

## NAVODILA – POUK NA DALJAVO

### ŠPORT 5. r; 20. - 24. 4. 2020

Ta teden boste vadili z žogo. Uporabite kakršnokoli žogo, vendar večjo kot npr. tenis žogica:

**1) vodenje: PAZI, DA NIKOLI NE VODIŠ PRED TELESOM, KER TE OVIRA PRI HOJI, TEKU, AMPAK OB BOKU**

- na mestu ob levem, desnem boku
- v hoji levo in desno ob telesu
- teku
- slalom najprej z boljšo nato s slabšo roko (na tla lahko narišeš stožče ali položiš kamenčke, druge predmete, ki jih imaš doma)

**2) met žoge v steno (z eno roko) in lovljenje odbite žoge iz razdalje 2 m, žoga ne sme pasti na tla**

**3) met žoge v cilj z različnih razdalj** (v koš, v tarčo,...) uporabi kar imaš doma, lahko si narišeš tarčo, obesiš vrvico na vejo,...

### Pred vadbo se ogrej:

- 2 min teka
- kroženje z glavo; počasi 3x v vsako stran
- kroženje z rameni naprej in nazaj, 4x v vsako stran
- kroženje z rokami naprej in nazaj, 4x v vsako stran, počasi in ne sunkovito, velike kroge rišeš z rokami
- potiskanje komolcev za glavo, vsaka roka zadrži 10-15 sek
- odkloni L,D, vsaka stran 5x
- kroženje z boki, vsaka stran 5x
- zamahovanje z nogami, 5x vsaka stran
- izpadni korak naprej, zibanje v tem položaju 4 x z vsako nogo
- 10 pravih počepov, pet ne dvigujemo
- metuljček 15 sek
- vaje za trebušne, hrbtne mišice (kot v šoli), plank 30-40 sek
- PO VADBI STRESI ROKE IN NOGE

Bodite dobro, učiteljica Brigita.