**Sreda, 18. 3. 2020**

**Na sprehodu v naravi naj te obvezno spremljajo\_ starši. Sami ne smete zapuščati doma.\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**V nasprotnem primeru opravi vaje doma v okolici doma!!!!!\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**VADBA ZA DOBRO POČUTJE IN OHRANJANJE ZDRAVJA: 60 minut**

I. uvodni del:

* Sprehod

Sprehod do ustreznega prostora (razgiban teren - travnik, poljska pot...). **Nikakor ne na obljudene poti, kjer je veliko ljudi.**

* Gimnastične vaje:

1. KROŽENJE Z GLAVO V OBE SMERI. Stoja raznožno, roke so v boku. Najprej krožimo v eno smer (4 x), nato še v drugo smer (4 x). S to vajo raztezamo mišice vratu.

2. DVIGOVANJE RAMEN. Stoja raznožno. Roke so v priročenju. Dvigovanje ram gor in nazaj dol. Rame dvigneš 6 x. S to vajo raztezaš mišice ramenskega obroča.

3. KROŽENJE Z RAMENI NAPREJ IN NAZAJ. Stoja raznožno. Roke so v priročenju. Krožiš z rameni naprej in še nazaj. V vsako smer 6 x. S to vajo raztezamo mišice ramenskega obroča.

4. KROŽENJE Z ROKAMI NAPREJ IN NAZAJ. Stoja raznožno. Roke so v priročenju. Kroženje z rokami naprej in nazaj. Pazi, da delaš velike kroge. S to vajo raztezamo ramenski obroč.

5. ZAMAHI Z ROKAMI NAVZVEN. Stoja raznožno. Roki sta v odročenju pokrčeni navznoter. Zamahujemo z rokami 2x, sledi zamah s stegnjenimi rokami navzven 2x. Izvedemo 6 ponovitev. Štejemo: 1, 2, 3, 4**;** 2,2,3,4**;** 3, 2, 3, 4**;** 4, 2, 3, 4,…

6. IZMENIČNI ZAMAHI Z ROKAMI. Stoja raznožno. Ena roka je vzročena, druga priročena. Izmenično zamahujemo z rokami nazaj, roke menjujemo. Ob vsakem zamahu stopimo na prste (vzpon).Ta vaja je raztezna (raztezamo ramenski obroč in roke). Štejemo: 1, 2, 3, 4**;** 2,2,3,4**;** 3, 2, 3, 4**;** 4, 2, 3, 4,…

7. Odkloni v eno in drugo stran. Štejemo: 1, 2, 3, 4**;** 2,2,3,4**;** 3, 2, 3, 4**;** 4, 2, 3, 4,…

Opravimo 6 ponovitev

8. Predkloni: Štejemo: 1, 2, 3, 4**;** 2,2,3,4**;** 3, 2, 3, 4**;** 4, 2, 3, 4,…

Opravimo 6 ponovitev

9. Kroženje z boki v eno in drugo smer. Opravimo 6 ponovitev

10. IZPADNI KORAK naprej. Potiskamo bok naprej in dol. Na vsako nogo 6 x.

11. KROŽENJE s koleni v eno in drugo smer, 6 ponovitev

12. KROŽIMO Z GLEŽNJI IN ZAPESTJI, 6 ponovitev

13. STRESEMO ROKE NOGE. Ta vaja je sprostilna.

II. Glavni del:

1. **Atletska abeceda:**

Vaje atletske abecede opravi na razdalji 10 m, nazaj na izhodišče se vračaj v hitri hoji

● skiping (nizki, visoki)

● [hopsanje](http://www.ehow.com/video_2357840_high-skipping-running-drill.html) (nizko, visoko)

● prisunski koraki

● križni koraki

● sonožni poskoki

● enonožni poskoki

● striženje: izmenično iztegujemo noge naprej

● zametovanje pet nazaj prot zadnjici

2. **Tek v pogovornem tempu**. Ko potrebujemo počitek hodimo (vadba s kombinacijo teka in hoje).

III. Zaključni del : vračanje proti domu

Raztezne vaje za noge :

 

Dihalna vaja : opravi globok vdih skozi nos (v stoji z vzročenjem) in popoln izdih skozi usta (prehod v predklon). Vajo ponovi 3 – 5x.

**Petek, 20. 3. 2020**

**VADBA ZA DOBRO POČUTJE IN OHRANJANJE ZDRAVJA: 60 minut**

I. uvodni del:

* Sprehod

Sprehod do ustreznega prostora (razgiban teren - travnik, poljska pot...). **Nikakor ne na obljudene poti, kjer je veliko ljudi.**

* Gimnastične vaje: ponovi vaje iz prejšnje ure športa

II. Glavni del:

1. **Atletska abeceda:**

Vaje atletske abecede opravi na razdalji 10 m, nazaj na izhodišče se vračaj v hitri hoji

● skiping (nizki, visoki)

● [hopsanje](http://www.ehow.com/video_2357840_high-skipping-running-drill.html) (nizko, visoko)

● prisunski koraki

● križni korak

● striženje: izmenično iztegujemo noge naprej

● zametovanje pet nazaj proti zadnjici

● stopnjevanje: iz počasnega teka preidi v hitrejši tek, in v šprint

● iz visokega skipinga preidi v šprint

2. **Tek v zmernem tempu** dvakrat po tri minute. Vmes minuta počitka in dihalne vaje.

III. Zaključni del : vračanje proti domu

* Raztezne vaje za noge :



* Dihalna vaja : opravi globok vdih skozi nos (v stoji z vzročenjem) in popoln izdih skozi usta (prehod v predklon). Vajo ponovi 3 – 5x.

**NALOGA:**

**Nariši sebe kako telovadiš!**