

4. – 6. razred**DELOVNI LIST 2 (30. 3. – 3. 4. 2020)**

Še vedno velja 1 ura gibanja na dan. Tudi na svežem zraku. Jutranja telovadba. 3X na teden pa poskusite narediti naslednje naloge. Predno začneš se dobro ogrejte (tek, skoki ..., gimnastične vaje).

Pred vami je športna abeceda za sestavo vaj iz besed.

Za prvo vadbeno uro smo vam pripravili dve besedi, po katerih boste vadili in sicer ČMRLJ, VZBRST. Ostale dni si sami izberite po dve besedi (npr. svoje ime in priimek ...). Poglejte, katera vadba je predvidena pri posamezni črki in izvedite vajo. Kolikor črk ima beseda, toliko vaj naredite. Beseda mora imeti vsaj 5 črk. V tem tednu skušajte v besedah uporabiti vse črke abecede.

A	1 minuta teka na mestu
B	20 trebušnjakov
C	30 počepov
Č	15 sklec
D	1 minuta vztrajanja v deski
E	10 x kroženje z rokami naprej in 10 x nazaj
F	10 izpadnih korakov naprej na vsako noga
G	10 x vaja za hrbet (ležiš na trebuhu, dviguješ nogo in nasprotno roko)
H	20 vojaških vaj (poskokov)
I	40 sonožnih poskokov s kolebnico (lahko tudi brez)
J	30 dvigov na prste (stopala vzporedno)
K	20 x striženje s stegnjenimi nogami (leže na tleh ali sede na stolu)
L	5 x po stopnicah gor in dol (vsaj 10 stopnic ali stopanje na eno stopnico)
M	30 sekund sedenja ob steni
N	1 minuti boksanja v prazno (lahko vrečo, če jo imaš)
O	3 minute plesa na hitro glasbo (polka, rokenrol,.....)
P	Kroženje z glavo v vsako smer 5-krat
R	20 x zapiranje knjige
S	20 x striženje z rokami v predročenu
Š	Mačka – opora roke in noge, usločiš hrbet – 10 x
T	10 x dvig bokov v most, leže na hrbtu
U	10 izpadnih korakov v stran (leva, desna)
V	30 sekund stoja na lopaticah (sveča)
Z	30 x »jumping jack« (poskoki narazen skupaj)
Ž	10 x kroženje z rameni

Besede, ki ste jih izbrali, zapišite na list.

Ko opraviš s športno abecedo, je čas za tedenski izziv☺.

☺ Izziv za ta teden ☺

Prepolovite list format A4 in ga dajte na tla po dolgem. Stojite na eni nogi. Z usti ga poskusite pobrati, ne da bi se pri tem dotaknili tal z drugo nogo. Vam je uspelo? Če ne, vadi, vadi in vadi ...

SLEDI:

MINI ROKOMET (4. a, 5. c) – komolčna podaja z nogavicama -i (zloži ju-jih v kepo),
strel na gol z nogavicama-i

Vadite komolčno podajo s parom nogavic ali več, ki jih skušajte zložiti v »kepo« . Ko izvajate komolčno podajo, pazite, da je komolec v višini ramena, dlan odprta, zapestje za komolcem, nasprotna noga naprej. Ponovite komolčno podajo tudi ta teden (vaja 1.).

STREL NA GOL - z nogavicami izvajate strel s tal na gol. Vaš gol naj bo omara. Vrata omare imejte odprta. Pri izvajanju strela pazite, da imate naprej nasprotno nogo, naredite prenos teže naprej, roka v kateri imete žogo, naj bo rahlo pokrčena v komolcu, zapestje za komolcem. Poskušaj izvajati kot je prikazano na spodnji sliki.



- **1. vaja** – s komolčno podajo mečite nogavice v steno, vrata. Vajo ponovite 20X, naredite 8 sklec (naredite 1 skleco - sledi dotik nasprotnih ramen z dlanmi – skleca...) in 1. vajo ponovite še enkrat. Tudi sklece.
- **2. vaja** – strel na gol (v omaro) z mesta (glej sl. zgoraj). Ponovite 15X. Od omare bodite oddaljeni vsaj 2m. Sledi gosjenica (podobno rakovi, le da spustite medenico na tla) po prostoru – 30 sekund. Obe vaji ponovi dvakrat.
- **3. vaja** – strel na gol z zaletom. Za izvajanje vaje boste potrebovali malo več prostora. Postavite se pol bočno. Roka, v kateri imete žogo, je dvignjena nad glavo, komolec nekoliko višje od ramena, zapestje mora biti izza komolca. Nasprotna noga naprej. Med prenosom teže na prvo nogo po prisunskem koraku, izvedete strel s potiskanjem komolca naprej. Med strelom druga noga ne sme iti naprej preko sprednje, temveč ostane zadaj. Roka po strelu ostane stegnjena naprej. Gol je lahko stena ali omara. Ponovi 20X. Na tla položi manjšo krpo. Na krpo položi dlani in hodi po vseh štirih naprej – 30 sekund. Oboje ponovi 2X.

Omara predstavlja gol. Skušajte zbrati čim več točk. Če zadenete zgornji del – 2T, srednji – 1T in spodnji – 3T).

Še nekaj pravil. Ali lahko vodite žogo, če ste pred tem naredili že 3 korake? _____

Odgovor in svoja opažanja, težave, zapišite na list.

4.b, 6.a, 6.c – GIMNASTIKA

Napravite še:

- Svečo – stojo na lopaticah – 5X po 5 sekund
- Most – 5X
- Razovka – poskusi držati položaj 5 sekund 5X
- Poklekni na vse štiri, postavi glavo pred roke na tla, dvigni roke in drži oporo na kolenih in glavi 10s. To ponovi nekajkrat. Če ti gre, poskusi dvigniti kolena, tako, da se opiraš na stopala in glavo. Drži nekaj sekund. S to vajo krepiš vratne mišice. Naslednji teden boste vadili stojo na glavi.
- Počepni v razkoraku, opri se z dlanmi na tla pred stopali. Kolena poskusi opreti nad komolce in se poskusi nagniti naprej le na roke. Poskusi nekajkrat.
- Zajčji poskok v eno stran in takoj nazaj v drugo stran – 10X
- Če imaš dovolj prostora, napravi 10 koles- premetov v stran
- Če imaš prostora, napravi 10 odrievanj v stojo na rokah, zamašna noga mora biti stegnjena – varuje te lahko kateri od staršev
- 20 predklonov

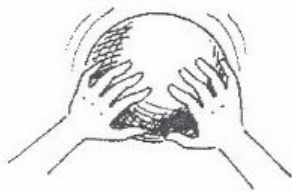
Odpri spodnjo spletno povezavo in si poglej drže telesa in osnovne gimnastične elemente:

<https://teorijasporta.weebly.com/uploads/2/4/8/1/24813267/gimnastika.pdf>

4.c, 5.b in 6.b ODBOJKA

Napravite še:

- Odbojarska košarica na zviti brisači v obliki žoge ali na balonu



Vadeči kleči in oblikuje odbojarsko košarico na žogi pred nogami. Žogo prenese v pravilen položaj pred čelo.

Odbojarska košarica – roke so v komolcih pokrčene. Komolci so usmerjeni naprej in v stran. Dlani so postavljene pred obraz, upognjene nekoliko nazaj, prsti so razprti in rahlo upognjeni naprej in navznoter.

- Klečimo na tleh, s prsti oblikujemo trikotnik, se naslonimo na tla samo z blazinicami rok in delamo sklece na blazinicah prstov.
- Naredimo odbojarsko košarico okoli brisače ali balona in poskušamo izvajati zgornji odboj nad sabo.