

## NIPŠ 5. razred – 25.3.2020

### Tema ure: žongliranje

***Pred vami je kratek program dela za danes. Vadba je pripravljena za vse učence. Glede na vremensko napoved, bo ta teden primeren za vaje pod streho.***

#### **Ogrevanje:**

- lahkoten tek 1 minuta na mestu
- gimnastične vaje s poudarkom na rokah

#### **Glavni del - cirkuške spretnosti (žongliraje)**

Reden trening žongliranja lahko izjemno pozitivno vpliva na posameznikovo psihofizično stanje. Žongliranje lahko v zelo kratkem času poveča aktivnosti v možganih in pospeši **rast malih sivih celic**. Žongliranje lahko pripravi osebo, da se bistveno bolj **zaveda okolice**. Je ena redkih aktivnosti, ki na neprisiljen način pomaga sinhrono uporabljati levo in desno stran telesa in na ta način **povečuje motoričnost celotnega telesa**. Z rednih treningom žongliranja dosežemo **stanje**, kjer lahko leva in desna roka opravljata identično opravilo enako uspešno, poveča se povezava med vidno motorično koordinacijo, zaznavanje globine se izboljša, vzpostavi se nevromuskularno ravnovesje, zato se povečajo hitri refleksi, ki so popolnoma pod nadzorom. Tako se zelo poveča občutek prestrežanja žoge pri številnih športnih aktivnostih, na primer pri tenisu, odbojki, nogometu, konkretno se izboljša tudi občutek meta na koš.



Takole, dovolj teorije. Poišči si 3 enake žogice, ne prevelike, najboljše teniške, lahko pa tudi 3 druge predmete. Imaš? Če nimaš si lahko tudi izdeláš.

Za tri žogice potrebuješ:

- riž ali moko
- balone 6-9 kom

Pazi, da daš enake količine riža ali moke v vsak balon, da bodo žogice enakomerno velike. Pri izdelavi naj ti bosta v pomoč sta ti spodnja dva videa:

<https://www.youtube.com/watch?v=qO8k2wOTmbQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=LfrlLVL5PeE>

Tako, zdaj pa upam, da imaš vse pripravljeno.

Najprej si poglej video [KAKO ŽONGLIRATI](#). Poglej cel video, nato pa vsak dan nekaj minut vadi naloge, ki so v videu podane do 2. minute. Nadaljevali bomo v naslednjem tednu. Ko se vrnemo nazaj v šolo mi boste vsi pokazali kaj ste se naučili. Morda bomo tudi ocenili.

Po končani vadbi stresi in sprosti roke.

Lepo pozdravljen!