**ŠPORTNIH 5x5**

Ta teden pred počitnicami bomo vadili nekoliko drugače in ne dnevno po urniku. Pet dni zapored naredite po 5 vaj, kar ni veliko, je pa ravno toliko, da se boste malo pretegnile in spomnile na to, kako je gibanje pomembno.

Pred vami so različne naloge za razvijanje vzdržljivosti, moči, ravnotežja in raztezanja. Opisane imate v tabeli A.

V tem tednu si vsak dan izberite 5 vaj iz posamezne skupine. Tako boste v enem dnevu naredile po 1 vajo vzdražljivosti, 1 vajo za moč, 1 za ravnotežja in 1 za raztezanje ter 1 za sprostitev . Iz tabele si jih izberite same.

Ko vaje enega dneva opravite, v tabelo B napišite datum, kdaj ste posamezno vajo naredile ( kvadrate z opravljenimi nalogami lahko tudi pobarvate vsak dan s svojo barvo). Drug dan izberete druge vaje. Ko opravite vse naloge, mi spodnjo tabele B samo pošljite na moj elektronski naslov : [romana.muhar@oskoroskabela.si](mailto:romana.muhar@oskoroskabela.si)

Tako bom videla, da znate izbrati dnevno prave vaje iz vsakega sklopa in da delate kot vam naročim.

Priporočam vam, da vaje naredite enkrat med ostalim šolskim delom. Tako boste prekinile dolgo sedenje, se nadihale in seveda razgibale.

S svežim kisikom v krvi bo tudi naloga šla lažje in hitreje.

Pa dobro opravite vse naloge ☺

LP in prijetne prvomajske počitnice vam želim učiteljica Romana



P.S.: Nekatere se mi še niste oglasile z vašim izzivom. Potrudite se in opravite nalogo še pred počitnicami.

**TABELA A**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **VZDRŽLJIVOST**  Rezultat iskanja slik za tekačIzberi: TEK-HOJA-KOLO  15 minut  **1** | **RAVNOTEŽJE**  Rezultat iskanja slik za plankPOLOŽAJ DESKE – IZMENIČNI DVIG ROK IN NOG (leva noga-desna roka; desna noga-leva roka)  10 ponovitev vsaka stran  **6** | **VZDRŽLJIVOST**  Rezultat iskanja slik za preskakovanje kolebnicePRESKAKOVANJE KOLEBNICE  1 MIN  **(lahko sonožni**  **poskoki)**  **11** | **PROSTI ČAS**  UMIJ SI ROKE!  Rezultat iskanja slik za vodaPIJ VODO!  **15** | **MOČ**  IZPADNI KORAK  10 x naprej (leva, desna)  10 x vstran (leva, desna)  **21** |
| Rezultat iskanja slik za umivanje rok**PROSTI ČAS**  UMIJ SI ROKE!  PIJ VODO!  **2** | C:\Users\2017Telekom02\Desktop\prenos.jpg**RAZTEZANJE**  KROŽENJE Z BOKI  V vsako smer naredi 10 krogov.  **7** | **PROSTI ČAS**  UMIJ SI ROKE!  Rezultat iskanja slik za umivanje rokPIJ VODO!  **12** | **RAVNOTEŽJE**  STOJA NA ENI NOGI  (težje bo, če poskusiš na postelji)  45 sekund  **17** | Rezultat iskanja slik za voda**PROSTI ČAS**  UMIJ SI ROKE!  PIJ VODO!  **22** |
| **MOČ**  Rezultat iskanja slik za sklecePovabi družinskega člana, naj dela sklece s teboj. Lahko tekmujeta, kdo jih naredi več.  **3** | Rezultat iskanja slik za razovka **MOČ**  20 POČEPOV  **8** | Rezultat iskanja slik za downhill pose**MOČ**  SMUK PREŽA  1 minuta  **13** | **MOČ**  HOJA PO VSEH ŠTIRIH  1 min nazaj  1 min naprej  **18** | Rezultat iskanja slik za dvig na prste ene noge**RAVNOTEŽJE**  STOJA NA PRSTIH ENE  NOGE, nogo še zamenjaj  (drži vsaj 30 s)  **23** |
| **RAVNOTEŽJE**  C:\Users\2017Telekom02\Desktop\prenos.pngLASTOVKA NA ENI NOGI  30 sekund  **4** | **VZDRŽLJIVOST**  Rezultat iskanja slik za abecedaRecitiraj abecedo naprej in nazaj med hopsanjem  **9** | **RAZTEZANJE**  C:\Users\2017Telekom02\Desktop\prenos (1).jpgKROŽENJE Z ROKAMI  Naprej 10x in  Nazaj 10  Ena naprej ,ena nazaj10x  **14** | **RAZTEZANJE**  POSLUŠAJ SVOJO NAJLJUBŠO PESEM IN »PLEŠI KOT NORA  Sprosti se.  **19** | **Rezultat iskanja slik za jumping jacksVZDRŽLJIVOST**  »JUMPING JACKS«  ali narazen skupaj  1 minuto  **24** |
| Rezultat iskanja slik za zamahi z nogo**RAZTEZANJE**  ZAMAHI Z NOGO  Vsaka noga 30 ponovitev  **5** | Rezultat iskanja slik za voda**PROSTI ČAS**  UMIJ SI ROKE!  PIJ VODO!  10 | **RAVNOTEŽJE**  STOJA NA ENI NOGI Z ZAPRTIMI OČIMI  Vsaka noga 30 sekund  **15** | **VZDRŽLJIVOST**  SKIPING NA MESTU  1 minuta nizki  1 min visoki  **20** | **RAZTEZANJE**  DRŽA V PREDKLONU  5 krat po 10 sekundRezultat iskanja slik za ppredklon  **25** |

**TABELA B**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** |  | **6** |  | **11** |  | **16** |  | **21** |  |
| **2** |  | **7** |  | **12** |  | **17** |  | **21** |  |
| **3** |  | **8** |  | **13** |  | **18** |  | **23** |  |
| **4** |  | **9** |  | **14** |  | **19** |  | **24** |  |
| **5** |  | **10** |  | **15** |  | **20** |  | **25** |  |
| **Vaje so bile (podčrtaj) : LAHKE TEŽKE PRETEŽKE**    **Ali je bilo delati vaje med ostalimi šolskimi nalogami koristno?**  **Kako si se počutila po njih?**  **Katera vaja se ti je zdela najbolj zabavna?**  **Tvoj komentar o nalogi:** | | | | | | | | | |
| **Ime in priimek, razred:** | | | | | | | | | |