

Navodila za ŠPO: sreda, 15.4.2020

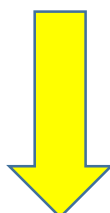
Šport- splošne teme

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 prekrizanimi 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.

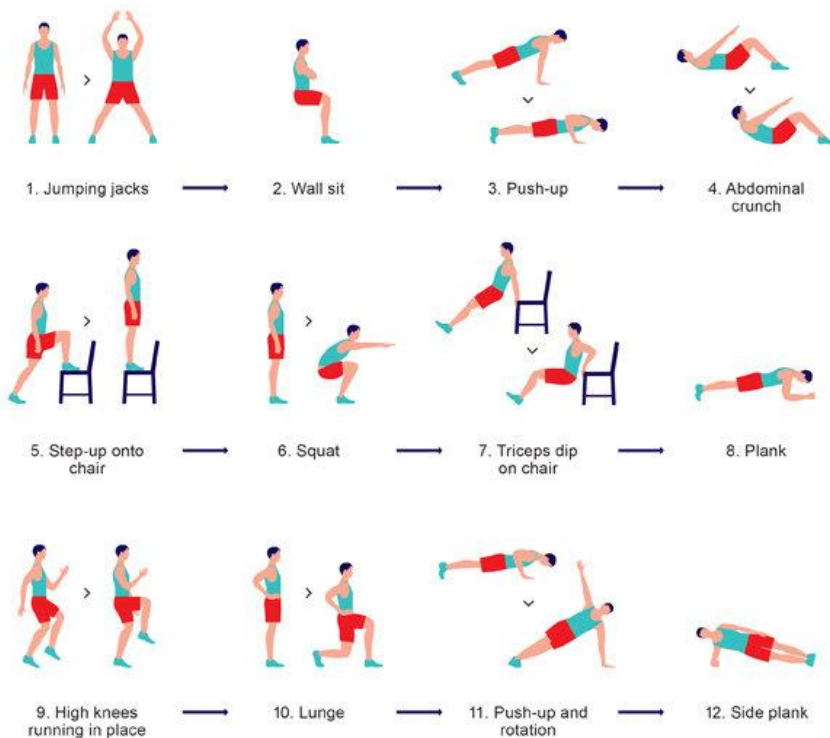


Splošna kondicijska priprava (vzdržljivost, moč, gibljivost, ravnotežje, preciznost, koordinacija) in sproščanje

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

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

Vaje za moč:

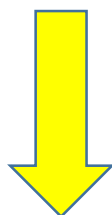


Ogrevanje z dinamičnimi vajami:

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

NOVO: Ogrevanje na ritem:

<https://www.youtube.com/watch?v=JC3k9RioSe0>



C) Šport splošno:

1. Teoretične vsebine:



Danes se bomo spomnili, kaj je pomembno za zdravje. V učbeniku (glej linke spodaj!) si **preberi snov in poklikaj** vse modre gumbе in krogce!):

a) Gibanje:

<https://eucbeniki.sio.si/sport/index.html#page59752.html>

<https://eucbeniki.sio.si/sport/index.html#page59753.html>

<https://eucbeniki.sio.si/sport/index.html#page59756.html>

b) Zdrava prehrana:

<https://eucbeniki.sio.si/sport/index.html#page59517.html>

c) Počitek:

<https://eucbeniki.sio.si/sport/index.html#page59760.html>

d) Manj stresa: poskrbi za umirjanje in sprostitev tudi preko dneva.

2. Praktične vsebine:

a) **S člani družine** na dvorišču ali doma **tekmuje**, kdo je hitrejši in bolj „furbast“;

https://www.youtube.com/watch?v=ONh4-ZdZ_EY&fbclid=IwAR3E14c5CjMQDmw1yXxiUjtfelr1YtyJYBW1019QaElf2kAHerHc5IBmes

- b) Za sproščanje in umiritev pa **izvedite** to vajo, ki se imenuje „dva kot eden,“:
- V parih se v miren prostor usedite po turško s hrbti skupaj. Sedite vzravnano, hrbti se med seboj dotikajte po čim večji površini. Se umirite in v tišini začutite dihanje para. Počasi uskladite dihanje s svojim parom. Vdih in izdih sta počasna, mirna in enakomerna. Med to vajo se ne pogovarjajte. Vaja naj traja pet minut.