

ŠPORT

Med učenjem ali drugim delom vsak dan malo potelovadi. Vsako vajo ponovi od 5 do 10x. Lahko izvajaš še vaje po želji. Ne pozabi povabiti zraven ostale člane družine.

KROŽENJE Z GLAVO V OBE SMERI: Stoj z nogami rahlo razkoračno. Najprej kroži z glavo izmenično v eno in drugo smer.

KROŽENJE Z ROKAMI NAPREJ IN NAZAJ: Rahlo razkoračna stoja. Kroži z obema rokama naprej in nato še nazaj. Roki sta iztegnjeni, delaj velike kroge.

KROŽENJE Z BOKI: Stoj še vedno razkoračno. Roke so na bokih. Kroži z boki v obe smeri. Delaj velike kroge.

TREBUŠNJAKI: Ležiš na hrbtu, noge so pokrčene, roke so prekrižane na prsih. Dviguj se v sedeči položaj in se spustiš nazaj v ležeči položaj.

DVIGOVANJE BOKOV: Ležiš na hrbtu, noge so pokrčene, roke ob telesu. Dviguj boke.

SKOKI NARAZEN – SKUPAJ: Stojiš z nogami skupaj. Roke imamo ob telesu. Skačemo z nogami skupaj – narazen in hkrati dvigujemo roke v odročanje.

POČEPI: Stoj – stopala imej malo narazen. Roke so v predročanju. Pazi, da ne gredo kolena čez prste na nogi.

1. naloga

Vaje s kolebnico ali krajšo vrvico

Na tej povezavi lahko pogledaš nekaj idej za vaje s kolebnico in se preizkusi v njih.

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



2. naloga

Oponašanje predmetov, živali in oseb

- Si piščanček, ki se skuša izleči iz jajca. Ko ti to uspe, raziskuj svet na svojih negotovih nogah.
- Skakljaj kot kužek, ki ga boli tačka.
- Skoči kot žaba, ki skuša pri tem ujeti muho.
- Pretegni se kot maček, ki se je ravnokar zbudil.
- Si gasilec. Zaslišal si alarm, hitro obleči plašč, čelado in škornje. Z gasilskim avtom se odpelješ do požara. Gasiš, plezaš po lestvi, rešiš koga, ki je ujet.
- Bodi robot, ki sesa preprogo;

Uporabi domišljijo!

3. naloga

Vadi trebušnjake(dvigovanje trupa), da jih boš čim več naredil v eni minuti. Ko se vrnemo v šolo, ti jih bomo šteli. Gotovo jih boš naredil več kot pri zadnjem štetju. Prosi koga od domačih, da ti drži stopala.