

ROBERT PRITRŽNIK

Zaposlitev otrok doma za področje predmeta Šport

Ponedeljek, 16. 3. 2020

4. razred

- ✓ Pohod v naravo (vsaj 1 h hoje po razgibanih poteh v okolici doma)
- ✓ Raztezne vaje s poudarkom na mišicah nog (15 min).
- ✓ Družabne igre v krogu družine.

5. razred

- ✓ Pohod v naravo (vsaj 1 h 10 min hoje po razgibanih poteh v okolici doma)
- ✓ Raztezne vaje s poudarkom na mišicah nog (15 min).
- ✓ Družabne igre v krogu družine.

6. razred

- ✓ Pohod v naravo (vsaj 1 h 20 min hoje po razgibanih poteh v okolici doma)
- ✓ Raztezne vaje s poudarkom na mišicah nog (15 min).
- ✓ Družabne igre v krogu družine.

7. razred

- ✓ Pohod v naravo (vsaj 1 h 30 min hoje po razgibanih poteh v okolici doma)
- ✓ Raztezne vaje s poudarkom na mišicah nog (15 min).
- ✓ Družabne igre v krogu družine.

8. razred

- ✓ Pohod v naravo (vsaj 1 h 40 min hoje po razgibanih poteh v okolici doma)
- ✓ Raztezne vaje s poudarkom na mišicah nog (15 min).
- ✓ Družabne igre v krogu družine.

9. razred

- ✓ Pohod v naravo (vsaj 1 h 50 min hoje po razgibanih poteh v okolici doma)
- ✓ Raztezne vaje s poudarkom na mišicah nog (15 min).
- ✓ Družabne igre v krogu družine.

Sreda, 18. 3. 2020

4. razred

- ✓ Ogrevanje: tek (5 minut) in gimnastične vaje s poudarkom na mišicah rok in ramenskega obroča (5 minut). Lazenje po rokah in nogah naprej 2 krat 8 m in nazaj 2 krat 8 m (med ponovitvami eno min pavze).
- ✓ Met vorteksa ali storžev:
 - ✓ Met z mesta z dominantno roko 10 krat in nedominantno roko 10 krat (pavza med metom vsaj pol minute).
 - ✓ Met iz trokoračnega zaleta z dominantno roko 20 krat (pavza med metom vsaj eno minuto).
- ✓ Vaje za moč:
 - ✓ 10 počepov, 5 sklec, 20 dvigovanje trupa (dve seriji, serijski počitek 2 min).

5. razred

- ✓ Ogrevanje: tek (6 minut) in gimnastične vaje s poudarkom na mišicah rok in ramenskega obroča (5 minut). Lazenje po rokah in nogah naprej 2 krat 9 m in nazaj 2 krat 9 m (med ponovitvami eno min pavze).
- ✓ Met vorteksa ali storžev:
 - ✓ Met z mesta z dominantno roko 10 krat in nedominantno roko 10 krat (pavza med metom vsaj pol minute).
 - ✓ Met iz trokoračnega zaleta z dominantno roko 25 krat (pavza med metom vsaj eno minuto).
- ✓ Vaje za moč:
 - ✓ 12 počepov, 6 sklec, 25 dvigovanje trupa (dve seriji, serijski počitek 2 min).

6. razred

- ✓ Ogrevanje: tek (7 minut) in gimnastične vaje s poudarkom na mišicah rok in ramenskega obroča (5 minut). Lazenje po rokah in nogah naprej 2 krat 10 m in nazaj 2 krat 10 m (med ponovitvami eno min pavze).
- ✓ Met vorteksa ali storžev:
 - ✓ Met z mesta z dominantno roko 10 krat in nedominantno roko 10 krat (pavza med metom vsaj pol minute).
 - ✓ Met iz trokoračnega zaleta z dominantno roko 10 krat (pavza med metom vsaj eno minuto).
 - ✓ Met iz petkoračnega zaleta z dominantno roko 20 krat (pavza med metom vsaj eno minuto).
- ✓ Vaje za moč:
 - ✓ 14 počepov, 7 sklec, 30 dvigovanje trupa (dve seriji, serijski počitek 2 min).

7. razred

- ✓ Ogrevanje: tek (8 minut) in gimnastične vaje s poudarkom na mišicah rok in ramenskega obroča (5 minut). Lazenje po rokah in nogah naprej 2 krat 11 m in nazaj 2 krat 11 m (med ponovitvami eno min pavze).
- ✓ Met vorteksa ali storžev:
 - ✓ Met z mesta z dominantno roko 10 krat in nedominantno roko 10 krat (pavza med metom vsaj pol minute).
 - ✓ Met iz trokoračnega zaleta z dominantno roko 10 krat (pavza med metom vsaj eno minuto).
 - ✓ Met iz petkoračnega zaleta z dominantno roko 25 krat (pavza med metom vsaj eno minuto).
- ✓ Vaje za moč:
 - ✓ 16 počepov, 8 sklec, 35 dvigovanje trupa (dve seriji, serijski počitek 2 min).

8. razred

- ✓ Ogrevanje: tek (8 minut) in gimnastične vaje s poudarkom na mišicah rok in ramenskega obroča (5 minut). Lazenje po rokah in nogah naprej 2 krat 12 m in nazaj 2 krat 12 m (med ponovitvami eno min pavze).
- ✓ Met vorteksa ali storžev:

- ✓ Met z mesta z dominantno roko 10 krat in nedominantno roko 10 krat (pavza med metom vsaj pol minute).
 - ✓ Met iz trokoračnega zaleta z dominantno roko 10 krat (pavza med metom vsaj eno minuto).
 - ✓ Met iz petkoračnega zaleta z dominantno roko 10 krat (pavza med metom vsaj eno minuto).
 - ✓ Met iz sedemkoračnega zaleta z dominantno roko 10 krat (pavza med metom vsaj eno minuto).
- ✓ Vaje za moč:
- ✓ 16 počepov, 8 sklec, 35 dvigovanje trupa (tri serije, serijski počitek 2 min).

9. razred

- ✓ Ogrevanje: tek (9 minut) in gimnastične vaje s poudarkom na mišicah rok in ramenskega obroča (5 minut). Lazenje po rokah in nogah naprej 2 krat 13 m in nazaj 2 krat 13 m (med ponovitvami eno min pavze).
- ✓ Met vorteksa ali storžev:
 - ✓ Met z mesta z dominantno roko 10 krat in nedominantno roko 10 krat (pavza med metom vsaj pol minute).
 - ✓ Met iz trokoračnega zaleta z dominantno roko 10 krat (pavza med metom vsaj eno minuto).
 - ✓ Met iz petkoračnega zaleta z dominantno roko 10 krat (pavza med metom vsaj eno minuto).
 - ✓ Met iz sedemkoračnega zaleta z dominantno roko 10 krat (pavza med metom vsaj eno minuto).
- ✓ Vaje za moč:
 - ✓ 18 počepov, 10 sklec, 30 dvigovanje trupa (tri serije, serijski počitek 2 min).

Petek, 20. 3. 2020

4. razred

- ✓ Ogrevanje: tek (5 minut) in gimnastične vaje s poudarkom na mišicah nog (5 minut). Šola teka (skipping nizek-srednji-visoki, hopsanje, zametavanje nog, grabljenje, tek s poudarjenim odzivom na 15 m (med vajami vsaj 10 sek pavze).
- ✓ Tek na 60 m:
 - ✓ Stopnjevanje teka na 30 m. Iz visokega štarta do 20 m pospešujete do največje hitrosti, nato se iztečete do konca 30 metrske distance.(tri

ponovitve, pavza med vsaj pol minute oz da se s hojo vrnete na isto izhodiščno točko).

✓ Tek na 60 m iz visokega štarta (štiri ponovitve, pavza dve minuti).

✓ Vaje za moč:

✓ Delo na vrtu: štihanje, grabljenje (30 minut).

5. razred

✓ Ogrevanje: tek (6 minut) in gimnastične vaje s poudarkom na mišicah nog (5 minut). Šola teka (skipping nizek-srednji-visoki, hopsanje, zametavanje nog, grabljenje, tek s poudarjenim odzivom na 15 m (med vajami vsaj 10 sek pavze).

✓ Tek na 60 m:

✓ Stopnjevanje teka na 30 m. Iz visokega štarta do 20 m pospešujete do največje hitrosti, nato se iztečete do konca 30 metrske distance.(tri ponovitve, pavza med vsaj pol minute oz da se s hojo vrnete na isto izhodiščno točko).

✓ Tek na 60 m iz visokega štarta (štiri ponovitve, pavza dve minuti).

✓ Vaje za moč:

✓ Delo na vrtu: štihanje, grabljenje (35 minut).

6. razred

✓ Ogrevanje: tek (7 minut) in gimnastične vaje s poudarkom na mišicah nog (5 minut). Šola teka (skipping nizek-srednji-visoki, hopsanje, zametavanje nog, grabljenje, tek s poudarjenim odzivom na 15 m (med vajami vsaj 10 sek pavze).

✓ Tek na 60 m:

✓ Stopnjevanje teka na 30 m. Iz visokega štarta do 20 m pospešujete do največje hitrosti, nato se iztečete do konca 30 metrske distance.(tri ponovitve, pavza med vsaj pol minute oz da se s hojo vrnete na isto izhodiščno točko).

✓ Tek na 60 m iz visokega štarta (pet ponovitev, pavza dve minuti).

✓ Vaje za moč:

✓ Delo na vrtu: štihanje, grabljenje (40 minut).

7. razred

- ✓ Ogrevanje: tek (8 minut) in gimnastične vaje s poudarkom na mišicah nog (5 minut). Šola teka (skipping nizek-srednji-visoki, hopsanje, zametavanje nog, grabljenje, tek s poudarjenim odzivom na 15 m (med vajami vsaj 10 sek pavze).
- ✓ Tek na 60 m:
 - ✓ Stopnjevanje teka na 30 m. Iz visokega štarta do 20 m pospešujete do največje hitrosti, nato se iztečete do konca 30 metrske distance.(tri ponovitve, pavza med vsaj pol minute oz da se s hojo vrnete na isto izhodiščno točko).
 - ✓ Tek na 60 m iz visokega štarta (pet ponovitev, pavza dve minuti).
- ✓ Vaje za moč:
 - ✓ Delo na vrtu: štihanje, grabljenje (45 minut).

8. razred

- ✓ Ogrevanje: tek (8 minut) in gimnastične vaje s poudarkom na mišicah nog (5 minut). Šola teka (skipping nizek-srednji-visoki, hopsanje, zametavanje nog, grabljenje, tek s poudarjenim odzivom na 15 m (med vajami vsaj 10 sek pavze).
- ✓ Tek na 60 m:
 - ✓ Stopnjevanje teka na 30 m. Iz visokega štarta do 20 m pospešujete do največje hitrosti, nato se iztečete do konca 30 metrske distance.(štiri ponovitve, pavza med vsaj pol minute oz da se s hojo vrnete na isto izhodiščno točko).
 - ✓ Tek na 60 m iz visokega štarta (šest ponovitev, pavza dve minuti).
- ✓ Vaje za moč:
 - ✓ Delo na vrtu: štihanje, grabljenje (50 minut).

9. razred

- ✓ Ogrevanje: tek (8 minut) in gimnastične vaje s poudarkom na mišicah nog (5 minut). Šola teka (skipping nizek-srednji-visoki, hopsanje, zametavanje nog, grabljenje, tek s poudarjenim odzivom na 15 m (med vajami vsaj 10 sek pavze).
- ✓ Tek na 60 m:
 - ✓ Stopnjevanje teka na 30 m. Iz visokega štarta do 20 m pospešujete do največje hitrosti, nato se iztečete do konca 30 metrske distance.(štiri

ponovitve, pavza med vsaj pol minute oz da se s hojo vrnete na isto izhodiščno točko).

✓ Tek na 60 m iz visokega štarta (šest ponovitev, pavza dve minuti).

✓ Vaje za moč:

✓ Delo na vrtu: štihanje, grabljenje (1 h).

Vitanje, 13. 3. 2020

Robert Pritržnik