Navodila za ŠPO: četrtek, 14.5.2020

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,,)

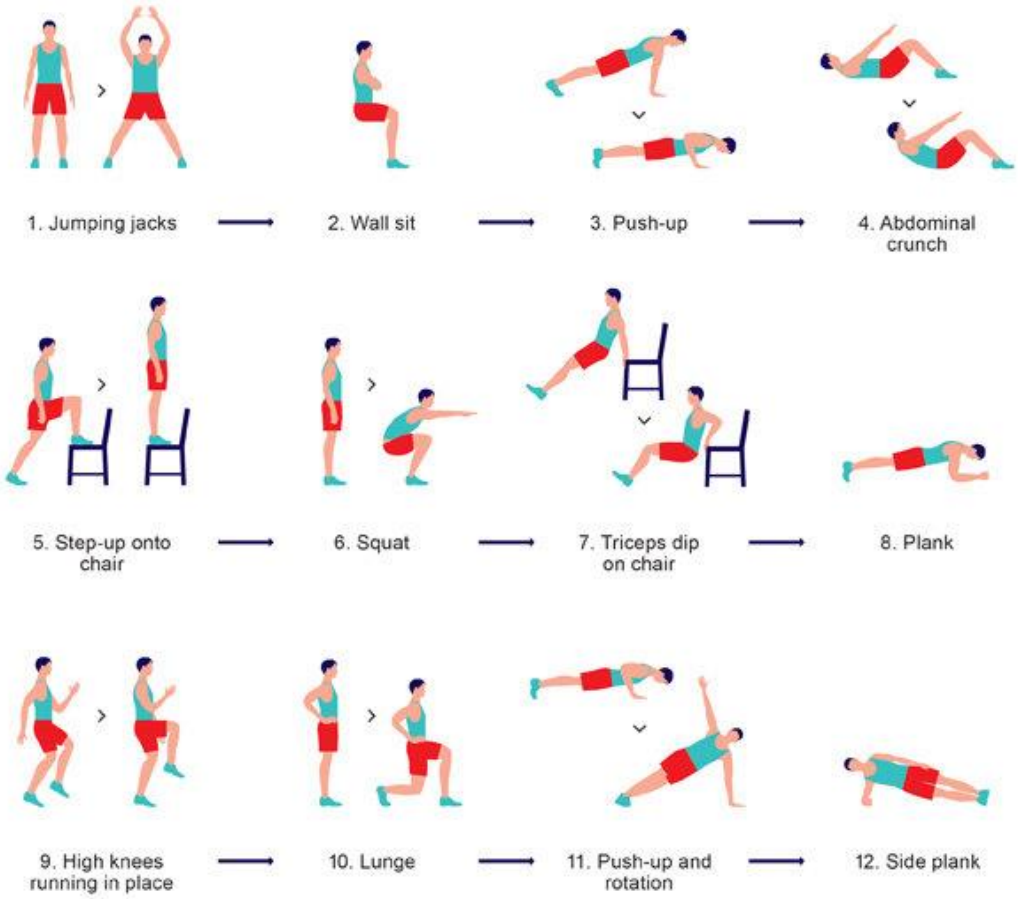
1. V tem obdobju moramo biti pozorni na vzdrževanje ,,kondicije,, , ki smo jo pridobili med šolskim letom od meseca septembra, zato opravi vsaj 400m do 600 m (tudi 1500m- dolžina naše kros proge) vzdržljivostnega teka vsak dan ali vsaj 3 krat na teden. Tečeš lahko okoli hiše, na vrtu, na dvorišču…

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, zvračanje 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:

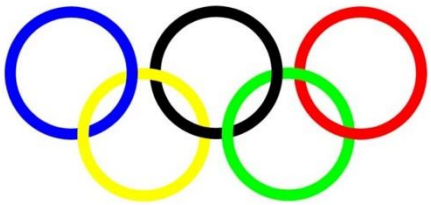


NOVO Ogrevanje z dinamičnimi vajami:
https://www.youtube.com/watch?v=CGioDVduOQw

C) <u>Šport splošno:</u>

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

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=jBi1vrH9lMk&feature=youtu.be&fbclid=IwAR2XrSpR-ZKlXuXJZP78Iz4gNQsNMA1wa387ry2XmtYRtBQ51b0LBNnNPb0

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

   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.