

# 1. teden poučevanja na daljavo - ŠPORT (23. 3. - 27. 3.)

Učenci in učenke,

glede na razmere smo se odločili za pouk na daljavo. Če je le možno, se giblite na svežem zraku vsak dan vsaj 1 uro, seveda upoštevajte pravila, ki sedaj veljajo glede preprečevanja širjenja virusa. Vsako jutro, ko se zbudite, naredite jutranjo telovadbo, ki je že objavljena.

3X na teden pa poskusi narediti naslednje naloge

## A) OGREVANJE

- tek na mestu z dvigovanjem kolen -1 min
- poskoki- roke in noge narazen in skupaj (roke skozi odročenje) -10 poskokov

## B) RAZTEZNE VAJE

- Upogib in izteg vratu naprej in nazaj, levo in desno – držiš položaj 5 s
- Kroženje z rokami – v vsako smer 10X
- Kroženje z boki – v vsako stran 8X
- Razkorak, odkloni – 10X
- Razkorak, zasuki trupa – 10X
- Predkloni – 15X
- Razkorak, zaklon in dotik pet z dlanmi, kolena pokrčimo naprej – 5X

## C) VAJE ZA MOČ

1. Počepi na celih stopalih v razkoraku (predročenje) – 10X
2. Deska – ležiš na trebuhu, opreš se na komolce in stopala, dvigneš in držiš iztegnjen trup 15 s, 3X ponoviš, vmes počivaš
3. Hrbtne mišice – ležiš iztegnjen na trebuhu. Istočasno dvigneš nasprotno nogo-roko 15X, nato zamenjaš
4. Stopiš med dva stola, z iztegnjenimi rokami se opreš na stola, dvigneš stopala od tal (pokrčiš noge) in držiš 10 s – ponovim 3X
5. V ležeš se na hrbet med stola, preko katerih si položil palico (metlo). S prsmi si pod palico, za katero se primeš in se poskušam s stegnjenim trupom (deska) dvigniti čim višje, torej krčiš roke. 5X, lahko ponoviš še 5X
6. Trebušne mišice – ležiš na hrbtu, kolena imaš pokrčena, roke prekrižane na prsih. Dviguješ zgornji del trupa od tal – 15X
7. Poskoki iz čepa – 10x
8. Rakova hoja naprej, nazaj po prostoru – 20 sekund
9. Sklece iz opore na kolenih, dlani ob prsih – 7X

Ker imamo sedaj na programu gimnastiko (4. b) narediti še:

1. Svečo, lahko z oporo bokov – 3X
2. Most – 3X
3. Na vseh štirih, s stopali skupaj skačeš levo in desno, dlani so na tleh – 10X

Na koncu:

- v leži se na trebuh, primi za gležnje in jih potegni proti medenici (pokrči kolena)

- 10 predklonov

- stojiš, eno roko pokrčite za glavo, drugo pokrči na hrbet in se v višini lopatic skušaš dotakniti druge dlani. Roki nato zamenjaj.

MINI ROKOMET – komolčna podaja z nogavicama -i (zloži ju-jih v kepo) – dodatno predvsem za učence 4. a in 5. c., izvedite vsaj 2x v tem tednu. Tudi ostali lahko poskusite

Vadbo začnite s 3 minutnim tekom na mestu, naredite poskoke, ki smo jih delali preko črte. Opravite gimnastične vaje za roke, trup in noge. Še nekaj krepilnih vaj:

- 10 počepov
- 10 sklec
- 10 trebušnjakov (knjige)
- 10 hrbtnih (dvigni najprej obe roki, nato še obe nogi)

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.

- 1. vaja – s komolčno podajo mečite nogavice v steno, vrata. Vajo ponovite 20X, naredite 5 sklec in 1. vajo ponovite še enkrat. Tudi sklece.
- 2. vaja – s komolčno podajo mečite nogavice v steno, vrata in jih po odboju od stene skušajte ujeti. Ponovite 15X. Če nogavic ne ujamete, se to ne šteje kot uspešna ponovitev. Sledi rakova hoja naprej, nazaj po prostoru– 20 sekund. Tudi to vajo ponovi dvakrat.
- 3. vaja – s komolčno podajo mečite nogavice proti naprej (do 2m, pri tej vaji pazite, da imate pred seboj vsaj 3m prostora) in jih skušaj ujeti, predno le-te padejo na tla. Naredite 10 ponovitev. Sledi vaja črv. Iz predklona se z rokami sprehodite naprej, do položaja za skleco, držite 5 sekund in se vrnite nazaj do položaja v predklonu. Med izvajanjem vaje imejte nogi stegnjeni. Vajo ponovi 5X. Tudi 3. vajo ponovi še enkrat.

Še nekaj pravil. Koliko korakov z žogo v roki lahko naredite pri rokometni igri? \_\_\_\_\_

Oglej si še videoposnetek na spodnji povezavi.

<https://www.youtube.com/watch?v=xt4dJORISdU>