

Dragi učenke in učenci!

Vstopamo v 3. teden dela doma. Upamo, da ste zdravi, da se dobro počutite in ste gibalno aktivni 😊
Za vas smo pripravili nove aktivnosti in izzive ;)

1) TABATA

2) IZZIV

3) ODBOJKA

4) DRUŽABNA IGRA

Pa začnimo!

Ogrejemo se lahko takole:

- Tek na mestu, visoko dvigovanje kolen, zametavanje (dotikanje zadnjice s petami), poskoki (narazen skupaj - Jumping Jack): vsako vajo delaj 30-60 sekund in vse skupaj vsaj 2-krat ponovi.
- Raztezne gimnastične vaje (kroženje z rokami, boki, zamahovanje z ного,...)

1) TABATA

Kaj pa je to???

To je zabavna vadba ob glasbeni spremljavi, ki nam določa čas za gibanje in počitek. Čas gibanja je lahko 20, 30 ali več sekund, čas počitka pa 10, 15,... sekund. Vadba traja nekaj minut in jo lahko večkrat ponovimo. FANTJE, upamo, da ob omenjanju glasbe niste prenehali z branjem, saj je ta vadba tudi ZA FANTE ZELO PRIMERNA



Za začetek si oglejte tole:

<https://www.youtube.com/watch?v=mmq5zZfmlws&t=7s>

in tole

<https://www.youtube.com/watch?v=UVYn8FmMbPc>

Lahko se jim priključite, ali pa si ogledate spodnje predloge za vadbo.

Tabato ponovite večkrat zapored (po svojih sposobnostih), lahko je ista ali pa izbirate različne.

VAJE ZA TABATO:

Vaje izvajamo na začetku 20 sekund, 10 sekund počitka (na youtube najdete glasbo 20/10, ki vas vodi https://www.youtube.com/results?search_query=tabata+music+20%2F10+). Kasneje lahko izvajate vaje 30s/10s, 40/10, 60/20.

1. SKLOP:

- Izpadni korak nazaj
- Plezalec
- Počep
- Vojaške sklece brez poskoka, samo vstajanje in dvig rok
- Plank menjava dlani – podlahti
- Visoka kolena
- Sklece
- Medvedek

Video “vaje za tabato 1 sklop”: <https://www.youtube.com/watch?v=bqN2l80OdB4>

2. SKLOP:

- Izpadni korak naprej
- Plank Jack
- Počep in skok
- vaja T
- Medvedek bočno gibanje 3 m
- Dvig bokov iz lege na hrbtu
- Vojaške sklece s poskokom
- Zametavanje

Video “vaje za tabato 2 sklop”: <https://www.youtube.com/watch?v=r4e6FtZfXt0>

3. SKLOP

- Plank noga stegnjena pod nogami v diagonalo
- Trebušne – škarjice
- Počep – izpadni korak naprej
- Jumping Jack
- Y vaja sede
- Stranski plank
- Odpiranje prsnega koša v čepu
- Hitre nogice narazen – skupaj

Video “vaje za tabato 3 sklop”: <https://www.youtube.com/watch?v= l703uqRtoY>

4. SKLOP

- Noga v prednoženje in dotikanje prstov na nogi
- Počep in dvig na prste
- Superman – diagonalni dvig roke in noge
- Sklece na kolenih ozko

- Izpadni korak nazaj s kickom naprej
- Trebušne – zvezda
- Izpadni korak v stran
- Dvig bokov na petah

Video “vaje za tabato 4 sklop”: <https://www.youtube.com/watch?v=8FBuJUx15Es>

2) IZZIV

Tu pa je izziv za vas in vaše domače:

<https://www.youtube.com/watch?v=oRNxg81OQ3k>

Vam je uspelo? Pošljite nam kako fotko, filmček ali pa le povratno informacijo, kako vam je izziv všeč in kako vam gre vadba. Naše e-naslove najdete na spletni stani šole ali pa pošljite preko e-Asistenta. Se že veselimo!!!



3) ODBOJKA

Čeprav je ne moremo igrati, se lahko malo pozabavamo z odbojko:

Značilnosti igralcev odbojke (poveži pare):

<https://eucbeniki.sio.si/sport/index.html#page59619.html>

Napadalni udarec:

<https://eucbeniki.sio.si/sport/index.html#page59627.html>

Servis in sprejem servisa:

<https://eucbeniki.sio.si/sport/index.html#page59630.html>

Postavitev igralcev:

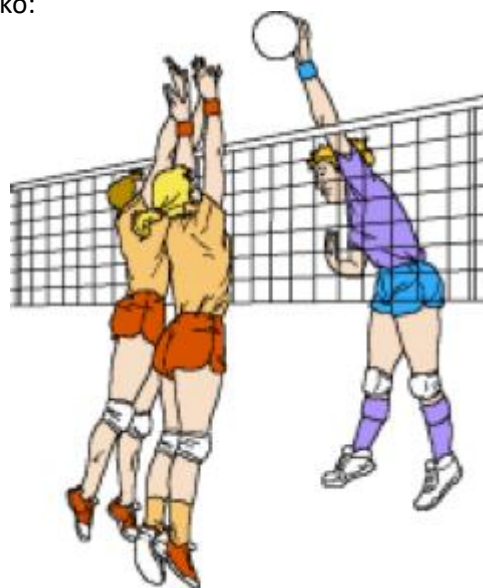
<https://eucbeniki.sio.si/sport/index.html#page59631.html>

Sodniški znaki (učenci 9. razreda si jih pozorno oglejte, saj jih morate poznati – izpustite pa sodniške znake s kartoni):

<http://www2.arnes.si/~osljsmar4/Staff/odbojkarski%20sodniski%20znaki.pdf>

Kviz, da preveriš svoje znanje:

https://interaktivne-vaje.si/sport/sport_gradiva/odbojka/odbojka_1.htm



Gibalni GROSPOLY

PRAVILA IGRE ZA 3-4 IGRALCE

Za igro potrebujemo:

- 3-4 figurice (barvne kocke, kamenčke,...) in igralno kocko,
- 10 majhnih hišic (kartončkov, kock, pobarvanih koščkov papirja), ki so iste barve kot figurica,
- športna oblačila.

Pred prvo igro z lepilnim trakom zlepimo 4 liste v skupno igralno polje (igralno polje je priloženo navodilom, posamezne liste po robovih rahlo obrežite, da bodo igralne površine skladne).

Gibalni Grospoly lahko igramo na dva načina:

1. Lažji način

Igralci postavijo figurice na štart in izmenično mečejo kocko. Kdo začne je stvar vašega dogovora. Ko pride igralec s figurico na določeno polje, opravi nalogo, ki je opisana na polju. Vsak igralec mora opraviti dva kroga s figurico. Zmagovalec je tisti, ki prvi pride na cilj po dveh krogih. Igra se konča, ko vsi igralci pridejo na cilj. Igralci se lahko pred igro dogovorijo, koliko krogov bo potrebnih za zmago (odvisno od starosti in gibalnih sposobnosti igralcev).

2. Težji način

Igra se podobno kot prava igra Monopoly. Igralci 'kupijo' oz. osvojijo polje z opravljeno vajo in na njo postavijo hišico. Ob ponovnem obisku polja, jim vaje ni potrebno opravljati. Če igralec pride na polje, ki ga ima v lasti drugi igralec, mora opraviti opisano nalogo. Če ima nasprotni igralec v lasti dve, tri ali štiri polja iste barve, potem mora igralec, ki je prišel na polje te barve, opraviti dvakrat, trikrat oz. štirikrat toliko vaj, kot je na polju zapisano. Rumelih polj ni mogoče 'kupiti' oz. osvojiti. Naloge na njih opravljajo vsi igralci.

Primer: Če ima igralec v lasti dve rdeči polji, mora nasprotni igralec, ki je prišel na polje Polica, narediti 20 počepov. Če ima igralec v lasti tri rdeča polja, mora nasprotni igralec, ki je prišel na polje Polica, narediti 30 počepov.

Igra se konča, ko prvi izmed igralcev odstopi zaradi utrujenosti oz. naloge ne more opraviti v celoti. V tem trenutku zmaga igralec, ki ima v lasti največ polj.

Prilagoditev pravil

Lahko zmanjšamo število ponovitev pri posamezni nalogi ali pa nalogo delno spremenimo. Če opazimo, da katero od nalog kdo ni sposoben opraviti, jo lahko zamenjamo z lažjo nalogo. Stvar dogovora in dobre volje 😊.

Pred igro vedno naredimo sklop gimnastičnih vaj! Poizkusite oba načina igre in ocenite, kateri je bil težji.

PA ŠE TO: pojdite na sveži zrak, pri tem pa upoštevajte navodila pristojnih služb o omejitvah. Če vam vadba na prostem bolj ustreza od tabate, pojdite ven, izvedite fartlek ali pa kaj drugega, GLAVNO JE, DA STE AKTIVNI vsak dan!

Ne pozabite voditi dnevnika vadbe, malo si ga oglejte za nazaj, da boste videli, kako pridni ste bili 😊

Lepo vas pozdravljamo,

Maja, Monika, Marko in Martin

