

Živjo!

Ste v redu? Mi smo in trudimo se za vas najti aktivnosti, ki vam bodo všeč in s katerimi boste razvijali svoje gibalne sposobnosti.



Še vedno velja, da se je potrebno držati vseh navodil, ki veljajo za preprečevanje širjenja okužbe!!!

Tole smo za vas pripravili v 4. tednu dela od doma:

1) KOORDINACIJA

2) KOORDINACIJSKA LESTEV

3) IZZIV

4) MALO ZA HEC

5) POVRATNA INFORMACIJA

6) DODATEK ZA TISTE, KI HOČEJO VEČ

Pa začnimo:

Ogrejte se na način, ki vam najbolj ustreza (Just dance, tek in različne vaje na mestu, krajši fartlek,...). Ne pozabite na raztezne vaje!

1) KOORDINACIJA

Ta teden se bomo ukvarjali s koordinacijo oz. spretnostjo, ki je ena od gibalnih sposobnosti.

Koordinacija je sposobnost učinkovitega oblikovanja in izvajanja zapletenih gibalnih nalog. Za dobro koordinirano gibanje je značilno, da je izvedeno **pravočasno** (v pravem trenutku), **natančno** in **zanesljivo**. Gibanje je izvedeno brez izgubljanja odvečne energije in gibov. V večji meri je ta sposobnost prirojena (80%), saj jo z vadbo lahko izboljšamo le za približno 20% glede na to, koliko bi se razvila v običajnih pogojih. Pri tej sposobnosti je še posebej pomemben zgodnji začetek različnih gibalnih dejavnosti, saj lahko pomembno vplivamo na razvoj koordinacije pri otrocih.

Nekatere aktivnosti, pri katerih je koordinacija zelo pomembna: dvokorak pri košarki, met iz skoka pri rokometu, napadalni udarec pri odbojki, vožnja s kolesom, rolanje, preskakovanje kolebnice,...

TEST ŠVK: poligon nazaj, dotikanje plošče z roko (taping).

2) KOORDINACIJSKA LESTEV

Pripravite si **koordinacijsko lestev**. To lahko storite z različnimi materiali. Uporabite lahko vrvice, kolebnice, volno, lepilni trak,... Lahko pa jo na tla narišete s kredo, če imate peščeno površino, jo lahko s palico zarišete v pesek. Uporabite domišljijo! Polja naj bodo velika do približno 40x40 cm in naj jih bo vsaj 6.



Pripravili smo vam 5 sklopov vaj. Vsako vajo ponovite vsaj 2x. Ogledate si jih lahko tudi v video posnetkih.

1. sklop vaj

- skiping 2-krat in 4-krat stopiš v kvadrat
- bočni skiping 2-krat stopiš v kvadrat
- sonožni poskoki 2 naprej, 1 nazaj
- sonožni poskoki skupaj-narazen

<https://www.youtube.com/watch?v=CPn6m--oUNA>

2. sklop vaj

- skiping 3-krat stopiš v kvadrat
- bočni skiping naprej-nazaj
- sonožni poskoki levo-desno (vedno je ena noga v kvadratu)
- enonožni poskoki naprej
- skiping noter-noter-ven-ven

<https://www.youtube.com/watch?v=UW3vIQIY1hY>

3. sklop vaj

- skiping 2-krat stopiš v kvadrat (3 kvadrate naprej, 1 kvadrat nazaj)
- bočni enonožni poskoki
- striženje (v vsak kvadrat ena noga)
- bočni skiping naprej-nazaj (v obliki črke T)
- izmenični enonožni in sonožni poskoki

https://www.youtube.com/watch?v=y6x_kQy_-TY

4. sklop vaj

- skiping vzvratno 3-krat stopiš v kvadrat
- bočni sonožni poskoki cik-cak
- sonožni poskoki (preskoči 1 kvadrat naprej, nazaj)
- skiping noter-noter-ven
- skiping noter-ven-ven (križaj spredaj)

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

5. dodatnih 5 vaj

- gibanje v opori ležno spredaj
- gibanje v opori ležno spredaj bočno (roke križno)
- river dance (križanje zadaj)
- bočni poskoki v izpadnem koraku naprej
- bočni rezani poskoki

<https://www.youtube.com/watch?v=tEyjhIQ6RE>

Vam je šlo? Če je težko, vaje izvajajte počasneje, ko bo šlo lažje, pa jih izvajate hitreje. Pomembno je, da ste natančni! Stopanje na črte (vrvice, lepilni trak) je napaka, zato bodite pozorni na to, kam stopate.

Seveda pa si lahko izmislite svoje naloge in se v njih preizkusite, zraven pa povabite še koga (ali pa kar vse) od domačih! Pa veliko veselja ob tem!

3) IZZIV

Tokrat smo za vas pripravili kar dva izziva:

- 1) **Žongliranje** (klikni na video povezavo, ta vsebuje tudi napotke, kako se lotiti učenja žongliranja)



<https://www.youtube.com/watch?v=2PMTMRWod9s&fbclid=IwAR0KVfXbAcYzOy6A7IZ9kMjn8uMjWLOkOkAJbVXF808sRgfs3SHKzCkqrY>

- 2) **Skok** (klikni na video povezavo, kjer je učitelj Martin izziv uspešno opravil)

<https://www.youtube.com/watch?v=hmz1oAgWPO0>

Pošljite nam fotko ali pa video, kako vam je šlo na:

monika.rjavec@os-brinje.si ali

marko.potokar@os-brinje.si ali

maja.skerjanec@os-brinje.si

Se že veselimo!



4) MALO ZA HEC

Ker pa sta smeh in dobra volja pol zdravja (druga polovica pa je zdrava prehrana in GIBANJE VSAK DAN), pa še tole:

<https://www.youtube.com/watch?v=5BUBS6-plcQ>



5) POVRATNA INFORMACIJA

Pripravili smo vam kratko anketo o delu v preteklih tednih. **Obvezno** jo izpolnite, ob tem pa odgovarjajte pošteno. Anketa nam bo v pomoč pri načrtovanju dela v naprej. Hvala vam!

Klikni na povezavo in odgovori: <https://forms.gle/NTuPschRLNtJeh2Q9>



6) DODATEK ZA TISTE, KI HOČEJO VEČ

https://www.youtube.com/watch?v=ulXBKNvAlpY&feature=youtu.be&fbclid=IwAR0s29jllMur6UzFKaHd6RZI_m0tkgQ_rckREGhpRmovDezdHZL0yxW8sLY

<https://video.arnes.si/portal/asset.zul?id=p1YUrbCbQyWRR2h9OoJdxjUH>

https://drive.google.com/file/d/1sEH30cLZqJjyLijOoNHh_4HhGo6uMw2/view?fbclid=IwAR01Lg88qxvGt6JlsMocbLm2SbyafUkYqIqy0BkSr0IW0VxVM8PxMYajV8

<https://www.youtube.com/watch?v=tMY5Cj39xN8>

Vaje se tudi ponavljajo, boste pa povsod našli kaj novega 😊



ŠE VEDNO VELJA:

Pojdite na sveži zrak, pri tem pa upoštevajte navodila pristojnih služb o omejitvah.

Pomembno je, DA STE AKTIVNI vsak dan!

Ne pozabite voditi dnevnika vadbe, kmalu ga boste pokazali tudi nam, da bomo tudi mi videli, kako pridni ste bili 😊

Lepo vas pozdravljamo,

Maja, Monika, Marko in Martin

