|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **RAZGIBAJ SE,**  **DA OSTANEŠ ZDRAV**  Sreda, 18. 3. 2020 |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Aktivnost 1: | I**gra »Tekmovanje«**  Priredite tekmovanje po sobi ali na dvorišču. Kar najhitreje moraš prehoditi določeno tekmovalno progo in pri tem v rokah nosite balon ali žogo. Na progo položite različne ovire, ki jih je potrebno obhoditi ali preskočiti (stol, zaboj, blazine, šolska torba). V igri se lahko preizkusijo vsi družinski člani. Tisti, ki že poznate na uro, lahko odčitate čas. Zmaga seveda tisti, ki najhitreje in najspretneje prehodi progo z ovirami.  **Gimnastične vaje**  Vodi gimnastične vaje z žogo za svoje starše in sorojence. Ponovitev vsake vaje naj bo 8.  1. **Potiskanje žoge v predklonu**  V začetnem položaju stoja razkoračno, v predklonu držimo žogo s prsti, dlani in ramena potiskamo naprej. Žogo skušamo spraviti čim dlje od telesa.  **2. Kroženje z rameni z žogo**  V stoji razkoračno, vzročeno držimo žogo v rokah in izvajamo kroženje z rokami v ramenskem sklepu. Roke so iztegnjene v komolcih.  **3. Suki trupa z žogo**  V začetnem položaju smo v stoji razkoračno, predročenje, žogo držimo z obema rokama. Roke so ves čas iztegnjene v komolcih. S premikanjem žoge v odročenje izvajamo suke trupa, pogled je ves čas usmerjen proti žogi. Vajo ponavljamo izmenjaje, dvakrat v eno in dvakrat v drugo stran.  **4. Odkloni z žogo**  Osnovni položaj je stoja razkoračno široko, vzročenje, žogo držimo v rokah. Roke iztegnjene v komolcih. Izmenično izvajanje odklonov v obe smeri – dvakrat v eno, dvakrat v drugo stran.  **5. Kroženje trupa z žogo**  Osnovni položaj je spet stoja razkoračno široko, vzročenje, žogo držimo v rokah. Nato krožimo s celotnim trupom, trup premikamo le v bokih, vse drugo ostaja v enakem položaju. Vajo ponavljamo v eno in drugo smer.  **6. Raztezanje v stoji na eni nogi z žogo**  Začetni položaj je stoja na eni nogi. Z dlanjo roke, ki je na strani pokrčene noge, primemo stopalo v predelu prstov in nogo zategnemo. Z meči in stegnom pokrčene noge držimo žogo brez pomoči rok. Nogi nato zamenjamo.  **Sprostitev**  Roke opri ob boke. Stopala so obrnjena naravnost naprej in kolena so rahlo pokrčena. Boke zasuči v levo stran in istočasno poglej čez levo ramo. V mislih štej do 10. Sprosti se in mirno dihaj. Ponovi na drugi strani. |
| Aktivnost 2: | **Ogrevanje:**  Igre z žogo (poligon, nogomet, lovljenje žoge, podajanje žoge, kotaljenje žoge, odbijanje žoge).  **Vaje z žogo**  Tekaj po prostoru, dvorišču in delaj vaje za obvladovanje žoge, ki je lahko poljubno velika:  - vodi žogo na mestu pred seboj, ob strani; hitro, počasi; z desno in levo roko,  - vodi žogo visoko, v višini pasu, čim niže; prehajaj iz enega načina v drugega,  - vodi žogo stoje, poklekni na eno koleno, na obe koleni, usedi se; med vodenjem žoge poskusi vstati,  - vodi žogo na mestu in hodi okrog nje; poskusi še z drugo roko in zamenjaj smer hoje/teka.  - vodi žogo, ne da bi jo pri tem gledal. Poskusi voditi miže,  - vrzi žogo v tla, da bo odskočila čim više. Nato jo ujemi.  **Sprostitev**  Skleni roke nad glavo in dlani obrni navzgor, roke iztegni navzgor in nekoliko nazaj. Zadrži položaj 10 sekund. Ne zadržuj dihanja. Dihaj globoko. Ponovi dvakrat. |
| Aktivnost 3: | **Zapleši z Minioni**  <https://www.youtube.com/watch?v=FP0wgVhUC9w>  **Igra »Zadeni tarčo«**  Določi mesto meta žoge. Skušaj zadeti mesto, ki si ga določil za tarčo. Žogo meči z eno roko na različne načine (izza glave, izpred prsi, v počepu, miže... ).  **Sprostitev**  Ulezi se na hrbet. Ob globokem vdihu roke položi na tla nad glavo. Med izdihom skozi usta objemi obe koleni. Zadrži 10 sekund, nato ponovno ob globokem vdihu stegnjene roke položi nad glavo. Ponovi še enkrat, nato počivaj. Vajo ponovi trikrat. |