

Pozdravljeni! Prihajamo že v tretji teden šolanja na domu in srčno upam, da ste vsi zdravi in v dobri kondiciji, da lahko nemoteno opravljate vse učne obveznosti doma. Da se uspešno borimo proti virusom, je zelo pomembno gibanje, predvsem gibanje v naravi. Imate to srečo, da živite v naravi in se lahko gibate zunaj, zaenkrat nam tega še niso prepovedali, seveda v skladu z zakonskimi omejitvami glede gibanja v naravi, torej sami ali v krogu družine. Vadbo, ki vam jo bom za ta teden predpisala lahko izvajate vsak dan oz. vsaj 3x v tednu. Še vedno pa velja, v kolikor vam in vaši družini ostane kaj časa, da se odpravite na pohod na Lovrenc oz. na daljši pohod. Vem, da vsi pogrešate skupno druženje z vašimi vrstniki in igre kot so Finska in Dodgeball, katere obožujete in jo veliko preigramo, ampak sedaj moramo zdržati, da bomo potem še toliko bolj znali ceniti skupne trenutke in igro v skupini. Čuvajte se in ostanite zdravi! Vaša učiteljica Valentina.

### **3. teden – 3. razred**

Potrebni pripomočki: športna oprema.

**Ogrevanje:** Okoli hiše oz. po dvorišču tecite v lahkotnem teku toliko časa, da čutite, da ste se ogreli, in se vam je zvišal srčni utrip. Nato opravite gimnastične (raztezne) vaje.

**Glavni del:** Na ravnem, najbolje na trdem terenu, če se le da zunaj na dvorišču naredite **ATLETSKO ABECEDO**, vse kar ste se do sedaj naučili, na razdalji cca 15 metrov:

- hopsanje (kolena visoko gor)
- skiping (nizki, srednji in visoki)
- brcanje v zadnjico
- striženje
- tek s poudarjenim odzivom
- jogging poskoki

#### **RAZLIČNI SKOKI IN POSKOKI:**

- po eni nogi (naprej in nazaj), nato po drugi
- sonožni poskoki (naprej in nazaj)
- skoki po stopnicah:
  - hoja po stopnicah na vsako drugo stopnico
  - lahkotni tek po stopnicah
  - sonožno poskoki po stopnicah
  - enonožni poskoki

**Zaključek:** Raztezanje in lahkotni tek.

V tem tednu boš tudi izvedel **VADBO PO POSTAJAH**: v njej so vključene tudi vaje za moč, ki so zelo pomembne. Dobro bi bilo, če bi jih delali vsaj 2x na teden.

To vadbo lahko izvajaš, ko je slabo vreme, v hiši.

Najprej se dobro ogrej, lahko s tekom na mestu ali kolebnico (če jo imaš). Sledijo raztezne vaje.

Vsako od spodaj predstavljenih vaj izvajaj 20 sekund, sledi 10 sekund počitka in naslednja vaja zopet 20 sekund, nato 10 sekund počitka in tako naprej, dokler ne izvedeš vseh vaj. Sledi 5 minut odmora, vmes malo spiješ in še enkrat ponoviš cel krog. Na koncu izvedi še raztezne vaje celega telesa.

# VADBA PO POSTAJAH

	<b>1. POSKOKI NA "ZVEZDO"</b> 	
	10 SEKUND POČITKA      20 SEKUND VAJE	
	<b>2. SKLECI</b> 	
	10 SEKUND POČITKA      20 SEKUND VAJE	
	<b>3. TREBUŠNJAKI</b> 	
	10 SEKUND POČITKA      20 SEKUND VAJE	
	<b>4. HOJA PO VSEH ŠTIRIH</b> S ČIMBOLJ STEGNJENIMI NOGAMI 	
	10 SEKUND POČITKA      20 SEKUND VAJE	
	<b>5. VIŠOKI SKIP NA MESTU</b> 	
	10 SEKUND POČITKA      20 SEKUND VAJE	
	<b>6. TEK NA MESTU</b> 	
	10 SEKUND POČITKA      20 SEKUND VAJE	

**IZZIV ZA TA TEDEN** – SKOK V DALJINO IZ MESTA: gotovo imate v shrambi meter. Narišite oz. označite ravno črto. Meter postavite na začetek in ga raztegnite. Povabite celo družino na izziv. Predhodno se vsi dobro ogrejte, vi vodite ogrevalne vaje. Nato izmenično izvajajte skoke iz mesta in si zapišite rezultat. Vsak ima 3 poizkuse, boste videli kdo bo družinski zmagovalec v skoku v daljino iz mesta.