Pozdravljeni!

Petek je in verjetno imate ta teden že vsega dovolj. Kako lepo bi bilo »udariti » kakšno odbojko ali pa Med dvema ognjema. No, upajmo ,da bomo kmalu spremenili ritem življenja ,ki nam ga na narekuje karantena.

Smo pa zdravi in za to smo lahko srečni .Izkoristimo petek za potep v naravo . Izberite aktivnost, ki vam ustreza.

V tem času smo v šoli izvajali meritve za Športno-vzgojni karton .Se spomnite »Tapinga«-Dotikanje plošče z roko.

Nekaj o tem:

DOTIKANJE PLOŠČE Z ROKO nam daje podatek o hitrosti izmeničnih gibov rok. Hkrati kaže tudi na sposobnost hitrega prenašanja impulzov našega živčnega sistema ter njegovega utrujanja.



<https://www.youtube.com/watch?v=x4BM_QMHqks>

Lahko pa tudi sami poskusimo ali pa se poigramo z družinskimi člani

<https://www.youtube.com/watch?v=dt1lkivLTqA>

Merjenec sedi za mizo. Roko, s katero ne piše, položi na sredinski lepilni trak, pišočo roko pa na ploščo na nasprotni strani (prekrižani roki na začetku). Ko začne, se z boljšo roko čim hitreje izmenično dotika obeh plošč. Vsak dotik OBEH plošč šteje eno točko. Izvedba naloge traja 20 sekund. Rezultat testa je število točk v 20 sekundah.

Umikanje rok/dlani (igra dvojic, oseba 1 v paru drži dlani obrnjeni proti tlom pred sabo, oseba 2 ga »žgečka« po spodnji strani dlani. Ko se oseba 2 odloči, osebo 1 hitro, a nežno udari po hrbtni strani dl ni. Naloga osebe 2 pa je, da dlani prej umakne.)

Bodite dobro! Učitelja športa.