

# PONEDELJEK, 18. 1. 2021

## TEK in ATLETSKA ABECEDA

Aktivnost 1:	<p>Za začetek nekaj vaj za dobro telesno držo:</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>Vsi, ki imate možnost gibanja v naravi izvedete 10-15 minutni tek v lahkotnem tempu. Sledi atletska abeceda po rahlem klancu navzgor.</p> <p>Dodajam še nekaj izbranih pesmi za raznoliko gibanje ob glasbi - »Just Dance«</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=3qOMafRtQZ0">https://www.youtube.com/watch?v=3qOMafRtQZ0</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=gCzgc_RelBA">https://www.youtube.com/watch?v=gCzgc_RelBA</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=5H3rxk_oitA">https://www.youtube.com/watch?v=5H3rxk_oitA</a></p>												
Aktivnost 3:	<p>Prilagam zelo zanimiv video o tem kakšen je odziv organizma na napor.</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=99zveUfSJhg&amp;fbclid=IwAR2E8oylxibXhRt1qxn90zCUapu_cK_Eysi4wHE963VDF7KC6RDxluRXkEY">https://www.youtube.com/watch?v=99zveUfSJhg&amp;fbclid=IwAR2E8oylxibXhRt1qxn90zCUapu_cK_Eysi4wHE963VDF7KC6RDxluRXkEY</a></p>												

# TOREK, 19. 1. 2021

## ZIMSKI SPREHOD

Aktivnost 1:	<p><b>Ker je sneg, ne pustite, da vam pride mraz do živega. Zato izkoristite zimski sprehod. Tukaj je nekaj nasvetov, kako ostati topel med sprehodom.</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Hoja naj bo enostavna:</b> začnite počasi, da se mišice lepo ogrejejo.</li><li>• <b>Hodite v zmernem ali počasnem tempu.</b></li></ul> <p><i>Zimski sprehodi so dobri za dihanje in si z njimi zbistrimo glavo, tudi mentalno se boste bolj počutili.</i></p>
Aktivnost 2:	<p><b>Ogrevanje</b> - Počasen in lahkoten tek na mestu 3 minute</p> <p><b><u>VAJE ZA TREBUŠNE MIŠICE</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Povaljka na trebuhu.</li><li>2. Sonožen poskok iz počepa v oporo za rokami.</li><li>3. Dviganje trupa do seda (trebušnjaki).</li><li>4. Zapiranje knjige.</li><li>5. Iz leže na trebuhu dviganje trupa.</li><li>6. Iz seda na stolu in v opori dviganje skrčenih ali iztegnjenih nog.</li><li>7. V sedu zasuki trupa levo – desno.</li></ol> <p><b><u>VAJE ZA GIBLJIVOST</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Bočni krogi (mlin na veter).</li><li>2. Zaklon trupa, z rokami dotikanje peta.</li><li>3. Most.</li><li>4. V kleku spust s hrbtom nazaj.</li><li>5. Razovka.</li><li>6. Odkloni trupa levo – desno.</li><li>7. Zaprekaški sed.</li><li>8. Iz stoje izpad levo – desno.</li></ol>
Aktivnost 3:	<p><b>ŠPORTNA IGRA - Košarka z nogavicami</b></p> <p>Igre s klobčiči nogavic se lahko lotite na številne načine. Na sredino sobe postavite košaro za perilo, na tleh določite točke oddaljenosti in začnite z "nizko košarko". Nogavice lahko mečete tudi za kavč, v posodo na vrhu omare, skozi vrata v drug prostor ali zadevate drug drugega.</p>

## SREDA, 20. 1. 2021

### SPREHOD IN VAJE V HIŠI ALI STANOVANJU

Aktivnost 1:	<p>Cele dneve sedimo, beremo, se učimo, rešujemo naloge, IGRAMO IGRICE (malo seveda), zato je pomembno, da se tudi razgibamo.</p> <p>Najprej bomo naredili neka vaj na za ogrevanje:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Hoja na mestu (3 min)</li><li>• Tek na mestu (3 min)</li><li>• Premikanje glave v smeri naprej-nazaj-levo-desno (8 ponovitev)</li><li>• Kroženje z rameni v smeri naprej-nazaj (8 ponovitev)</li><li>• Kroženje v komolcih v smeri naprej-nazaj (8 ponovitev)</li><li>• Kroženje s celimi rokami v smeri naprej-nazaj (8 ponovitev)</li><li>• Kroženje v bokih v obe smeri (8 ponovitev)</li><li>• Kroženje v kolenih v obe smeri (8 ponovitev)</li><li>• Kroženje v gležnjih in zapestju (8 ponovitev za vsako nogo)</li><li>• Počepi (10 ponovitev)</li><li>• Poskoki iz čepa navzgor (iztegnjen položaj telesa in rok)</li></ul>
Aktivnost 2:	<p>Danes gremo na sprehod. To ni kakršenkoli sprehod, ampak sprehod eno miljo (prib 1600m) po sobi. Vaje trajajo 15 min, so pa zelo intenzivne in ob glasbi. Probajte in uživajte. Povabite tudi starše in skupaj vadite. Pa, da vidimo kdo ima največ kondicije.</p> <p>Vsa navodila so na spodnji povezavi. So sicer v angleščini toda, če samo ponavljate za voditeljico, vam bo vse jasno.</p> <p>Povezava: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=njeZ29umqVE&amp;t=3s">https://www.youtube.com/watch?v=njeZ29umqVE&amp;t=3s</a></p>

# ČETRTEK, 21. 1. 2021

## PILATES

Aktivnost 1:	<p>Kot že vsi dobro veste, moramo začeti z ogrevanjem Najprej bomo naredili neka vaj na mestu:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Hoja na mestu (3 min)</li><li>• Tek na mestu (3 min)</li><li>• Premikanje glave v smeri naprej-nazaj-levo-desno (8 ponovitev)</li><li>• Kroženje z rameni v smeri naprej-nazaj (8 ponovitev)</li><li>• Kroženje v komolcih v smeri naprej-nazaj (8 ponovitev)</li><li>• Kroženje s celimi rokami v smeri naprej-nazaj (8 ponovitev)</li><li>• Kroženje v bokih v obe smeri (8 ponovitev)</li><li>• Kroženje v koljenih v obe smeri (8 ponovitev)</li><li>• Kroženje v gležnjih in zapestju (8 ponovitev za vsako nogo)</li><li>• Počepi (10 ponovitev)</li><li>• Poskoki iz čepa navzgor (iztegnjen položaj telesa in rok)</li></ul> <p>Naslednje vaje naredite v položaju sede. Vse vaje že poz nate, zato jih bom samo našel:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Metuljček (pa še zapojte zraven)</li><li>• Mizica (8 sekund)</li><li>• Sveča (8 sekund)</li><li>• Most (poskušajte s pomočjo staršev)</li></ul>
Aktivnost 2:	<p>Na spodnji povezavi so zelo dobre vaje za PILATES. Vaje se vodene v Slovenščini. Sledite navodilom. Vaje trajajo 50 min.</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=3e463DCoKL0&amp;t=1380s">https://www.youtube.com/watch?v=3e463DCoKL0&amp;t=1380s</a></p>
Aktivnost 3:	<p><u>Zadnja današnja aktivnost pa je najtežja.</u></p> <p>POSPRAVITE IN POSESAJTE SVOJO SOBO in POBRIŠITE PRAH. Lahko mi pošljete tudi slike POSPRAVLJENIH SOB. BOM ZELO VESEL.</p> <p>Pridno telovadite in ostanite zdravi!</p>

# PETEK, 22. 1. 2021

## VAJE ZA KOORDINACIJO

Aktivnost 1:	<p>Najprej bomo naredili neka vaj na mestu:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Hoja na mestu (3 min)</li><li>• Tek na mestu (3 min)</li><li>• Premikanje glave v smeri naprej-nazaj-levo-desno (8 ponovitev)</li><li>• Kroženje z rameni v smeri naprej-nazaj (8 ponovitev)</li><li>• Kroženje v komolcih v smeri naprej-nazaj (8 ponovitev)</li><li>• Kroženje s celimi rokami v smeri naprej-nazaj (8 ponovitev)</li><li>• Kroženje v bokih v obe smeri (8 ponovitev)</li><li>• Kroženje v kolenih v obe smeri (8 ponovitev)</li><li>• Kroženje v gležnjih in zapestju (8 ponovitev za vsako nogo)</li><li>• Počepi (10 ponovitev)</li><li>• Poskoki iz čepa navzgor (iztegnjen položaj telesa in rok)</li></ul> <p>Naslednje vaje naredite v položaju sede. Vse vaje že poznate, zato jih bom samo naštel:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Metuljček (pa še zapojte zraven)</li><li>• Mizica (10 sekund)</li><li>• Sveča (10 sekund)</li><li>• Most (poskušajte s pomočjo staršev)</li></ul>
Aktivnost 2:	<p>Na spodnji povezavi je lep primer vaj za koordinacijo, ki jih lahko izvedete kjerkoli (potrebno je samo malo domišljije):</p> <p><a href="https://drive.google.com/file/d/1sEH30cLZqJyLijOoNHh_4HhGo6uMw2/view?fbclid=IwAR22Cd5CLmJKwyKu7hwdn-9qp9e-xfebt8ilgalvQqdG3JZwIEcaNoQOaFI">https://drive.google.com/file/d/1sEH30cLZqJyLijOoNHh_4HhGo6uMw2/view?fbclid=IwAR22Cd5CLmJKwyKu7hwdn-9qp9e-xfebt8ilgalvQqdG3JZwIEcaNoQOaFI</a></p>