

**Mala odbojka, Atletika:**

**A) Splošna navodila:**

1. Učenci, bodite pozorni, da ste za vadbo oblečeni v primerna športna oblačila- bombažna, udobna, raztegljiva, vremenu oz. temperaturi primerna. Spnite si lase. Žvečilni gumi vrzite v koš.
2. Vadite v primernem prostoru doma ali v naravi sami, z bratom, sestro, enim od staršev... **Za te aktivnosti se (zaradi možnosti prenosa okužbe s koronavirusom) učenci, ki niste iz iste družine, ne združujte v pare ali skupine in ne hodite na igrišča, kjer je več ljudi, kajti ti so lahko okuženi.**

**B) Vzdrževanje funkcionalnih in motoričnih sposobnosti („kondicije,“)**

1. V tem obdobju moramo biti pozorni na vzdrževanje „kondicije,, , ki smo jo pridobili med šolskim letom od meseca septembra, zato opravi vsaj 400m do 600 m vzdržljivostnega teka vsak dan ali vsaj 3 krat na teden.
2. Vsak dan ali najmanj trikrat na teden opravi gimnastične vaje (ki jih že poznate, ker jih izvajamo v šoli med poukom ŠPO med ogrevanjem): kroženje bočno z rokami (naprej, nazaj), sukanje trupa z iztegnjeno roko in dvignjeno nad vodoravnim položajem, odklon trupa, predklon s prekržanimi nogami in ravnim hrbtom, kroženje z boki v obe smeri, „nogometaška,, vaja nazaj in naprej- najprej z eno nogo, potem z drugo, zamahovanje z iztegnjeno nogo naprej in nazaj, kroženje s koleno, počepi z vzravnanim trupom, kroženje z vsakim stopalom posebej, zvrčanje stopal levo in desno- „smučanje,,  
Vsako vajo opravite 6- 10x.

**Mala odbojka**

- a) Poglej si zanimiv filmček o tem, kako pomembno je, da izbereš pravi šport zase:

<https://www.youtube.com/watch?v=lxuH5iVoXfQ&feature=youtu.be&fbclid=IwAR1r6apD2k6x76siiMpvz5ExSmRs6KLTR-0U9qQ8xxS9tjEMdrCTR88CCYw>

1. Skušaj izvesti vajo večkrat, saj boš tako krepil trebušne mišice in vadil tehniko zgornjega odboja hkrati:  
<https://www.facebook.com/odbojkarskazveza/videos/216743456104321/>
2. Zanimiva igra, ki jo izvedeš doma s katerokoli žogo, za mrežo lahko uporabiš stole...  
<https://www.facebook.com/FIVBVolleyballWorld/videos/1374636572724198/>  
Enako lahko storiš tudi z odboji v steno, zraven seveda sedi, pazi da doma ne z žogo ne polomiš česa....

## Atletika

- a) Za svojo družino organiziraj tekmovanje. Uležite se eden poleg drugega (vsaj pol metra drug od drugega) s trebuhom na tla. Predse naj si vsak položi namiznoteniško žogico (če je nimate, si izdelajte žogico iz papirja v velikosti namiznoteniške žogice) in tekmujte, kdo z enim pihom odpihne žogico čim dlje. Vsak ima tri poskuse. Razdaljo izmeri in rezultate obesi na hladilnik.
- b) **PRAKTIČNE VAJE:** Opravi intervalni trenig. Se pravi, da boš zunaj izmeril prostor, ki bo dolg 15 metrov. Seveda se najprej ogreješ z vajami, ki so v opisu zgoraj, ali narediš atletske abecede in mišice raztegneš. Z visokim štartom (opiši svojemu staršu pravilen položaj in povelja) odtečeš teh 15 metrov na vso moč nato imaš minuto odmora. To minuto le stresaš mišice nog in se nadihaš. Ko minuta poteče, zadevo ponoviš, tako da vsega skupaj opraviš 6 ponovitev. Kadar zaključiš ne pozabi raztegniti mišic, še posebej mišic nog.
- c) Izvedi vaje, ki jih najdeš spodaj na posnetku (seveda se najprej ogreješ), tako boš vzdrževal-a svojo kondicijsko pripravljenost in moč:  
[https://www.youtube.com/watch?v=GS\\_z6FG\\_igE](https://www.youtube.com/watch?v=GS_z6FG_igE)
- d) Izvedi tek v naravi, ki traja vsaj 15 minut (pred tekom se seveda ogreješ)  
Če ti vreme ne dopušča teka v naravi, potem izvedi tabato, ki jo najdeš spodaj:  
[https://www.youtube.com/watch?v=kTvHJe6\\_h1c](https://www.youtube.com/watch?v=kTvHJe6_h1c)

Na povezavo kliknete tako, da na tipkovnici stisnete in držite gumb Ctrl in hkrati kliknete z miško na povezavo in tako vas na računalniku avtomatsko poveže na posnetek.

Po želji si lahko poiščete na youtubu kakšno dodatno tabato, v kolikor želite vaditi moč in kondicijo tudi dodatno.

Tukaj imate vsa navodila za celi teden. Razporedite si po željah in zmožnostih.