, desno roko daj za hrbet, tako da je dlan obrnjena stran od hrba. Prsti obeh rok se skušajo dotakniti. Zadrži 5 sekund. Sprosti in nato zamenjaj roki. Ponovi 2-krat.</p>
Zasuk trupa		<p>Sedi na stolu vzravnano in s stopali na tleh. Poglej preko desnega ramena. Desno roko daj za naslon stola, z levo roko pa se dotakni desne strani sedala. Zadrži 10 sekund. Ponovi na drugi strani.</p>
Dlan ob dlan		<p>Stisni dlan ob dlan. Sedaj dlani počasi potiskaj navzdol, dokler ne začutiš rahlega raztezanja. Ne razmikaj dlani in ne spuščaj komolcev. Zadrži 5 do 8 sekund.</p> <p>Iz predhodnega položaja dlani počasi obrni navzdol. Obračaj jih toliko časa, dokler ne začutiš</p>

		<p>rahlega raztezanja. Ne spuščaj komolcev. Zadrži 5 do 8 sekund.</p> <p>Stisni dlan pred telesom. Z eno roko nežno potisni drugo dlan v stran, dokler ne občutiš rahlega raztezanja. Ne spuščaj komolcev. Zadrži 5 do 8 sekund.</p>
<p>Počepi</p>		<p>Stoj malo širše, kot je širina tvojih ramen. Roki sta predročeni. Počasi pokrči kolena, dokler stegna niso vzporedna s podlago. Počasi iztegni kolena. Ponovi desetkrat.</p>
<p>Zapiraj knjigo stoje</p>		<p>20-krat se s komolcem izmenično dotakni kolena.</p>
<p>Ramenska eksplozija</p>		<p>Odročiti roki. Začni krožiti v smeri naprej. Začni z manjšimi krogi, ki jih nato postopoma povečuješ. Spremeni smer kroženja. Velikost kroženja počasi zmanjšuj.</p> <p>Predroči roki in ju dviguj gor in dol.</p>

		<p>Dvigni roki gor in mahaj z njima kot, da oponašaš brisalce.</p> <p>Potiskaj roki proti stropu, kot da poskušaš premakniti strop.</p> <p>Ponovi desetkrat.</p>
<p>Korakanje/tek na mestu</p>		<p>Vztrajaj 1 minuto.</p>
<p>Pobiranje s tal</p>		<p>Učenci naj na tla položijo 10 svinčnikov/barvic. Nato naj enega naenkrat pobirajo s tal in polagajo nazaj na mizo.</p>
<p>Zapri oči in položi glavo na pisalno mizo.</p>		<p>Vztrajaj 1 minuto.</p>

SREDA, 9. 12. 2020

VADBA MALO DRUGAČE

Zagotovo imaš doma kakšno rolco WC papirja, pa veselo na delo s pomočjo posnetka: (naredi vaje, ki jih zmoreš).

https://www.youtube.com/watch?v=PbP9V0HyoIg&t=&fbclid=IwAR2CFNZHLbj48cVYK7601mmPZa3l6gUjBSevKzKdhFsH05Yc6oCTEM3c_RI

ČETRTEK, 10. 12. 2020

KREPILNE VAJE

Aktivnost 1:	<p>Ogrevanje :</p> <p>Na spodnji povezavi imate 9 min vaj za ogrevanje. Dobro se pripravite za nadaljnji trening</p> <p>Učenci: https://www.youtube.com/watch?v=CGioDVduOQw</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>

PETEK, 11. 12. 2020

VAJE ZA RAVNOTEŽJE

Aktivnost 1:	<p><u>Za začetek nekaj vaj za dobro telesno držo:</u></p> <table border="1"><tr><td>1. Zibanje v predklonu uleknjeno – roke v zaročenju - 10 ponovitev</td></tr><tr><td>2. Zasuki z rokami v odročanju - 20 ponovitev</td></tr><tr><td>3. Zasuki v predklonu uleknjeno z roko do nasprotnega stopala - 10 ponovitev</td></tr><tr><td>4. Suvanje z roko preko glave do iztegnjenega položaja - 12 ponovitev</td></tr><tr><td>5. Prehajanje iz stoje zanožno v razovko - 3 x 5 sekund</td></tr><tr><td>6. Vrtenje v stoji križno in rokami v vzročanju v levo in desno - 2 x 10 sekund</td></tr><tr><td>7. Odrivi v stojo na rokah v skrčki - 10 ponovitev</td></tr><tr><td>8. Odrivi v skrčki v levo in desno - 2 x 5 ponovitev</td></tr><tr><td>9. Sed – striženje, roke v odročanju - 20 ponovitev</td></tr><tr><td>10. V sedu – iztegi in upogibi nog - 10 ponovitev</td></tr><tr><td>11. Dvigi bokov na eni nogi v opori z rokami zadaj - 2 x 10 ponovitev</td></tr><tr><td>12. Drža iztegnjeno v opori v hrbtnem položaju - 20 ponovitev</td></tr></table>	1. Zibanje v predklonu uleknjeno – roke v zaročenju - 10 ponovitev	2. Zasuki z rokami v odročanju - 20 ponovitev	3. Zasuki v predklonu uleknjeno z roko do nasprotnega stopala - 10 ponovitev	4. Suvanje z roko preko glave do iztegnjenega položaja - 12 ponovitev	5. Prehajanje iz stoje zanožno v razovko - 3 x 5 sekund	6. Vrtenje v stoji križno in rokami v vzročanju v levo in desno - 2 x 10 sekund	7. Odrivi v stojo na rokah v skrčki - 10 ponovitev	8. Odrivi v skrčki v levo in desno - 2 x 5 ponovitev	9. Sed – striženje, roke v odročanju - 20 ponovitev	10. V sedu – iztegi in upogibi nog - 10 ponovitev	11. Dvigi bokov na eni nogi v opori z rokami zadaj - 2 x 10 ponovitev	12. Drža iztegnjeno v opori v hrbtnem položaju - 20 ponovitev
1. Zibanje v predklonu uleknjeno – roke v zaročenju - 10 ponovitev													
2. Zasuki z rokami v odročanju - 20 ponovitev													
3. Zasuki v predklonu uleknjeno z roko do nasprotnega stopala - 10 ponovitev													
4. Suvanje z roko preko glave do iztegnjenega položaja - 12 ponovitev													
5. Prehajanje iz stoje zanožno v razovko - 3 x 5 sekund													
6. Vrtenje v stoji križno in rokami v vzročanju v levo in desno - 2 x 10 sekund													
7. Odrivi v stojo na rokah v skrčki - 10 ponovitev													
8. Odrivi v skrčki v levo in desno - 2 x 5 ponovitev													
9. Sed – striženje, roke v odročanju - 20 ponovitev													
10. V sedu – iztegi in upogibi nog - 10 ponovitev													
11. Dvigi bokov na eni nogi v opori z rokami zadaj - 2 x 10 ponovitev													
12. Drža iztegnjeno v opori v hrbtnem položaju - 20 ponovitev													
Aktivnost 2:	<p>RAVNOTEŽJE</p> <ul style="list-style-type: none">- Poglej posnetek in napravi vaje iz posnetka https://www.youtube.com/watch?v=H0JEtIEweWc												
Aktivnost 3:	<p>Pojdi v naravo, pred hišo... in opravi naslednje vaje: (vsako vajo izvajaj vsaj 10 sek.)</p> <ul style="list-style-type: none">- Stoja na eni nogi (leva/desna)- Stoja na eni nogi z odročanjem (leva/desna)- Stoja na eni nogi z vzročanjem (leva/desna)- Stoja na eni nogi s prednoženjem (leva/desna)- Stoja na eni nogi z odnoženjem (leva/desna)- Stoja na eni nogi z zanoženjem (leva/desna)- Stoja na eni nogi s kratkim počepom (leva/desna)- Stoja na eni nogi dvignjeno na prste (leva/desna)- Razovka/Lastovka (leva/desna) <p>Vse zgoraj naštete vaje izvedi tudi z zaprtimi očmi</p>												

	<p>Poišči primeren kamen, štor, oziroma neko manjšo podporno površino in na njej izvedi vse zgoraj naštete vaje. Vse vaje na manjši podporni površini izvedi tudi z zaprtimi očmi.</p>
--	--