

## Navodila za ŠPO: ponedeljek, 4.5.2020

### 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,“)**

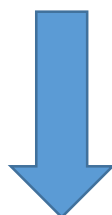
1. V tem obdobju moramo biti pozorni na vzdrževanje „kondicije,“, ki smo jo pridobili med šolskim letom od meseca septembra, zato **opravi** vsaj 400m do 600 m (tudi 1500m- dolžina naše kros proge) vzdržljivostnega teka vsak dan ali vsaj 3 krat na teden. Tečeš lahko okoli hiše, na vrtu, na dvorišču...
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 prekržanimi nogami in ravnim hrbtom, kroženje z boki v obe smeri, „nogometiška,“ 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>

**NOVO** Razgibavanje z animacijo:

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



**C) Šport splošno:**

**1. Teoretične vsebine:**

- a) Med svojimi fotografijami poišči nekaj lepih športnih in **si izdelaj** svojo razglednico, športni plakat, športni poster, naslovnico ali...Za to lahko uporabiš katerokoli računalniško orodje, ki ga poznaš ali npr. <https://pixteller.com/templates> ali <https://www.canva.com/> ali pa...(izberi sam). Naslov oz. besedilo si izmisli sam.
- b) Svojo najlepšo športno fotografijo mi pošlji na mail [sonja.rak@ossmarje.si](mailto:sonja.rak@ossmarje.si)



## 2. Praktične vsebine:

Da pa ne boš samo sedel, **poskusi** (če imaš možnost) **narediti** v okolici vaše hiše **(ob hiši na dvorišču, domači njivi ali na vrtu)** katero od teh spodaj prikazanih vaj, kakšno pa lahko dodaš tudi sam:

[https://www.youtube.com/watch?v=TOs2iyOTH0M&feature=youtu.be&fbclid=IwAR3TTiW\\_WfqAJpJsaOFMrWSgJG61QRZR0aKTNBi1SBKfD87T1gik9CopTg](https://www.youtube.com/watch?v=TOs2iyOTH0M&feature=youtu.be&fbclid=IwAR3TTiW_WfqAJpJsaOFMrWSgJG61QRZR0aKTNBi1SBKfD87T1gik9CopTg)