**Tedenski program športne vadbe na domu od 11. do 15. 5. 2020**

**Razred:** 4. Budanje

**Vsebina ure:** SPLOŠNA TELESNA PRIPRAVA

## V tem tednu se bomo ponovno posvetili osnovni športni pripravi:

## A: vzdržljivostni, aerobni vadbi

## B: in izvajali krepilne vaje za moč, gibljivost in sprostitev

**Ponedeljek, 11. 5. 2020**

**Aerobika** (delaš po posnetku)

●Ta nizko intenzivna vadba je primerna za fante in za punce. **Dejavnost je sestavljena iz ogrevanja, vadbe in raztezanja. Delaš skupaj z vaditeljico.** Če ti kaj ne gre, si lahko prilagodiš korake. Roke vključiš tam kjer nimaš težav s koraki, sicer jih daš v bok in delaš. Srečno. <https://www.youtube.com/watch?v=NCufu8tjUsU>

● družinski iziv (povabi starše, da se ti pridružijo)

<https://www.youtube.com/watch?v=6ApDrs8mmJc>

● raztezna vaja za trebušne mišice: 

*●* za dodatno sprostitev in razteg mišic si v tabeli izberi vsaj štiri JOGA položaje. Izbrani položaj zadrži 30 sekund.



**Torek, 12. 5. 2020**

NAVODILO ZA DELO:

Uvodni del ure:

V današnji vadbeni enoti **se najprej ogrejete** s pomočjo posnetka iz yt:

<https://www.youtube.com/watch?v=RGuOKEGCwfI>

Glavni del ure: KOCKANJE

**Preizkusite v igri KOCKA** in pridno telovadite.

Navodila za igro: Vrzi dve kocki. Če imaš le eno, potem jo vrzi 2x. Seštej pike in poglej katero vajo moraš opraviti. Vajo izvajaj 30 sekund, nato sledi odmor. Koliko ponovitev ti je uspelo narediti? Število ponovitev si lahko zapišeš. Ob naslednji igri KOCKANJE, boš lahko primerjal svoje rezultate.

Kocko vrzi 10 x.

 

 12 VISOKI SKIPING

 NA MESTU

Zaključni del ure:

Prejšnjo uro ste spoznali Joga položaje, danes se sprostite ob Škratkovi jogi: <https://www.youtube.com/watch?v=jvy5Q7UzTRE&fbclid=IwAR0Fl7dn7k-kiBxK3Q4Q-9q7mJYCoHuwhO5m2JAL7ruyo2LRbP5ryfpmSB0>

**Petek, 15. 5. 2020**

Danes si privoščite daljši sprehod (tek) v naravi s starši. Zaščitite se pred klopi!!! Igrajte se svoje najljubše igre v naravi. Med sprehodom opravi katero od predlaganih vaj na plakatu. Vedno poskrbi za varnost. Na koncu opravi raztezne vaje za celo telo.

**Za konec naj vas še enkrat spomnim, da izpolnite obveznosti za ocenjevanje znanja. Dogovorjene naloge mi prosim pošljite najkasneje do 19. maja 2020 (seveda samo tisti, ki tega še niste storili).**

Želim vam lep vikend, Vesna F.

Viri:

FB športni pedagogi Slovenije

yt