

Navodila za ŠPO: sreda, 6.5.2020

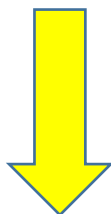
Šport- splošne teme

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>

Ogrevanje z dinamičnimi vajami: <https://www.youtube.com/watch?v=CGioDVduOQw>

Ogrevanje na ritem:

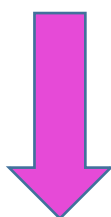
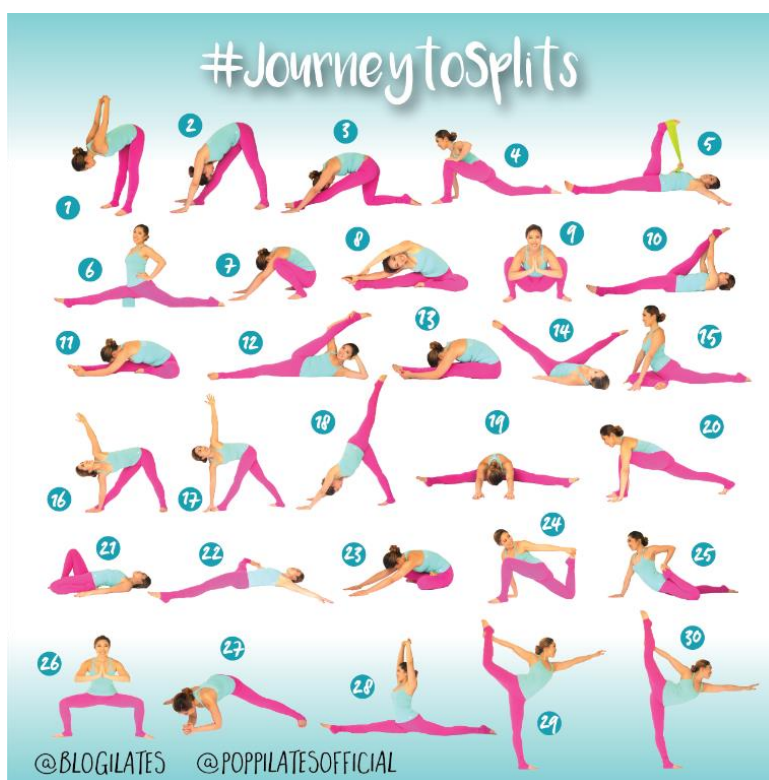
<https://www.youtube.com/watch?v=JC3k9RioSe0>

Razgibaj se s starši, sestro, bratom: <https://www.youtube.com/watch?v=FacAJxlzh4>

Ogrej se z deklenco: <https://eucbeniki.sio.si/sport/material-325/files/585c021c7415732c2c98660151f17d65.mp4>

Animirano ogrevanje: https://www.youtube.com/watch?v=N5gX--B1jlc&fbclid=IwAR2p_WORnTb0NL6-vpFiRjD4uygOdAnaHrPs8JAqU22m9krIstlQILa0Neo

NOVO: Raztezne vaje:



C) Šport splošno:

1. Teoretične vsebine:

- a) V učbeniku **preberi**, **kaj je ogrevanje**, **poklikaj** modre gumbе in **premakni** prave besede na pravo mesto:

<https://eucbeniki.sio.si/sport/index.html#page59757.html>

- b) **Preberi** še **več o ogrevanju**:

http://www.pef.uni-lj.si/didaktikasy/zaposleni/PRAKSA/gimnasticne_vaje/gimnasticne_vaje_KM_slikovno.pdf

- c) **Poglej** **razlago in prikaz vaj za ogrevanje in raztezanje** izkušene trenerke. Kakšno vajo lahko tudi ti **poizkusiš**.

https://www.youtube.com/watch?v=MbaVFT_fNpU

- d) Spodaj pa **poglej** in **pazljivo poslušaj**, zakaj je ogrevanje pred vadbo tako zelo pomembno:

http://videlectures.net/rtk2012_osfranaalbrehta_ogrevanje/

2. Praktične vsebine:

- a) Po spodnjem vzoru si **pripravi** **poligon na dvorišču** (ali v domačem hodniku) in uživaj v vadbi spretnosti:

<https://www.facebook.com/maricela.montemayor.94/videos/1709361929205864/>

- b) Po vadbi si zaslužiš **sprostitev**, zato **se zmasiraj** s teniško (ali katerokoli drugo) žogico. To lahko izvedeš sam ali pa prosiš koga od domačih, da te zmasira:



