



ŠPORTNI DAN MALO DRUGAČE

(petek, 27. 3. 2020)



Tokrat bo športni dan potekal malo drugače. Na voljo vam bo več oblik vadbe. Preglejte jih in se odločite za tisto, ki vam najbolj ustreza. Tisti bolj pogumni lahko preizkusite vse predloge vadb.

Pomoč pri izvedbi: IKT tehnologija (tablice, pametni telefon, računalnik, radio, prenosni zvočnik,...).

Petek naj bo gibalno obarvan. Poleg vodene vadbe ne zanemarite tudi drugih športnih dejavnosti, ki ste jih do sedaj že počeli – a upoštevajte vladno odredbo o gibanju na prostem!

Starši vam bodo hvaležni tudi za pomoč pri hišnih opravilih.

Veliko športnih užitkov ob vadbi DOMA!

I. del

SPLOŠNA NAVODILA - NAČRT VAJ :

- 1.** Pripravite vadbeni prostor (svojo sobo, dnevno sobo,..), umaknite vse ovire;
- 2.** Oblecite udobna oblačila in obutev, glede na vadbo, ki ste jo izbrali (dekleta spnite lase!). Ne pozabite na brisačo in tekočino (vodo)!
- 3.** OGREVANJE TELESA (priprava telesa na vadbo je pomembna): lahкотen tek na mestu, skiping, skoki s kolebnico, izpadni koraki, ...
- ogrej glavo, ramena, roke, trup, noge ... (tako, kot to počnemo v šoli);
- 4.** Če imate doma sobno kolo, tekalno stezo, orbitrek, jih lahko uporabite – kot del ogrevanja ali za glavno vadbo!
- 5.** Poglej prilogo 1 – ŠPORTNA ABECEDA (poleg svojega imena sestavi še dve drugi besedi, po katerih boš izvedel vaje...besedi naj bosta iz črk, ki jih prej še nisi uporabil, tako da bodo potem tudi vaje čim bolj raznolike).
- 6.** Po koncu vadbe OBVEZNO naredite raztezne vaje (ponekod so že vključene v samo vadbo na koncu).

II del

Sedaj pa malo plesa. Ob računalniku... Just dance.

<https://www.youtube.com/watch?v=n8VmxaeE7B4>

<https://www.youtube.com/watch?v=hOcnIijHE0>

<https://www.youtube.com/watch?v=dovTbPkyQO4>



III. del

Na spodnji povezavi so zelo dobre vaje PILATES. Vaje se vodene v slovenščini. Sledite navodilo. Vaje trajajo 50 min (dovolj bo, če jih izvajaš 20 min).

KAJ JE PILATES?

Pilates je izredno nežna in učinkovita vadba, s katero se utrdi in oblikuje svoje telo, ga razgiba in sprosti. Pilates v zelo kratkem času pomaga do boljše telesne drže; z njegovo pomočjo se odpravijo nepravilnosti v drži in okrepi se zavedanje o lastnem telesu.

<https://www.youtube.com/watch?v=3e463DCoKL0&t=1380s>



IV. del

Bowling s plastenkami

Še ena športna igra, pri kateri se bodo zagotovo zabavali in razmigali vsi člani družine - bowling s plastenkami. Potrebovali boste nekaj praznih plastenk in tenis žogico, s katero boste podirali "keglje".

Ustvarite različne ekipe (najprej boš ti z mano, potep pa z bratom) in pri tem vadite številne socialne veščine: potrpežljivost, zaupanje, podpora, zdrava tekmovalnost, taktično razmišljanje in podobno.

Košarka z nogavicami

Igre s klobčiči nogavic se lahko lotite na številne načine. Na sredino sobe postavite košaro za perilo, na tleh določite točke oddaljenosti in začnite z "nizko košarko". Nogavice lahko mečete tudi za kavč, v posodo na vrhu omare, skozi vrata v drug prostor ali zadevate drug drugega.

Lahko naredite tudi zahtevnejši izziv - na določenih točkah na tleh označite (z lepilnim trakom) točke, ki jih morate zadeti iz vse večje razdalje.

ZAKLJUČEK:

Zadnja današnja aktivnost pa je najtežja.

POSPRAVITE IN POSESAJTE SVOJO SOBO. POBRIŠITE PRAH IN ZALIJTE ROŽE PO STANOVANJU.

Pridno telovadite in ostanite zdravi!

Seveda si vadbo razporediš čez celi dan,
mogoče kaj narediš še med vikendom. Upoštevaj prostor,
čas, ki ga imaš na razpolago...

Športni dan se tudi ne konča v dveh šolskih urah!

❖ Ne pozabite na higieno po vadbi (tuširanje)!



PRILOGA 1

V ŠPORTNA ABECEDA

SESTAVI SVOJE ŠPORTNO IME: NAREDI GIBALNE VAJE ZA VSAKO ČRKO SVOJEGA IMENA. LAHKO PA SESTAVLJAŠ TUDI DRUGE BESEDE. K IGRI POVABI TUDI OSTALE ČLANE DRUŽINE.

- | | |
|--|---|
| A - 10 žabjih poskokov | L - stoja na lopaticah-sveča (30 sekund) |
| B - 10x kroženje z rokami naprej | M - kroženje s trupom (10x na vsako stran) |
| C - 5 sklec | N - zasuki z rokami v stran (10x na vsako stran) |
| D - 10 zajčjih poskokov | O - 30x visoki skip na mestu |
| E - hoja naprej v čepu (5metrov) | P - 5 vojaških poskokov |
| F - 10x skoki po desni nogi | R - 10x kroženje z rokami nazaj |
| F - 10x skoki po levi nogi | S - hoja po vseh štirih nazaj (15 sekund) |
| G - hoja po vseh štirih (15 sekund) | S - 10 bočnih poskokov |
| H - 10 visokih sonožnih poskokov | T - hopsanje na mestu (15 sekund) |
| I - 15x kroženje s trupom | U - 10x dvigovanje iztegnjenih nog v sedu |
| J - 10 počepov | V - 5 poskokov v počepu |
| K - 5 izpadnih korakov z vsako ного | Z - hitri tek na mestu (20 sekund) |
| | Z - hoja nazaj v čepu (5 metrov) |