

## Navodila za ŠPO: sreda, 8.4.2020

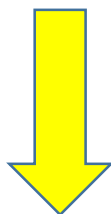
### Šport- splošne teme

#### A) Splošna navodila:

1. Učenci, bodite pozorni, da ste za vadbo oblečeni v primerna športna oblačila- bombažna, udobna, raztegljiva, vremenu oz. temperaturi primerna. Spnite si lase. Žvečilni gumi vrzite v koš.
2. Vadite v primernem prostoru doma ali v okolici doma (vrt, dvorišče...) sami, z bratom, sestro, enim od staršev... **Za te aktivnosti se (zaradi možnosti prenosa okužbe s koronavirusom) učenci, ki niste iz iste družine, ne združujte v pare ali skupine in ne hodite na igrišča, kjer je več ljudi, kajti ti so lahko okuženi.**

#### B) Vzdrževanje funkcionalnih in motoričnih sposobnosti („kondicije,“)

1. V tem obdobju moramo biti pozorni na vzdrževanje „kondicije,, , ki smo jo pridobili med šolskim letom od meseca septembra, zato **opravi** vsaj 400m do 600 m (tudi 1500m- dolžina naše kros proge) vzdržljivostnega teka vsak dan ali vsaj 3 krat na teden. Tečeš lahko okoli hiše, na vrtu, na dvorišču...
2. Vsak dan ali najmanj trikrat na teden **opravi** gimnastične vaje (ki jih že poznate, ker jih izvajamo v šoli med poukom ŠPO med ogrevanjem). Lahko jih izvedeš tudi vsak dan kot jutranjo telovadbo:  
kroženje bočno z rokami (naprej, nazaj), sukanje trupa z iztegnjeno roko in dvignjeno nad vodoravnim položajem, odklon trupa, predklon s prekrižanimi nogami in ravnim hrbtom, kroženje z boki v obe smeri, „nogometaška,, vaja nazaj in naprej- najprej z eno nogo, potem z drugo, zamahovanje z iztegnjeno nogo naprej in nazaj, kroženje s koleni, počepi z vzravnanim trupom, kroženje z vsakim stopalom posebej, zvrčanje stopal levo in desno- „smučanje,,  
Vsako vajo opravite 6- 10x.
3. Vsak dan ali najmanj trikrat na teden **opravi izbrano vadbo** s pomočjo spodnjih povezav.  
Opravljeno vadbo si **zapisuj** v priloženo tabelo in list hrani v Športni mapi, pregledali jo bomo, ko se zopet vidimo.

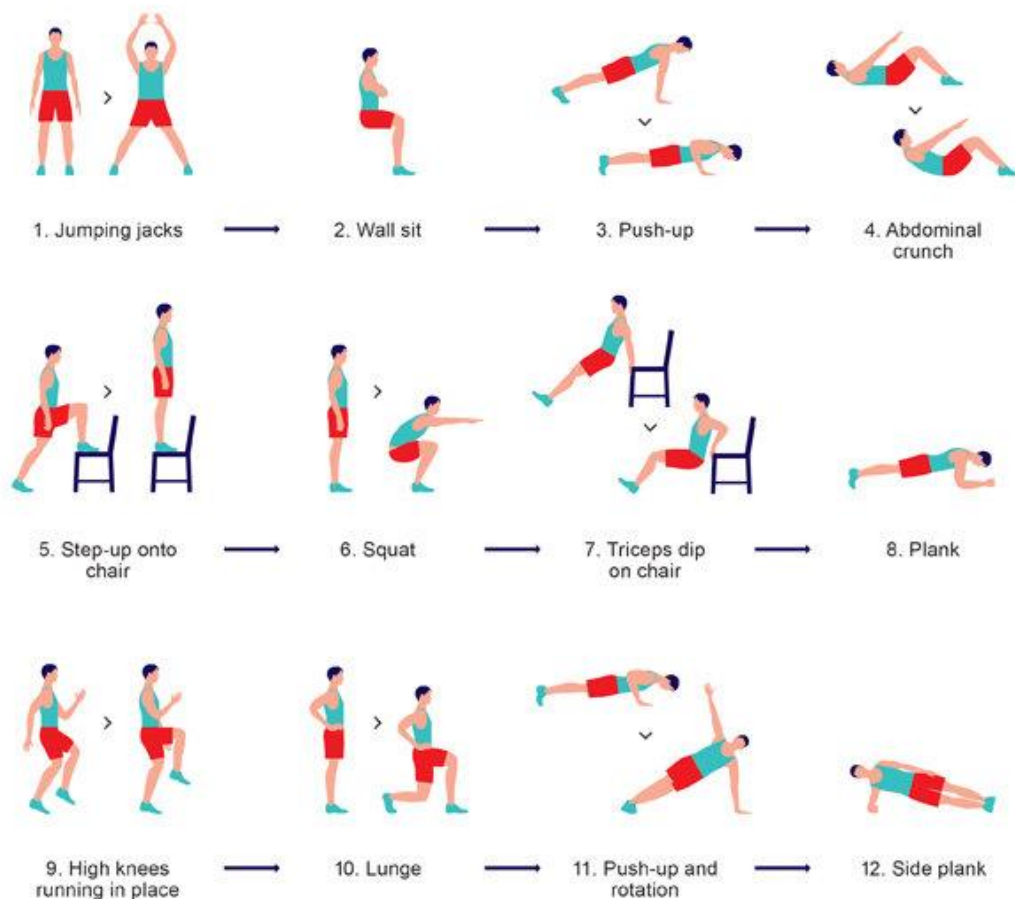


**Splošna kondicijska priprava** (vzdržljivost, moč, gibljivost, ravnotežje, preciznost, koordinacija) in sproščanje

Razgibavanje z glasbo: <https://www.youtube.com/watch?v=fxeSt2maSRI>

Razgibavanje z animacijo: <https://www.youtube.com/watch?v=P9jS1bqBUVs>

**NOVO:** vaje za moč:



### C) Šport splošno:

#### 1. Teoretične vsebine:

- a) V učbeniku **preberi** o zgodovini športa. Klikni tudi na gumb „razlaga,“ in „razmisli,“ ter odgovori na vprašanje

<https://eucbeniki.sio.si/sport/index.html#page59504.html>

- b) **Oglej** si, kdaj v zgodovini so nastajali šport:

<https://www.youtube.com/watch?v=pdi6o5popkU>



## 2. Praktične vsebine:

Z družino se pozabavajte z igro „Gibalni človek ne jezi se,, (vaje za moč). Igro odigrajte 3 x. Tisti med vami, ki bo največkrat zmagal, za nagrado dobi masažo od tistega, ki bo najmanjkrat zmagal.

