

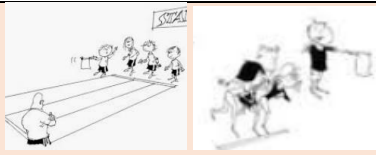


TA IN NASLEDNJI TEDEN SE BOŠ PRIPRAVLJAL NA TESTIRANJE ZA ŠPORTNO VZGOJNI KARTON, KI GA BOMO OPRAVILI, KO SE VRNEMO V ŠOLO.

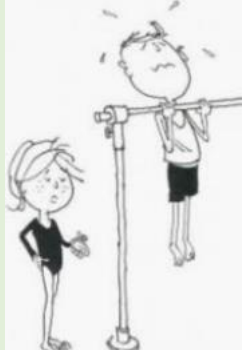


VSAK DAN SE DOBRO OGREJ, KOT IMAŠ SPODAJ NAPISANO. POTEH SI IZBERI PO DVE PODROČJI, KI JU BOŠ TA DAN TRENIRAL.

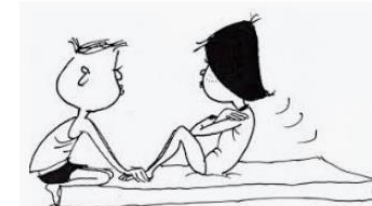
DANES, POTEH KO SE BOŠ OGREL, LAHKO NPR. OPRAVIŠ VAJE ZA SKOK V DALJINO IN VESO V ZGIBU. V TOREK OPRAVIŠ VAJE ZA POLIGON NAZAJ IN DOTIKANJE PLOŠČE. V ČETRTEK PA OPRAVIŠ VAJE ZA DVIGANJE TRUPA IN PREDKLON NA KLOPCI.

Prilagam ti še povezavo do posnetka, ki ga je ustvarila učiteljica Lidija Mlinarič.

<https://www.youtube.com/watch?v=aR9Ixx4sE&t=12s>

OGREVANJE		<ul style="list-style-type: none"> • Z NEKOM SE POJDI LOVIT. • ČE NIMAŠ NIKOGAR, KI BI SE S TABO LOVIL, TECI SAM V HRIB IN NAZAJ ALI PA TECI 3X OKOLI VAŠE HIŠE. 	
		NAREDI GIMNASTIČNE VAJE – RAZMIGAJ SKLEPE, SEGREJ MIŠICE.	
G	VAJE/NALOGE ZA SKOK V DALJINO	<ul style="list-style-type: none"> • SONOŽNO PRESKAKUJ ČRTE, KI SI JIH NARIŠI NA TLA. • PRESKAKUJ JARKE, BANKINE, DEBLA NA SPREHODIH. • SKAČI KOT  Z ŽABJIMI POSKOKI. • IGRAJ SE »RISTANC«. • NA TLA NA DVORIŠČU SI OZNAČI ČRTO, OD KODER BOŠ SKOČIL. SKOČI Z MESTA. NE POZABI NA 2-3 ZAMAHE Z ROKAMI, ZAZIBATI SE V KOLENIH IN SONOŽNO ČIM DLJE SKOČITI. 	
L			

<p>A V N</p>	<p>VAJE/NALOGE ZA VESO V ZGIBI</p>	<ul style="list-style-type: none"> • V PRISOTNOSTI STARŠEV PLEZAJ PO DREVESIH. • PO HIŠI SE PLAZI PO TREBUHU (NAPREJ SE VLECI SAMO Z ROKAMI). • ČE IMAŠ DOMA KAKŠEN DROG, SE Z ROKAMI »OBESI NANJ«. ROKE IMEJ POKRČENE, BRADA MORA BITI NAD DROGOM, PRSTE NA ROKAH OBRNI PROTI SEBI TAKO, DA SI VIDIŠ NOHTE. 	
<p>I</p>	<p>VAJE/NALOGE ZA POLIGON NAZAJ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • GIBAJ SE PO VSEH ŠTIRIH (DLANI, STOPALA) V VSE SMERI (GIBAJ SE NAPREJ, NAZAJ, LEVO, DESNO). • OPONAŠAJ GIBANJA ŽIVALI, KI HODIJO PO VSEH ŠTIRIH. 	
<p>D E L</p>	<p>VAJE/NALOGE ZA DOTIKANJE PLOŠČE Z ROKO/TAPING</p>	<ul style="list-style-type: none"> • IGRICA »UMIKANJE ROK« <p>IGRA SE IGRATA DVA. OSEBA 1 V PARU DRŽI DLANI OBRNJENI PROTI TLOM PRED SABO, OSEBA 2 GA »ŽGEČKA« PO SPODNJI STRANI DLANI. KO SE OSEBA 2 ODLOČI, OSEBO 1 HITRO, A NEŽNO UDARI PO HRBTNI STRANI DLANI. NALOGA OSEBE 2 PA JE, DA DLANI PREJ UMAKNE.</p> <ul style="list-style-type: none"> • DOTIKANJE PLOŠČE, KI SI JO NARIŠEŠ NA MIZO. <p>NA MIZO V RAZMAKU 1 M NALEPI DVA LISTKA RUMENE BARVE. NA SREDINO MED NJIJU PA LISTEK MODRE BARVE. SEDI K MIZI, UDOBNO SE NAMESTI. NA MODER LISTEK NA SREDINI DAJ ROKO, S KATERO NE PIŠEŠ. ROKO, S KATERO PIŠEŠ, DAJ ČEZ NA RUMEN LISTEK. ZDAJ SE ČIM HITREJE DOTIKAJ OBEH RUMENIH LISTKOV, KI STA LEVO IN DESNO. DELAJ ČIM HITREJE IN SAMO 20 SEKUND.</p>	

	VAJE/NALOGI ZA DVIGANJE TRUPA	LEZI NA MEHKEJŠO PODLAGO. ULEZI SE. PREKRIŽAJ ROKI NA PRSNIH IN SE PRIMI ZA RAMENA. POKRČI NOGE. NEKDO TE NAJ PRIME ZA GLEŽNJE. DELAJ TREBUŠNJAKE ČIM HITREJE 1 MINUTO.	
	VAJE/NALOGI ZA PREDKLON NA KLOPCI	STOPI NA 1. STOPNICO. IZTEGNI NOGE V KOLENIH IN NAREDI PREDKLON (Z ROKAMI SE SKUŠAJ DOTAKNITI TAL). KOLENA TI NE SMEJO »KLECNITI!	