

## Navodila za ŠPO: sreda, 6.5.2020

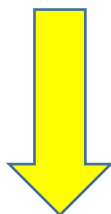
### Šport- splošne teme

#### 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.  
Opravljen vadbo si **zapisuj** v priloženo tabelo in list hrani v Športni mapi, pregledali jo bomo, ko se zopet vidimo.

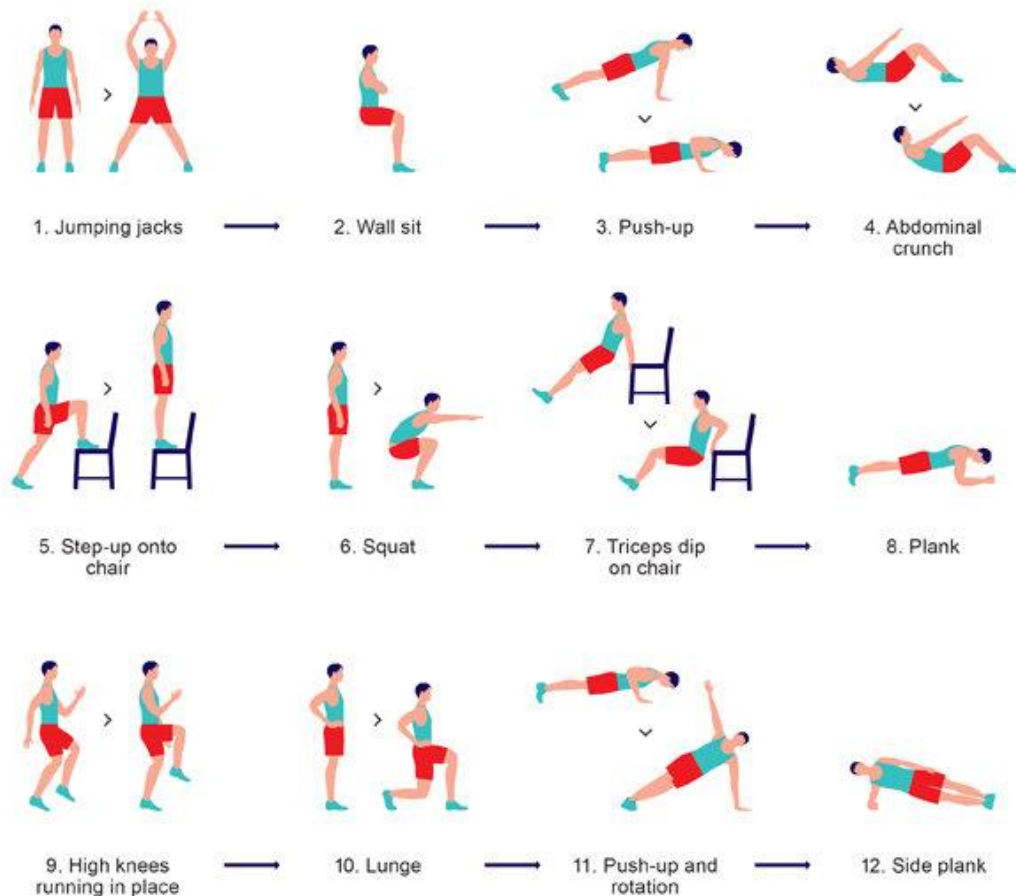


**Splošna kondicijska priprava** (vzdržljivost, moč, gibljivost, ravnotežje, preciznost, koordinacija) in sproščanje

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

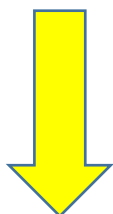
Razgibavanje z animacijo: <https://www.youtube.com/watch?v=P9jS1bqBUVs>

Vaje za moč:



**NOVO** Ogrevanje z dinamičnimi vajami:

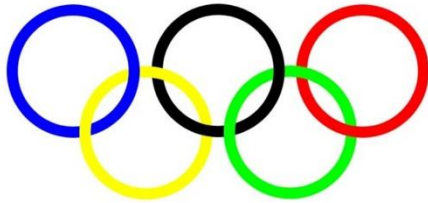
<https://www.youtube.com/watch?v=CGioDVduOQw>



**C) Šport splošno:**

**1. Teoretične vsebine:**

- a) Ali veš, 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>

<https://www.youtube.com/watch?v=6wz-W1nQO8w>

[https://www.youtube.com/watch?v=tI4c2PTA\\_q0](https://www.youtube.com/watch?v=tI4c2PTA_q0)

**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-ZKIXuXJZP78lz4gNQsNMA1wa387ry2XmtYRtBQ51b0LBNnNPb0>

<https://www.youtube.com/watch?v=K10aA0xqAuk>

[https://www.youtube.com/watch?v=a2ro2xX21eA&feature=youtu.be&fbclid=IwAR2LbCsfzWsXS8lKO5qe7aLCO2nwlCugvjo4z\\_p7AXIcOQoIGj5PP1hxuyc](https://www.youtube.com/watch?v=a2ro2xX21eA&feature=youtu.be&fbclid=IwAR2LbCsfzWsXS8lKO5qe7aLCO2nwlCugvjo4z_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:

<https://www.facebook.com/sonja.rak.3/videos/3480477288636352/>

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