

ŠPORT ZA ZDRAVJE

Učenci in učenke,

novi delovni list čaka na vas. Verjamem, da vam je pretekli četrtek uspelo narediti vse naloge uspešno. Tokrat najprej naredi praktični del, potem preidi na teoretični del.

Želim vam uspešno delo,

učiteljica Teja.

DELOVNI LIST 2

Ogrevanje

- pozdrav soncu naredi trikrat zaporedoma.

Glavni del

Vaje v glavnem delu delaš hitreje, vendar mora biti pri tem trup in okončine napete. Vsako vajo narediš desetkrat, nato imaš 10-15 sekund premora in preideš na drugo vajo.

1. POČEP- NATO DVIG NA ENI NOGI V LASTOVKO
2. PREDNOŽIŠ – PREHOD V ZANOŽENJE
3. V POLOŽAJU LASTOVKE PRESKOK NA DRUGO NOGO
4. DVIG NASPROTNE NOGE IN ROKE VSTRAN – ZADRŽIŠ 1 SEKUNDO
5. ROKE SKLENJENE ZA GLAVO – ZASUKI V LEVO IN DESNO
6. STOJA NA ENI NOGI – ODNOŽENJE – VRTENJE NOGE NAPREJ IN NATO NAZAJ
7. OPORA ZADAJ (»MIZICA«) – Z NOGAMI SKOČIŠ NARAZEN IN SKUPAJ (bokov ne spuščaj)
8. LEŽA NA HRBTU – VZROČENJE, NOGE STEGNJENE - RAHLO DVIG NOG IN ROK – IZMENIČNO KOTALJENJE V LEVO IN DESNO BREZ DOTIKA TAL S KOMOLCI IN KOLENI
9. NASLONI SE NA STENO – ROKE OB TELO-V KOLENIH SE SPUSTI DO PRAVEGA KOTA IN POSKUŠAJ DRŽATI 30 SEKUND ALI VEČ ...

Sproščanje: 20 sekund stresaj roke in noge

Teoretični del

Pri uri športa bomo imeli odbojko, kjer bo glavni poudarek na napadalnem udarcu.

Tvoja naloga je sestaviti uvodni del ure in sicer ogrevanje v gibanju in nato še gimnastične vaje. Vse skupaj naj traja največ 15 minut, naloge tudi preizkusi. Celotno ogrevanje zapiši na list papirja, ki ga boš oddal/a učitelju ob prihodu v šolo. Bodi izviren/na.