**4. Budanje**

Datum: 27. 3. 2020

Vsebina ure: Splošna telesna pripravljenost

Pozdravljeni moji četrtošolci! Upam, da ste dobro. Današnja ura športa bo malce bolj sproščujoča, igriva!

Najprej se bomo ogreli, nato pa igrali. Morda že poznate igro KRIŽCI IN KROGCI (oziroma tri v vrsto).

Uvodni del ure:

Ogrevanje:

1. **AEROBNO OGREVANJE**: Traja 3 do 5 minut z vmesnimi odmori. Ko ne zmoreš več, si vzemi odmor.

Naloge: korakanje na mestu; korakanje z visokim dvigovanjem kolen; tek na mestu; sonožni poskoki levo - desno (naprej – nazaj); poskoki narazen – skupaj (dodaj še delo rok - JUMPING JACK).

2. **Gimnastične vaje z blazino:**

**A.**

 

osnovni položaj kroženje z blazino pred telesom (v vsako stran 8 x)

**B.**

 

osnovni položaj (blazina v predročenju) pred telesom prenesemo blazino v drugo

 roko (odročenje obeh rok)

**C.**



kroženje z blazino okrog bokov

(v vsako smer 8x)

**Č.**

 

osnovni položaj (vzročenje) prenesi blazino dol do odročenja,

 sledi gibanje gor do vzročenja in prenos v

 drugo roko do odročenja (16 x)

**D.**

 počepi z blazino v predročenju (15 do 20x)

**E.**

 

osnovni položaj (gor) počep in dotik tal z blazino (dol) 15 – 20x

**F.**

  

stoja pred blazino izpadni korak čez blazino in nazaj v izhodiščni

 položaj. S kolenom zadnje noge se dotakni blazine

 (z vsako nogo 10-15x)

**G.**

 

Stoja pred blazino preskoki blazine naprej - nazaj (15 -20x)

 **Pazi, da ne stopiš na blazino (nevarnost zdrsa!)**

**H.**

 

preskoki blazine levo - desno (15 -20x)

**Pazi, da ne stopiš na blazino (nevarnost zdrsa!)**

**I.**

****

z blazino na glavi hodi po stanovanju

Glavni del ure:

Igra KRIŽCI IN KROGCI

**Igro se lahko igraš le z bratom, sestro in starši!**

**POREBUJEMO MREŽO in FIGURCE**: na tla zalepi lepilni trak (avtoličarski), 5 rdečih, 5 zelenih pokrovčkov ali drugo.


**PRAVILA:** Eden od igralcev uporablja rdeče, drugi zelene pokrovčke. Eden od igralcev prične s postavljanjem. Igra je končana, ko ima eden od igralcev 3 znake drugega za drugim v stolpcu, v vrstici ali diagonali. Če nikomur ne uspe zbrati treh zaporednih znakov, je igra neodločena.

Kako se bomo igrali?

**Predstavljam vam različne načine igre:**

1. Poraženec naredi eno krepilno nalogo iz nabora ali predlaga svojo nalogo (npr. 15 počepov, 5 do 8 sklec, deska 20 – 30 sek.; tek na mestu 1 minuto; stolička ob steni; bočna deska, deska na komolcih,….)

2. Igro igrata tekmovalca ves čas s stojo na eni nogi (v naslednji igri zamenjaš nogo)

3. Igro igrata tekmovalca ves čas v opori ležno spredaj 

4. Igro igrata tekmovalca ves čas v opori ležno zadaj 

5. Igro igrata tekmovalca ves čas v leži na trebuhu z rahlim dvigom prsnega koša od tal

**Pri vseh vajah velja priporočilo: če ti je pretežko, prekini in se spočij!**

Zaključni del ure: **DOMAČA NALOGA - Dnevnik vadbe**

Na naslednjih straneh vam prilagam dnevnik vadbe. V dnevnik **si sproti zapisujte** vadbo (ure športa, sprehodi oziroma vsakršno vadbo, ki jo opravite sami ali skupaj s starši doma). Vpisovati pričnete z današnjim dne. Lahko zapišete tudi vse ostale vadbe, ki ste jih opravili do sedaj. Dnevnik boste kasneje prinesli v šolo.

Želim vam veliko zdravja in upam, da vam ni dolgčas. Najbrž že pogrešate sošolke in sošolce, morda pogrešate tudi šolo. Če želite, mi lahko tudi kaj napišete na e mail: vesna.furlan@os-sturje.si.

Lepo vas pozdravljam, Vesna Furlan

|  |
| --- |
| DNEVNIK VADBE  |
| Ime in priimek, razred:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | PON | TO | SRE | ČET | PET | SOB | NED |
| teden od \_\_\_\_\_\_\_do\_\_\_\_\_\_\_ |   |   |   |   |   |   |   |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | PON | TO | SRE | ČET | PET | SOB | NED |
| teden od \_\_\_\_\_\_\_do\_\_\_\_\_\_\_ |   |   |   |   |   |   |   |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | PON | TO | SRE | ČET | PET | SOB | NED |
| teden od \_\_\_\_\_\_\_do\_\_\_\_\_\_\_ |   |   |   |   |   |   |   |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| DNEVNIK VADBE  |
| Ime in priimek, razred:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | PON | TO | SRE | ČET | PET | SOB | NED |
| teden od \_\_\_\_\_\_\_do\_\_\_\_\_\_\_ |   |   |   |   |   |   |   |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | PON | TO | SRE | ČET | PET | SOB | NED |
|  teden od \_\_\_\_\_\_\_do\_\_\_\_\_\_\_ |   |   |   |   |   |   |   |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | PON | TO | SRE | ČET | PET | SOB | NED |
|  teden  od \_\_\_\_\_\_\_do\_\_\_\_\_\_\_ |   |   |   |   |   |   |   |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| DNEVNIK VADBE  |
| Ime in priimek, razred:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | PON | TO | SRE | ČET | PET | SOB | NED |
|  teden  od \_\_\_\_\_\_\_do\_\_\_\_\_\_\_ |   |   |   |   |   |   |   |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | PON | TO | SRE | ČET | PET | SOB | NED |
| teden od \_\_\_\_\_\_\_do\_\_\_\_\_\_\_ |   |   |   |   |   |   |   |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | PON | TO | SRE | ČET | PET | SOB | NED |
| teden od \_\_\_\_\_\_\_do\_\_\_\_\_\_\_ |   |   |   |   |   |   |   |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| DNEVNIK VADBE  |
| Ime in priimek, razred:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | PON | TO | SRE | ČET | PET | SOB | NED |
| teden od \_\_\_\_\_\_\_do\_\_\_\_\_\_\_ |   |   |   |   |   |   |   |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | PON | TO | SRE | ČET | PET | SOB | NED |
| teden od \_\_\_\_\_\_\_do\_\_\_\_\_\_\_ |   |   |   |   |   |   |   |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | PON | TO | SRE | ČET | PET | SOB | NED |
| teden od \_\_\_\_\_\_\_do\_\_\_\_\_\_\_ |   |   |   |   |   |   |   |
|  |  |  |  |  |  |  |  |