**Tedenski program športne vadbe na domu od 6. 4. do 10. 4. 2020**

**NAVODILO ZA DELO**

**Razred:** 4. Budanje

**Vsebina ure:** SPLOŠNA TELESNA PRIPRAVA

**Datum: ponedeljek, 6. 4. 2020**

**UVODNI DEL URE:**

SPLOŠNO OGREVANJE

Ogrevanje: Smučarska gimnastika:

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

**GLAVNI DEL URE:**

**TELOVADNA ABECEDA:**

Prilagam vam prilogo za igro: TELOVADNA ABECEDA.

Za vsako črko je predvidena gibalna naloga in število ponovitev oziroma čas izvajanja naloge.

Današnja naloga je naslednja: Črkujte svoje ime: IME IN PRIIMEK, ter opravite dane naloge. Če imaš še kaj energije, črkuj še ime enega od družinskih članov.

Igro lahko igrate skupaj vašimi družinskimi člani, saj več kot vas bo, bolj bo igra zabavna.

**ZAKLJUČNI DEL URE:**

3. Raztezne vaje: opravi vsaj 6 razteznih vaj. Lahko izvedeš tudi tiste, ki jih izvajamo v šoli. Vsak položaj zadržiš 15 do 20 sekund. V pomoč ti je še spodnja tabela.



**Datum: torek, 7. 4. 2020**

**UVODNI DEL URE**:

SPLOŠNO OGREVANJE:

Tek na mestu 2x2 minuti, vmes 1 minuto počitka. Nadaljuješ z gimnastičnimi vajami za celo telo (vsaj 10) kot v šoli.

**GLAVNI DEL URE:**

Današnja naloga: črkovali boste svoja **2 NAJLJUBŠA ŠPORTA.** Če imaš dovolj energije lahko črkuješ še en dodaten šport.

ZAKLJUČNI DEL URE: Raztezne vaje: Opravi vsaj 6 poljubnih razteznih vaj!

**Datum: petek, 7. 4. 2020**

**UVODNI DEL URE:**

SPLOŠNO OGREVANJE:

Izberi si svoj način ogrevanja. Lahko ponoviš katero izmed ogrevanj iz prejšnjih ur. Mogoče tisto, ki ti je bila najbolj všeč.

Nadaljuješ z gimnastičnimi vajami (vsaj 10) kot v šoli.

**GLAVNI DEL URE:**

Danes se boste preizkusite v igri: **SUPER JUNAK.** Nekateri jo že poznate, a nič zato. Igrico se lahko igraš večkrat na dan. Povabi tudi ostale družinske člane, da telovadijo s teboj.

Vrzi kocko in za vsako nalogo naredi vsaj 12 ponovitev, glede na vrženo številko. Vsak dan število ponovitev povečuješ. Če nimaš kolebnice naredi sonožne poskoke čez namišljeno črto (levo – desno; naprej nazaj). Število metov: 6

Kaj pomenijo rakove brce? Postaviš se v opora ležno zadaj in izmenično dviguješ 1x levo, 1x desno nogo.



**ZAKLJUČNI DEL URE:**

Raztezne vaje: Opravi vsaj 6 poljubnih razteznih vaj!

.

**Vsak sončen dan lahko izkoristite tudi za sprehod s starši (vsaj 30 min).**

Lepo vas pozdravljam. Želim vam čudovit, sončen in uspešen teden.

Vesna Furlan