

Predmet: **ŠPORT**

ŠPORTNA ABECEDA

NAVODILA ZA DELO

Vsak dan se gibaj vsaj 30 minut, da nekaj narediš za svoje zdravje.

Sestavi svoje športno ime. Poskusi sestaviti športna imena še za družinske člane. Pri čigavem imenu si se najbolj utrudil? Naredi nekaj vaj tudi med učenjem.

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.

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

Z - hoja nazaj v čepu (5 metrov)

Dvigovanje trupa

Če bi bili v šoli, bi v tem času opravljali naloge za športno-vzgojni karton.

Danes se boš poizkusil v dvigovanju trupa.

Prosi koga od družinskih članov, da ti pritisne stopala ob tla in rahlo pokrči kolena. Roke daj za glavo, uleži se na hrbet in se poskušaj čim večkrat dvigniti. Nalogo delaj 1 minuto. Tisti, ki ti drži noge, naj šteje ponovitve. Naredi to nalogo vsaka dan in poskušaj izboljšati svoj rezultat.

