

## Navodila za ŠPO: ponedeljek, 20.4.2020

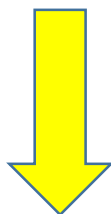
### Šport- splošne teme

#### 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.

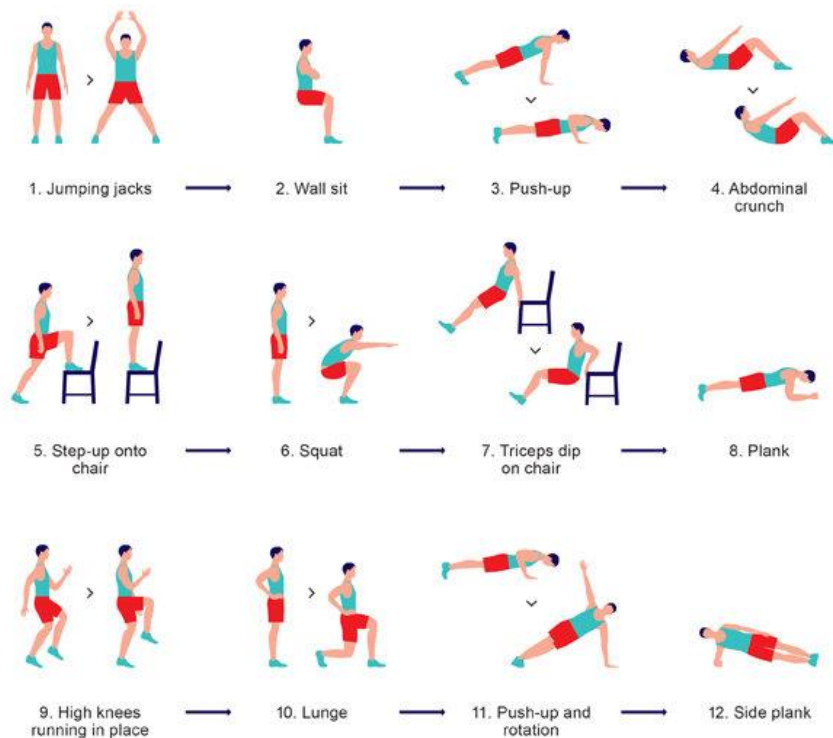


**Splošna kondicijska priprava** (vzdržljivost, moč, gibljivost, ravnotežje, preciznost, koordinacija) in sproščanje

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

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

Vaje za moč:



Ogrevanje z dinamičnimi vajami:

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

Ogrevanje na ritem:

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

**NOVO:** Razgibaj se s starši, sestrico, bratcem:

<https://www.youtube.com/watch?v=FacAJxilh4>

## C) Šport splošno:

### 1. Teoretične vsebine:

a) Iz učbenika si **preberi** o gibalnih (motoričnih) sposobnostih in **reši** naloge:

<https://eucbeniki.sio.si/sport/index.html#page59480.html>

<https://eucbeniki.sio.si/sport/index.html#page59481.html>

<https://eucbeniki.sio.si/sport/index.html#page59482.html>

- b) Pošlji mi mail na naslov [sonja.rak@ossmarje.si](mailto:sonja.rak@ossmarje.si), v njem naštej človekove osnovne gibalne sposobnosti.

## 2. Praktične vsebine:

- a) Uporabi domišljijo in si doma (na balkonu, terasi, vrtu, dvorišču...) postavi poligon. Za poligon uporabi različne predmete in športne rekvizite, kar imaš pač pri roki. Poskusi postaviti poligon tako, da na vsaki vaji razvijaš eno od gibalnih sposobnosti. Določi pravila in na poligon povabi družinske člane. Simpatičen primer si lahko pogledaš spodaj:

<https://www.youtube.com/watch?v=gp4QN2IEpH4>

Če ti bo tvoj poligon všeč in bi ga rad podelil, ga lahko poslikaš ali posnameš in mi slike ali posnetek pošlješ na [sonja.rak@ossmarje.si](mailto:sonja.rak@ossmarje.si)

- b) Ko skupaj pripravite poligon, se za sproščanje in umiritev v parih uležite na trebuh obrnjeni drug proti drugemu in drug drugemu povejte kaj lepega, ga pohvalite, mu povejte, kaj vam je na njemu všeč, zakaj ga imate radi...