**Razširjen program RAP – GIBANJE**

**30. 3. – 3. 4. 2020**

Lepo pozdravljeni!

Upam, da ste si pogledali program prejšnjega tedna in se kaj novega naučili in tako z gibanjem krajšali čas, ki ga moramo vsi preživeti v izolaciji. Za ta teden vam posredujem malo več gibanja na prostem oz. v gozdu (glej poligon), saj za konec tedna napovedujejo sončno in toplo vreme.

**Za ogrevanje lahko uporabite naslednje videe:**

* 1.- 5. razredi (uporabi drug video kot prejšnji teden):

<https://www.youtube.com/watch?v=OoG005_yvQg&fbclid=IwAR32_X-EXTYvcIIQ3Dz_NrqgUjx83aPwJRTDhdmz-lpxF5Rj31st8TVR6RM> (vodeno)

<https://www.youtube.com/watch?v=o8uTdn_zkok&fbclid=IwAR1tbQkdkwsLPTqqzcH4geRx1uL93cPB2qGWYnXlErHpbj2qX9cINOVFRnI> (vodeno)

<https://www.youtube.com/watch?v=4v6Zcc1_tR0> (fortnite, vodeno)

* 6. – 9. razredi (lahko pa tudi mlajši):

<https://www.youtube.com/watch?v=ml6cT4AZdqI&fbclid=IwAR2HqPByZVsp5Nd_YKPirUJY8gRFp7lKtN6558XWwwuG8c7Cz_Jm6V34sus>

Čas trajanja ogrevanja naj bo med 10 in 15 minutami. Posnetek je isti - nadaljujete tam kjer ste končali prejšnjič (če kdo želi, lahko povadi celotno zadevo v kosu).

**Za glavni del pa (nadaljujemo z zahtevnejšimi nalogami – odbojka):**

<https://www.facebook.com/FIVBVolleyballWorld/videos/1374636572724198/> (uporabite lažjo, plastično ali gumijasto žogo)

<https://www.youtube.com/watch?v=_dm1Zb2vZ28&fbclid=IwAR1nxXjJwEelXRKQToTOYI6mJz_l7MgwFWZZsb9wZVq-EIKGsFg-dDjs4-Q> (zahtevnejše vaje z žogo - če so vaje pretežke, lahko uporabite tiste s prejšnjega tedna, sicer pa delaš tiste, ki ti jih dopušča prostor)

**ali si pripravite poligon v gozdu kot vidite na spodnjem posnetku:**

<https://www.youtube.com/watch?v=4E74N8GFRw8&feature=youtu.be&fbclid=IwAR2VOE3Frl0HcpXWyqGkQNuGXmpWeuvNH_I1vjmmWqlOLaR2osdzr5oX8o4>

Tukaj imamo neskončno možnosti – poljubno si lahko izbirate vsebine, damo še kake *vese* (visimo ali se dvigujemo na veji drevesa), *plezanja, plazenja, vaje za ravnotežje, koordinacijo, moč*… a ne pozabite na varnost! Če vam uspe poslati kako fotografijo, še toliko boljše (jo objavim na naslednjem planu kot idejo oz primer dobre prakse).

**Za zabavni končni del uporabite:**

<https://www.youtube.com/watch?v=2PMTMRWod9s&fbclid=IwAR2BiZ5B8tl-OUOg-kagg35OeXxXFyrArB9ne6Rn0j9wVcUWXni8KeU4l_Q>

Naučimo se žonglirati !! To gibalno nalogo lahko poskusi vsak. Izboljšujemo fino motoriko, pozornost, koordinacijo oko – roka, predvsem pa se ne pozabimo zabavati.

Upam, da ste vsi zdravi in da vas starši ne živcirajo preveč.. Ravno zato probajmo ob lepem vremenu preživeti čim več časa na prostem, sicer sami ali z člani družine, kjer načeloma lahko posežete tudi po svojih najljubših oblikah gibanja če želite, poudarek je na zabavi, sproščenosti in gibanju – tako da se ne zasedimo doma na kavču ali pred računalnikom..

Vse ideje in fotografije so dobrodošle..

Bodite lepo in ostanite zdravi!

Miloš Bavec, prof. športne vzgoje