

Navodila za ŠPO: četrtek, 9.4.2020

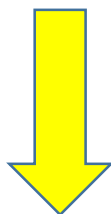
Šport- splošne teme

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 koleno, 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.

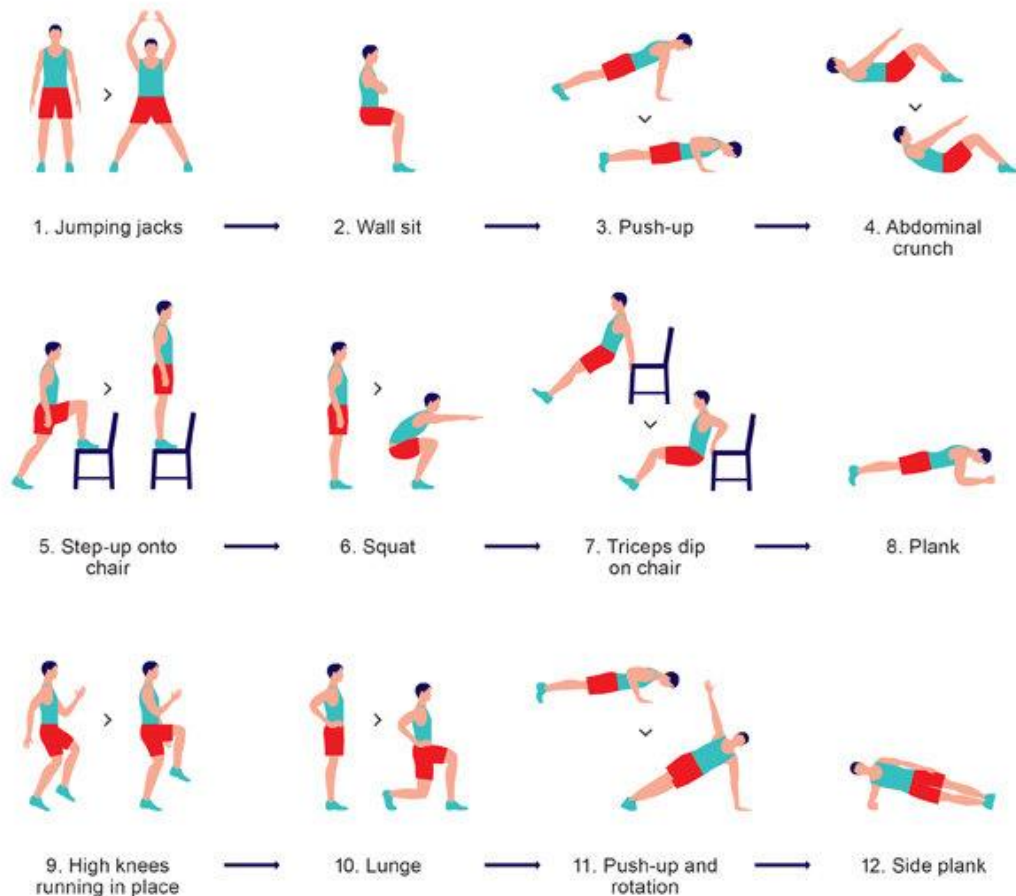


Splošna kondicijska priprava (vzdržljivost, moč, gibljivost, ravnotežje, preciznost, koordinacija) in sproščanje

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

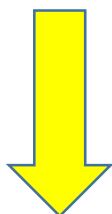
Razgibavanje z animacijo: <https://www.youtube.com/watch?v=P9jS1bqBUVs>

Vaje za moč:



NOVO Ogrevanje z dinamičnimi vajami:

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



C) Šport splošno:

1. Teoretične vsebine:

- a) Ali se spomniš, da smo se v četrtem razredu pogovarjali o olimpijskih krogih? Takrat so potekale zimske OI, letošnje poletne pa bodo zaradi koronavirusa prestavljene. Ali se spomniš, kaj predstavljajo olimpijski krogi? **Odgovor napiši** na list, ki ga imaš v Športni mapi ali na ključku.



- b) O nastanku olimpijskih iger si **poglej** spodaj:

<https://www.youtube.com/watch?v=tG4NJFwjnt4>

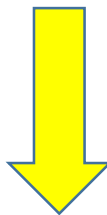
2. Praktične vsebine:

- a) **Preizkusi se** v igri, ki jo že poznaš. Če nimaš partnerja, si lahko pomagaš s stoli, kot je prikazano na posnetku:

<https://www.youtube.com/watch?v=jBi1vrH9IMk&feature=youtu.be&fbclid=IwAR2XrSpR-ZKIXuXJZP78Iz4gNQsNMA1wa387ry2XmtYRtBQ51b0LBNnNPb0>

<https://www.youtube.com/watch?v=K10aA0xgAuk>

https://www.youtube.com/watch?v=a2ro2xX21eA&feature=youtu.be&fbclid=IwAR2LbCsfzWsXS8IKO5qe7aLCO2nwlCugvjo4z_p7AXIcOQoIGj5PP1hxuyc



b) Današnji izziv:

- iz tulca toaletnega papirja, nitke in dveh listov pisarniškega papirja A4 (zmečkanega in prelepljenega z lepilnim trakom) izdelaj rekvizit:



- preizkusi svojo spretnost (natančnost- preciznost) tako kot vidiš na videoposnetku (dvakrat klikni!):



VID_20200404_141146.mp4

- nato pa organiziraj tekmovanje družinskih članov. Vsak ima 20 poskusov. Zmaga tisti, ki mu je uspelo največkrat.

