**ŠPORT**

**PONEDELJEK, 30.3.2020**

**1. TEK NA MESTU (1-2min), SONOŽNI POSKOKI (10X), HOJA NA MESTU PO PRSTIH (30 sek)**

**2. GIMNASTIČNE VAJE:**

**KROŽENJE Z/S:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **5X V LEVO,**  **5X V DESNO**  **(POČASI KROŽIMO!)** |
|  | **8X NAPREJ**  **8X NAZAJ** |
|  | **8X ISTOČASNO**  **(POLOŽAJ POLICISTA, KI USMERJA PROMET)** |
|  | **8X ISTOČASNO,**  **(ROKE V ODROČENJU, V VIŠINI RAMEN)** |
|  | **5X V LEVO**  **5X V DESNO** |
|  | **5X V DESNO**  **5X V LEVO** |
|  | **5X V DESNO**  **5X V LEVO** |
|  | **5X Z DESNIM**  **5X Z LEVIM** |

**VRŽI KOCKO IN NAREDI**

**NAVODILA:**

**ZA DEJAVNOST POTREBUJEŠ IGRALNO KOCKO.VRŽI IGRALNO KOCKO IN IZVEDI VAJO, KI SE UJEMA Z DOBITNO ŠTEVILKO. IGRO LAHKO IZVAJAŠ TUDI Z DRUGIMI DRUŽINSKIMI ČLANI.** *(KO PRVIČ DOBIŠ NPR. 1 PIKO, IZVEDEŠ PRVO VAJO, ČE DRUGIČ DOBIŠ 1 PIKO, IZVEDEŠ DRUGO VAJO PRI 1. PIKI.)*

**VSAKO VAJO PONOVI 10 X.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **TREBUŠNJAKI** | **HOJA PO VSEH ŠTIRIH (30 SEKUND)** |
|  | **ZASUKI V STRAN (5X NA VSAKO STRAN)** | **HOPSANJE NA MESTU (VISOKO DVIGAJ KOLENA)** |
|  | **SKLECE** | **DVIGOVANJE IZTEGNJENIH NOG V SEDU** |
|  | **VOJAŠKI POSKOKI (POSKOKI NA »ZVEZDO«)** | **HOJA V ČEPU (30 SEKUND)** |
|  | **IZPADNI KORAK** | **VISOKI SONOŽNI POSKOKI** |
|  | **POČEPI** | **LEŽANJE NA TREBUHU. IZTOČASNO DVIGOVANJE IZTEGNJENIH ROK IN NOG.** |

**SREDA, 1.4.2020**

1. **TEK NA MESTU**
2. **GIMNASTIČNE VAJE Z RUTO**

**VSAKO VAJO PONOVI 10X.**

|  |  |
| --- | --- |
|  | RUTO PRIMEMO Z DESNO ROKO ZA VOGAL, Z NJO MAHAMO PO DESNI STRANI TELESA GOR IN DOL. PONOVIMO Z LEVO ROKO. |
|  | RUTO PRIMEMO ZA VOGAL Z ENO ROKO, KROŽIMO – NAPREJ IN NAZAJ. MENJAMO ROKI. |
|  | STOJIMO RAZKORAČNO, RUTO DRŽIMO Z OBEMA ROKAMA, NAREDIMO PREDKLON, NATO ZAKLON. |
|  | RUTO PREPOGNEMO IN POLOŽIMO NA GLAVO. POSKUŠAMO SESTI IN VSTATI, NE DA BI NAM PRI TEM PADLA Z GLAVE. |
|  | SEDIMO, RUTA LEŽI PRED NAMI NA TLEH. Z NOŽNIMI PRSTI DVIGNEMO RUTO VISOKO. |
|  | RUTO OBESIMO PREK LEVEGA STOPALA, NATO SKAČEMO PO DESNI NAPREJ. PONOVIMO Z DRUGO NOGO. |
|  | RUTO DRŽIMO MED KOLENI IN SKAČEMO NAPREJ. |
|  | SEDIMO, RUTO ZMEČKAMO IN JO VRŽEMO. HITRO VSTANEMO, POBEREMO RUTO IN SEDEMO. KDO JE NAJHITREJŠI? |

Kosec, Mramor: Športna vzgoja za predšolske otroke, Ljubljana: DZS, 1991.

**3. VAJE ZA MOČ**

**VSAKO VAJO PONOVI 10X.**

|  |  |
| --- | --- |
|  | LEŽIMO NA TREBUHU, SE PRIMEMO ZA GLEŽNJE IN SE ZIBAMO (ZIBELKA). |
|  | SEDIMO RAZNOŽNO, ROKE ODROČIMO, DELAMO ODKLONE TRUPA. |
|  | LEŽIMO NA TREBUHU OPRTI NA ROKE, POMAHAMO OSTALIM Z LEVO, NATO Z DESNO ROKO. |
|  | ULEŽEMO SE NA HRBET, NOGI POKRČIMO. DVIGUJEMO TRUP DO SEDA. |
|  | LEŽIMO NA HRBTU, DVIGNEMO NOGE IN ′VOZIMO KOLO′. |
|  | LEŽIMO NA TREBUHU, ROKE DAMO NA ZATILJE, ZIBAMO SE NA TREBUHU. |
|  | LEŽIMO NA HRBTU, NOGI MALO DVIGNEMO, Z NOGAMI DELAMO ′ŠKARJICE′. |
|  | KORAKAMO NA MESTU – VISOKO DVIGUJEMO KOLENA IN MOČNO ZAMAHUJEMO Z ROKAMI. |
|  | ČEPIMO, OPREMO SE NA ROKE, SONOŽNO SKAKLJAMO. |

Kosec, Mramor: Športna vzgoja za predšolske otroke, Ljubljana: DZS, 1991.

**PETEK, 3.4.2020**

**1. TEK NA MESTU**

**2. GIMNASTIČNE VAJE S TENIŠKO ŽOGICO ALI ŽOGICO IZ PAPIRJA**

**VSAKO VAJO PONOVI 10X.**

|  |  |
| --- | --- |
|  | RAHLA RAZKORAČNA STOJA. ŽOGO DRŽIMO Z IZTEGNJENIMA ROKAMA NAD GLAVO. Z ŽOGO POSKUSIMO ORISATI ČIM VEČJI KROG, PRI TEM ŽOGO SPREMLJAMO S POGLEDOM. ŠE V DRUGO SMER. |
|  | ENAK POLOŽAJ. ŽOGO DRŽIMO V IZTEGNJENIH ROKAH PRED SABO. DELAMO ZASUKE V LEVO IN DESNO, ŽOGO SPREMLJAMO S POGLEDOM. |
|  | ENAK POLOŽAJ. ŽOGO DRŽIMO Z IZTEGNJENIMA ROKAMA NAD GLAVO. DELAMO ODKLONE V LEVO IN DESNO, ŽOGO SPREMLJAMO S POGLEDOM. |
|  | ŠIROKA RAZKORAČNA STOJA. ŽOGO KOTALIMO V OSMICI MED NOGAMA. |
|  | SEDIMO NA TLEH, NOGI NAJ BOSTA ČIM BOLJ NARAZEN. ŽOGO KOTALIMO OD STOPALA ENE NOGE DO STOPALA DRUGE NOGE. |
|  | SEDIMO NA TLEH, NOGI IMAMO SKUPAJ. ŽOGO POSTAVIMO NA GLEŽNJE, NATO DVIGNEMO NOGI, DA SE NAM ŽOGA PRIKOTALI V NAROČJE. |
|  | ENAK POLOŽAJ. ŽOGO POSTAVIMO NA BOKE, NATO BOKE DVIGNEMO, DA SE NAM ŽOGA PRIKOTALI DO GLEŽNJEV. |
|  | STOJIMO. KO NAREDIMO POČEP, ŽOGO VRŽEMO NAD SABO, VSTANEMO IN ŽOGO UJAMEMO. |
|  | ŽOGO DAMO MED KOLENA IN SONOŽNO POSKAKUJEMO NAPREJ. |

Kosec, Mramor: Športna vzgoja za predšolske otroke, Ljubljana: DZS, 1991.

1. **VAJE ZA RAZVIJANJE RAVNOTEŽJA **

ISKANJE RAVNOTEŽJA V RAZLIČNIH POLOŽAJIH:

**UČENCI SKUŠAJO OBDRŽATI RAVNOTEŽJE V RAZLIČNIH POLOŽAJIH, SAMI IŠČEJO RAZLIČNE MOŽNOSTI:**

**BALANSIRAJO NA DELU TELESA:**

* NA ENI NOGI, SEDE NA ZADNJICI (ROKE, NOGE DVIGNENJE OD TAL), TREBUHU (ROKE, NOGE DVIGNENJE OD TAL), HRBTU (ROKE, NOGE DVIGNENJE OD TAL);
* ISTOČASNO NA ENI ROKI IN ENI NOGI; NA KOLENU IN RAMI; NA ZADNJICI IN ROKI (NOGI DVIGNJENI);
* NA TREH DELIH TELESA (ROKI+ENA NOGA; NOGI+ENA ROKA; ROKI+ZADNJICA, NOGI DVIGNJENI, KOMOLCI+ENA NOGA, KOMOLEC+NOGI);
* NA VSEH ŠTIRIH (ROKI+NOGI).

UGOTAVLJAJO, V KAKŠNEM POLOŽAJU SO BOLJ STABILNI:

* ČE IMAJO NOGE SKUPAJ ALI NARAZEN;
* ČE JE TEŽIŠČE TELESA VISOKO ALI NIZKO…

**RAVNOTEŽNOSTNI IZZIVI:**

**BALANSIRAJ NA:**

* DESNI ROKI IN DESNI NOGI;
* NA LEVI ROKI IN LEVI NOGI.
* KOLENU IN NASPROTNI ROKI;
* NA DESNEM KOLENU IN DESNI ROKI;
* NA LEVEM KOLENU IN LEVI ROKI. (KAJ JE BILO NAJLAŽE?)
* NA KOLENU IN PRSTIH NASPROTNE NOGE;
* NA ZADNJICI IN ENI NOGI…

KAKO TI ROKI POMAGATA, DA OBDRŽIŠ RAVNOTEŽJE?

**NEKAJ FOTOGRAFIJ V POMOČ:** (VIR FOTOGRAFIJ: <https://www.delo.si/polet/nacrt-vadbe-telovadba-z-lazenjem-in-oporo-182002.html>)

**  **

****

**  **