

PREDMET: ŠPORT

- SMERNICE
- VADBA ZA 1. – 4. razred



Športni pedagogi smo za vas pripravili nekaj smernic in priporočil, ki jih s skupnimi močmi pripravljata širša skupina ljudi.

Zato naj bo tokrat cilj: **STOPIMO SKUPAJ IN OSTANIMO DOMA**



- DAN SI ORGANIZIRAJTE TAKO, DA STE AKTIVNI 60MIN NA DAN
- SE NE DRUŽITE IN NE UPORABLJAJTE ZUNANJIH IGRAL, FITNES NAPRAV NA PROSTEM
- VADBO IZVAJAJTE SAMI ALI S SVOJO DRUŽINO
- VADBO IZVAJAJTE DOMA OZIROMA V BLIŽJI OKOLICI DOMA

V nadaljevanju vam pošiljamo vadbo, ki bi jo lahko izvedli vsaj 2 – 3 krat v tem tednu.

Bodite zdravi in upoštevajte navodila naše države: higiena rok,... in **OSTANITE DOMA** 😊

Lep dan vam želimo vaši športni pedagogi.

P.S. Lahko pa nam tudi kaj napišete ali kakšno slikico vaših aktivnosti pošljete na:

spela.poznic@oskrsko.si, zvonimir.lorenci@oskrsko.si, nina.trantura@oskrsko.si,
anton.zaksek@gmail.com, peter.toporiscic@oskrsko.si

Vadba za 1. – 4. razred:

1. – 4. RAZRED



DOPOLDNE

Vzemite 2 kocki. Vaša naloga je, da vržete obe hkrati. Dobljena številka vam pove, katero vajo morate narediti.

Prva kocka pomeni vajo iz sklopa A, druga pa iz sklopa B. Vaji naredimo eno za drugo, brez vmesne pavze.

Kocki mečemo 5 – krat, to pomeni skupno 10 vaj.

SKLOP VAJ »A«	SKLOP VAJ »B«
<p>1 – KONJIČEK; SKIPING/DVIGOVANJE KOLEN NA MESTU (1 minuta) vzdržljivost</p>	<p>1 – VOJAK; KORAKANJE NA MESTU (1 minuta) vzdržljivost</p>
<p>2 – KENGURU; POČEPI (10 ponovitev) moč</p>	<p>2 – RACA; HOJA V POLČEPU PO SOBI (1 minuta) moč</p>
<p>3 – KAMELA; DRŽA V PREDKLONU (20-30 sekund) raztezanje</p>	<p>3 – OREL; KROŽENJE Z ROKAMI (10x naprej in nazaj) raztezanje</p>
<p>4 – ŽIRAFI IN PINGVIN; HOJA PO PRSTIH IN PETAH PO SOBI (2 minuti) vzdržljivost</p>	<p>4 – PAJAC Narazen – skupaj stoje »Jumping Jack« (1 minuta) vzdržljivost</p>
<p>5 – ČAPLJA; STOJA NA ENI NOGI (30 sekund leva in desna noga) ravnotežje</p>	<p>5 – MROŽ; TREBUŠNJAKI/ZAPIRANJE KNJIGE (10 ponovitev) moč</p>
<p>6 – MEDVED; ODKLONI (10 ponovitev) raztezanje</p>	<p>6 – LASTOVKA (2x zanoženje leva in desna noga) ravnotežje</p>

POPOLDNE

Družinski sprehod v okolici doma oziroma na bližnji hrib – 1 ura.