




ŠPORTNIH 5x5

Pred teboj so različne naloge za razvijanje vzdržljivosti, moči, ravnotežja in raztezanja. Vsak dan si izberi 5 vaj iz posamezne skupine (vzdržljivost, moč, prosti čas, ravnotežje, raztezanje). Ko vaje enega dneva opraviš, kvadratke pobarvaj z enako barvo. Ko opraviš vse naloge, lahko fotografijo tabele ali posnetek kakšne vaje pošlješ na elektronski naslov/Messenger/Viber učiteljev OPB.

VELIKO ZABAVE!!!



<p>VZDRŽLJIVOST Izberi: TEK-HOJA-KOLO; lahko tudi na mestu; 30 minut</p> 	<p>RAVNOTEŽJE POLOŽAJ DESKE- IZMENIČNI DVIG ROK IN NOG (leva noga-desna roka; desna noga-leva roka) 8 ponovitev vsaka stran</p> 	<p>VZDRŽLJIVOST</p>  <p>PRESKAKOVANJE KOLEBNICE 30 sekund</p>	<p>PROSTI ČAS UMIJ SI ROKE! PIJ VODO!</p> 	<p>MOČ IZPADNI KORAK 10 x naprej (leva, desna) 10 x nazaj (leva, desna) 10 x vstran (leva, desna)</p>
<p>PROSTI ČAS UMIJ SI ROKE! PIJ VODO!</p> 	<p>RAZTEZANJE KROŽENJE Z BOKI V vsako smer naredi 8 krogov.</p> 	<p>PROSTI ČAS UMIJ SI ROKE! PIJ VODO!</p> 	<p>RAVNOTEŽJE STOJA NA ENI NOGI (težje bo, če poskusiš na postelji) 45 sekund</p>	<p>PROSTI ČAS UMIJ SI ROKE! PIJ VODO!</p> 
<p>MOČ Povabi družinskega člana, naj dela sklece s teboj. Lahko tekmujeta, kdo jih naredi več.</p> 	<p>MOČ 20 POČEPOV</p> 	<p>MOČ SMUK PREŽA 1 minuta</p> 	<p>MOČ HOJA PO VSEH ŠTIRIH 3 minute</p>	<p>RAVNOTEŽJE STOJA NA PRSTIH ENE NOGE</p> 
<p>RAVNOTEŽJE LASTOVKA-STOJA NA ENI NOGI 30 sekund</p> 	<p>VZDRŽLJIVOST Recitiraj abecedo naprej in nazaj med hopsanjem.</p> 	<p>RAZTEZANJE KROŽENJE Z ROKAMI naprej, nazaj</p> 	<p>RAZTEZANJE POSLUŠAJ SVOJO NAJLJUBŠO PESEM IN »PLEŠI KOT NOR/-A« Sprosti se.</p>	<p>VZDRŽLJIVOST »JUMPING JACKS« ali</p> 

				JOGGING POSKOKI 1 minuto 
RAZTEZANJE ZAMAHI Z NOGO Vsaka noga 30 ponovitev 	PROSTI ČAS UMIJ SI ROKE! PIJ VODO! 	RAVNOTEŽJE STOJA NA ENI NOGI Z ZAPRTIMI OČMI Vsaka noga 45 sekund	VZDRŽLJIVOST SKIPING NA MESTU ALI PO SOBI 3 x 1 minuta	RAZTEZANJE DRŽA V PREDKLONU 5 krat po 10 sekund