

GIBALNE URICE 1. – 4. RAZREDA (od ponedeljka 16. 3. do petka 27. 3. 2020)

1. URA: VAJE ZA RAZVOJ OSNOVNE MOTORIKE:

Ogrevanje s tekalno abecedo:

- nizki skipping,
- škarjice,
- visoke pete (brcanje v zadnjico),
- hopsanje,
- prisunski korak,
- križni korak.

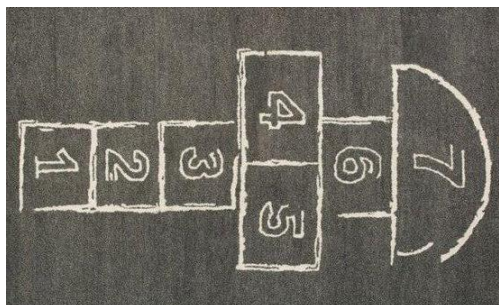
3 min za ogrevanje sklepov (zapestja, ramena, gležnji)

Motorika (izvajamo po dve dolžini):

- hoja po vseh štirih naprej,
- hoja po vseh štirih nazaj,
- hoja po vseh štirih bočno,
- mizica,
- gosenica,
- kača,
- vojak,
- zajčji poskoki naprej in nazaj,
- žabji poskoki.

Ristanc

Narišemo ristanc oz ga označimo z vejicami, vrvico..., ga razdelimo v polja in jih označimo s številkami. Poiščimo si kamenček, ki naj bo prijetno okrogel in ploščat. Vržemo kamenček v sredino prvega polja, ko kamenček obleži v njem odtancamo ponj in spet nazaj pred ristanc.



2. URA: VAJE ZA RAZVOJ GIMNASTIČNIH ELEMENTOV:

Ogrevanje z igro Živalska farma

Učenci tečejo in med tekom oponašajo gibanje živali: žaba, zajček, kača, opica, krokodil, rakovica...

Gimnastične vaje:

- kroženje z glavo,
- kroženje z rameni nazaj,
- kroženje z rokami naprej,
- zamahi z rokami,
- kroženje z zapestji,
- kroženje z boki,
- odklon trupa,
- predklon trupa,
- kroženje s koleno,
- kroženje z gležnji.

Gimnastični elementi:

- stoja na lopaticah (sveča),
- most,
- preval naprej (uporabi mehko podlogo – armafleks, blazina),
- premet v stran (kolo).