

4. teden – 4. razred

Pozdravljeni, prihajamo v 4. teden izobraževanja na daljavo. Upam, da ste uspešni in nimate večjih težav. Zelo bom vesela, če se mi boste kaj javili na e-pošto valentina.rebec@osagpostojna.si Ali ste naredili izziv prejšnjega tedna in povabili tudi starše? Če vam je uspelo mi prosim javite rezultate, lahko tudi kakšno slikico. Če vam še ni, lahko to naredite tudi ta teden. Še vedno velja, da obiščete hrib nad vašo vasjo, vreme nam je naklonjeno – pošljite fotografijo. Čim več bodite zunaj v naravi, vozite se s kolesi, rolerji, skiroji...vendar previdno, da se kaj ne poškodujete. Vse kar sem vam do sedaj napisala lahko ponavljate, za ta teden pa si preberite spodaj.

1.ura Če imate uro je dobrodošla, drugače pa po občutku.

Ogrevanje: za ogrevanje odtecite vsaj 5 minut – lahko okoli hiše ali do bližnje stezice. Najdite ustrezen prostor, kjer opravite kompleks razteznih vaj.

Glavni del: tecite 3 min počasi, nato 6 minut hitro hodite, nato tecite še 3 min. Na tem mestu obrnite ter ponovite v nasprotno smer: 3 min teka, 6 min hitre hoje, 3 min počasnega teka. Ustavite se ter naredite sklop vaj:

- 10x počep
- 5x skleca
- 10x poskok z noge na nogo v daljavo

Sklop skušajte narediti brez odmora. Kdor se dobro počuti lahko naredi 2 seriji.

Izziv: Po koncu vseh vaj se dajte v položaj smukača, torej počepa, kjer ste tako pokrčeni, da imate kot med golenjo ter zadnjo stegensko mišico 90 stopinj. Skušajte zdržati v tem položaju 60s.

Zaključek: Raztezanje.

2. ura

Vadba za moč na zanimiv način, povabite še ostale družinske člane in se zabavajte. Najprej se ogrejte s plesom, ki ga najdeš na povezavi: https://www.youtube.com/watch?v=gCzgc_RelBA in naredite nekaj razteznih vaj. Vsakdo ima doma vsaj eno igralno kocko za človek ne jezi se. Vržeš kocko in narediš vajo, ki jo najdeš v tabeli. Vsak krog ima 6 metov. Narediš 3 minutni odmor in še en krog s 6 meti kocke.

NAJ KOCKA ODLOČI

	POČEPI 10X	
	TREBUŠNJAKI 8X	
	SKLECE 6X	
	IZPADNI KORAK 4X	
	POVALJKE 8X	
	PAJAC 8X	

3. ura



ŠPORTNI LOV NA ZAKLAD

Lov na zaklad naj se prične v **tvoji sobi**. Izpolniti moraš gibalne naloge v vseh hišnih prostorih, vsakič pa se moraš **vrniti v svojo sobo** in pogledati kaj je tvoja naslednja naloga in kje.

- SPALNICA:** 15 počepov
- DNEVNA SOBA:** 20 kroženje z rokama
- KUHINJA:** 10 žabjih poskokov
- KOPALNICA:** 10 sklec
- HODNIK:** 30x visoki skiping na mestu
- VHODNA VRATA:** 15x bočni poskoki
- STOPNIŠČE:** 10 x gor in dol po stopnicah
- KLET:** 20 x jumping jack
- STARŠI:** skupaj z njimi naredi 5 poskokov
- SPALNICA:** uleži se na posteljo in uživaj