

# ŠPORT

Z gibanjem poskrbimo za svoje zdravje **VSAK DAN** vsaj **1 uro**. Pripeljalo nas bo do boljšega počutja. Najbolje je, da se gibamo na prostem, v naravi.

**Predlagam nekaj gibalnih vaj za razgibavanje:**

## ŠKRATKOVA JOGA:

<https://www.youtube.com/watch?v=jvy5Q7UzTRE&t=34s>

## TELOVADBA Z BALONOM:

<https://www.youtube.com/watch?v=vY0xas8cSjM>

## PLES ČOKOLADA:

<https://www.youtube.com/watch?v=jAlsCu863DM>

V šoli bi v tem času opravljali naloge za **športno vzgojni karton**. Se jih spomniš iz preteklega šolskega leta? Poglej si jih na spletni strani:

<https://www.youtube.com/watch?v=9PNb77rhVnl>

## 1. DOTIKANJE PLOŠČE Z ROKO

### UVODNA NALOGA: UMIKANJE ROK/ DLANI (igra dvojic)

Eden v paru drži dlani obrnjeni proti tlorazu pred sabo, drugi ga »žgečka« po spodnji strani dlani. Ko se tisti, ki »žgečka«, odloči, hitro in nežno udari po hrbtne strani dlani svoj par. Naloga tega pa je, da dlani prej umakne.

### GLAVNI DEL:

Potrebuješ mizo in stol, ki sta prilagojena tvoji velikosti. Iz kartona si izreži dva kroga s premerom **20 cm**. Kroga na mizo postavi in pritrdi z lepilnim trakom tako, da bosta z **najbližjimi robovi medsebojno oddaljena 60 cm**.

Slabšo roko (levo desničarji, desno levičarji) položi na sredino med kroga, drugo roko pa na krog na nasprotni strani (glej sliko). Na znak "zdaj" se začneš z boljšo roko

izmenoma kar najhitreje dotikati obeh krogov. **Vsak dotik obeh krogov šteje eno točko!** Starš šteje dotike kroga le na tisti strani, na kateri držiš roko ob začetku izvajanja. **Zadostuje, da se dotakneš krogov le s konico prsta.**

**Rezultat je število točk v 20 sekundah.** Starš ne upošteva ponovitev, pri katerih se nisi dotaknil obeh krogov.

### PREDANO VADI DOTIKANJE PLOŠČE Z ROKO.



## 2. POLIGON NAZAJ

**UVODNA NALOGA:** Gibaj se po stanovanju **po vseh štirih** (dlani, stopala) v **vse smeri** (naprej, nazaj, levo, desno).

### **GLAVNI DEL:**

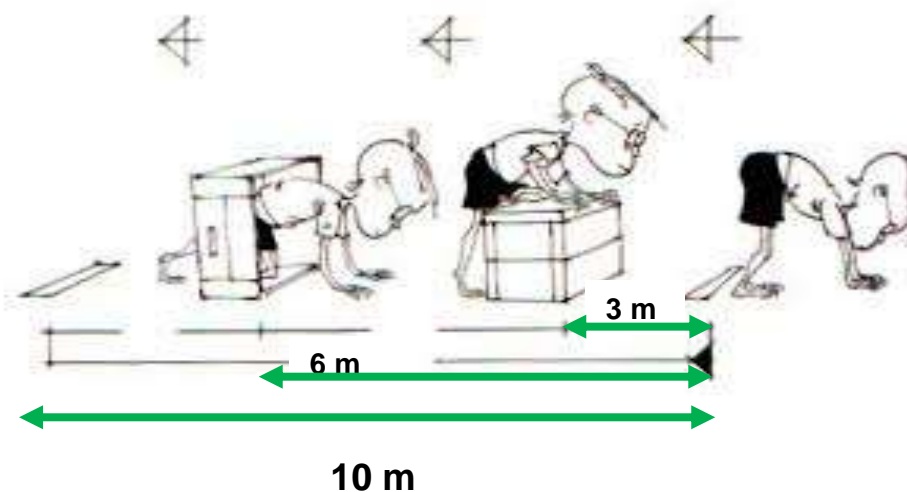
Oglej si možnost izvedbe poligona nazaj doma na spletni strani:

V NARAVI: <https://www.youtube.com/watch?v=l-7luVyBjlo>

NA TERASI: <https://www.youtube.com/watch?v=d4ZS2KKENg>

**BODI USTVARJALEN/NA IN SI IZMISLI SVOJEGA.** Naj ima 2 oviri. Starši ti lahko merijo čas izvedbe.

**POMEMBO JE, DA VADIŠ GIBANJE NAZAJ** (na sprehodu, v stanovanju hodi, teči zadenjsko).



**PREDANO VADI SVOJ POLIGON NAZAJ.**