

Preberi si navodila za športni dan in si pripomočke že prej pripravi!

5. ŠPORTNI DAN, 8.5.2020: - Šport in podjetništvo
- ŠV karton



Želim ti lep dan in dobre športne dosežke!

1. del: 7.45- 9.20

I. Šport in podjetništvo:

Izmisli si **ново športno igro z žogo!**

Uporabi domišljijo in bodi izviren!

Nalogo opravi tako, da po točkah slediš spodnjim navodilom:

1. igrišče (dimenzije, barva in površina oz. podlaga...)- **opiši, nariši in ustrezno pobarvaj**
2. žoga ali drug predmet, ki se meče, kotali...(material, velikost, oblika, barva...)- **opiši, nariši in ustrezno pobarvaj ter po teh načrtih izdelaj žogo iz papirja in jo ustrezno pobarvaj**
3. igralci (število, spol, starost...)- **napiši**
4. oblačila, obutev- **opiši, nariši, ustrezno pobarvaj kroje in po kroju izdelaj iz papirja**
5. pravila igre in način igranja: čas- trajanje igre, štetje dosežkov (točke, goli, zadetki, prekrški, kazni...)- **opredeli in razloži (zapiši pravila in razlago):**
6. sodniki (število, naloge sodnikov, sodniški znaki...)- **definiraj in razloži (zapiši tudi razlago)**
7. druge sodelujoče osebe (zapisničarji, časomerilci, semafor...)- **definiraj število in naloge teh oseb ter vse to razloži in zapiši**
8. predvidi: zanimivost za medije (časopisi, TV, splet...), možnost predvajanja na TV, možnost izdelave videoaplikacije ali računalniške igrice, s kom bi se lahko povezal za uresničitev tvoje ideje- **zapiši in razloži**
9. razmisli o finančni plati (kdo in na kakšen način bi lahko s to igro zaslužil)- **zapiši in razloži**
10. pripravi praktični prikaz igre in ga poslikaj ali posnemi.

Na primer:

<https://www.facebook.com/sonja.rak.3/videos/3550916488259098/>

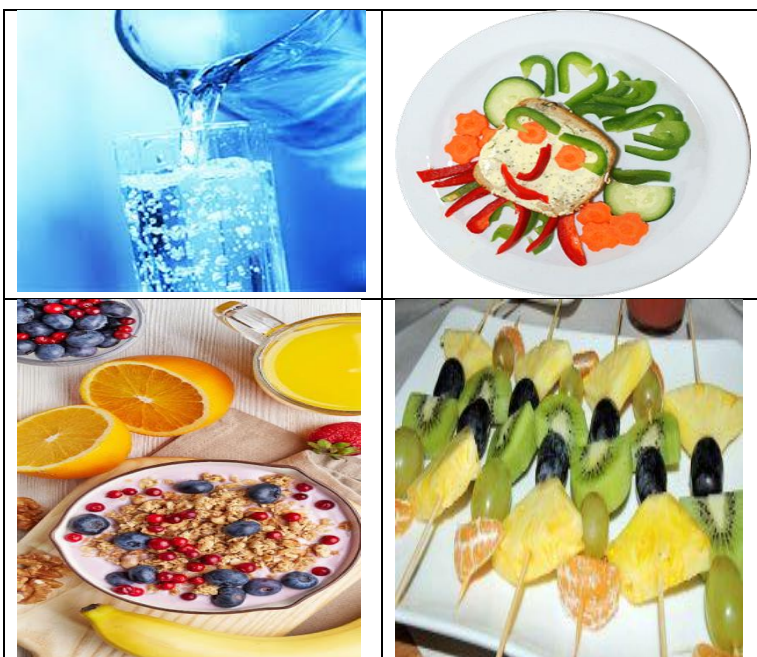
Izdelek, ki naj vsebuje zapise po zgornjih točkah slikaj in slike oz. filmčke praktičnega prikaza, mi obvezno pošlji na mail sonja.rak@ossmarje.si najkasneje do 15.5.2020!

Pri pregledovanju bom pozorna na:

- zanimivost, praktičnost, uporabnost, izvedljivost
- kvaliteto predstavitev

MALICA 9.20- 9.40

Umij si roke in si pripravi zdravo malico:



2. del: 9.40- 11.15

II. Športnovzgojni karton:

1. Najprej si **poglej** oba filmčka o ŠV kartonu

<https://www.youtube.com/watch?v=9PNb77rhVnI>

<https://www.youtube.com/watch?v=MPJOm5GeBp0>

2. Nato **izvedi** teste, **izmeri** rezultate in jih **zapiši** v spodaj priloženo tabelo po navodilih, ki sledijo spodaj. Za to boš rabil malo iznajdljivosti in domišljije, pomagaj si s spodnjim videoposnetkom- boš videl, kako dobro se je znašla Nika:

<https://www.youtube.com/watch?v=lwoHq1b0K3Q>

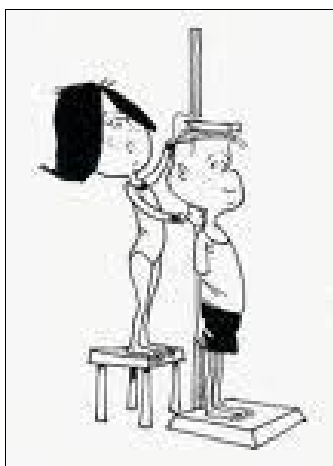
- a) **Pripravi si rekvizite.**
- b) **Obleci se** v športna oblačila.
- c) Za nekatere teste boš rabil nekoga iz tvoje družine, da ti pomaga pri merjenju.
- d) Med testiranjem **se slikaj** ali snemaj. Slike ali filmček mi lahko pošlješ na naslov sonja.rak@ossmarje.si
- e) - Najprej **izvedi** splošno ogrevanje (nekaj krogov lahkotnega teka okoli hiše, po dvorišču, vrtu, balkonu, na hodniku...). Če nimaš druge možnosti, teči 5 minut na mestu ali po stopnicah.
- Nato pa se **razgibaj** s pomočjo naslednjega videa:

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

- f) Potem pa se **stestiraj** po spodnjih navodilih in rezultate **vpisuj** v tabelo na dnu.

Vpisuj prave rezultate, bodi pošten! Bodi ponosen na svoje dosežke, saj so le tvoji! Videl jih ne bo nihče drug kot ti in jaz!

1. Telesna višina:



Rekviziti: meter, svinčnik, ravnilo, stena, podboj vrat...

Naloga: postavi se bos (lahko v nogavicah) ob steno ali podboj vrat. Nekdo v družini naj ti

pomaga označiti oziroma izmeriti tvojo telesno višino. Z metrom izmeri od tal do črtice v mm: npr. 1764 in zapiši ta rezultat v tabelo.

2. Telesna teža:

Rekvizit: osebna tehtnica.

Naloga: stopi bos (lahko v nogavicah) na tehtnico in si izmeri telesno težo. Rezultat vpiši v dkg: npr. 456.

3. Kožna guba



Naloga: v šoli imamo kaliper, s katerim na roki merimo podkožno, doma pa bomo ta test prilagodili tako: primi se pri levem boku s palcem in kazalcem. Oceni (lahko si pomagaš z ravnilom), koliko znaša tvoja kožna guba trebuha v mm: 7 milimetrov je 07 ali centimeter in pol je 15, tri centimetre je 30...

4. Dotikanje plošče z roko

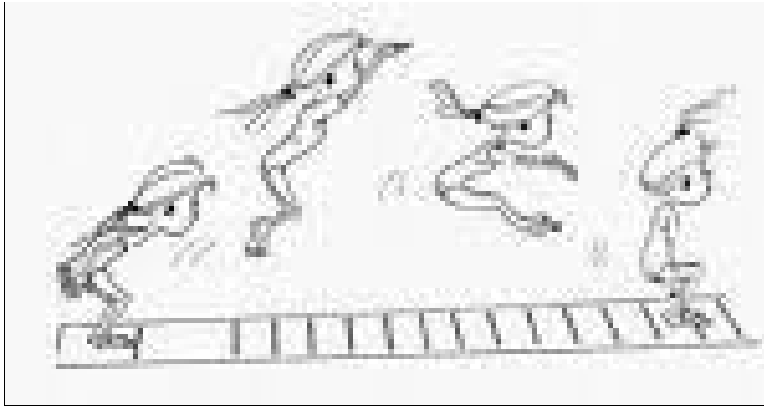


Rekviziti: miza, stol, štoparica, dva narisana kroga ali okrogli plošči s premerom 20 cm, ki sta z najbližjimi robovi med seboj oddaljeni 61 cm.

Naloga: sedež za mizo, slabšo roko položiš na sredino med oba krog (če si desničar levo), drugo roko (desno) pa na levi krog. Na znak "zdaj" se z boljšo (desno) roko začneš čimhitreje, dotikati obeh krogov. Vsak dotik obeh krogov šteje eno točko. Torej- štejejo se

le dotiki levega kroga (pri levičarjih desnega). Čas testa je 20 sekund. Pri merjenju časa in štetju dotikov naj ti pomaga kdo v družini.

5. Skok v daljino z mesta

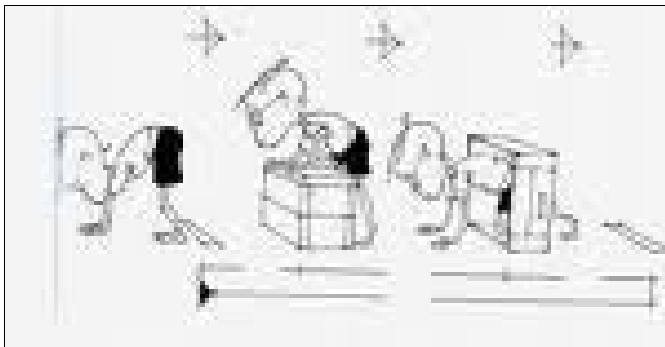


Rekviziti: ravna površina, kreda, meter.

Naloga: za ta test moraš biti bos (brez nogavic). Odriv moraš narediti z obema nogama hkrati. Ne smeš se vzpeti na prste ali poskočiti pred odzivom. Opraviš tri skoke, najdaljšega izmeriš in vpišeš.

Meriš najbližji dotik pete od črte odziva. Pazi na prestop odzivne črte! Rezultat vpišeš v cm: npr. 205.

6. Poligon nazaj



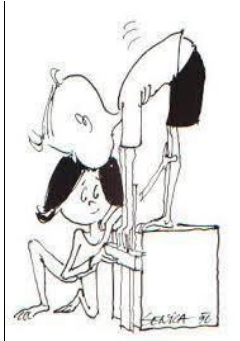
Rekviziti: vsaj 12m dolg prostor (na hodniku, dvorišču, vrtu...), ovire (klop, plastična škatla, stol, miza...), štoparica.

Priprava poligona: štartna črta, 3 m od štartne črte postaviš 50 cm visoko oviro (klop, zaboj, skrinjo, plastično škatlo...), 6 m od štartne črte postaviš klop, stol ali mizo in na koncu (10 m od štartne črte) označiš še ciljno črto.

Naloga: za ta test moraš biti bos (brez nogavic). Postaviš se na vse štiri tik pred štartno črto, s hrbtom oz. nogama obrnjeni proti oviram. Na znak "zdaj", čim hitreje preplezaš prvo oviro, nato se splaziš pod stolom in do ciljne črte. **POZOR! Z rokama ne smeš drseti ampak se moraš naslanjati na zapestja, nazaj lahko gledaš samo med nogama. Naloga je končana, ko z obema rokama preideš ciljno črto.** Test opraviš dvakrat, vpišeš boljši

rezultat- čas izvajanja naloge: npr. 058 pomeni, da si nalogo opravil v 5 sekundah in 8 desetinkah; če je rezultat 11 sekund in 3 desetinke, vpiši 113...

7. Predklon na klopici

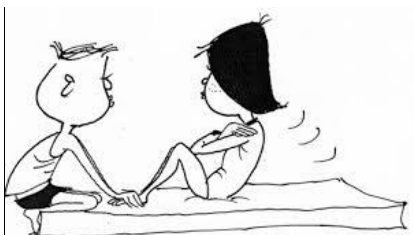


Rekviziti: pripravi si napravo za merjenje predklona tako kot Nika na posnetku. Na klopico, stol ali zidek navpično pritrdi 80 cm dolgo leseno merilo, ali palico in papirnat meter, razdeljen na cm. Sega do tal in je 40 cm nad klopico. Začetek merske skale je na zgornjem delu merila. Pazi, da boš merilo obrnil pravilno:



Naloga: stopiš bos (lahko v nogavicah) na klopico, stopali sta vzporedno, nogi sta skupaj, kolena so iztegnjena. Izvedeš predklon z ravnimi kolena in pri tem kar najgloblje počasi (ne s sunkom) potisneš dlani s stegnenimi prsti navzdol. Ta položaj zadrži dve sekundi. Test izvede dvakrat, zapiši boljšega.

8. Dvig trupa

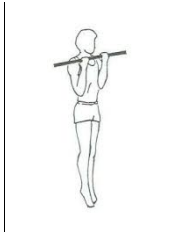


Rekviziti: podloga (podloga- ležalka za plažo, večkrat prepognjena odeja...), štoparica.

Naloga: ulezi se na podlogo na hrbet, nogi pokrčeni pod pravim kotom. Nekdo naj te drži za

gležnje. Če ni nikogar zraven, se lahko s stopali zatakneš pod kavč. Roki sta prekržani na prsih, dlan je na nasprotni rami. Trup dviguješ do sedečega položaja, pri tem **komolcev ne smeš dvigati- odmikati od telesa!** Test traja 60 sekund, v tabelo pa napišemo število ponovitev: npr. 9 ponovitev vpišemo 09, 36 ponovitev vpišemo 36...

9. Vesa v zgibi



Rekviziti: štoparica, drog, veja drevesa...

Naloga: dvigni se na drog (naj ti pri tem nekdo pomaga, da se ne boš zibal), dlani oklepajo drog od spodaj, **brada mora biti ves čas nad drogom**. Čim več časa se poskusi držati v tem položaju (z brado nad drogom). Ta čas zapiši na ta način: npr. 1 minuto in 45 sekund pretvori v sekunde, torej vpiši 105, čas 48 sekund zapiši kot 048, čas 3 sekunde pa 00. Če si v vesi zdržal več kot 2 minuti, vpišeš maksimalni možni rezultat, torej 120.

Tabela rezultatov

Ime, priimek, razred	Rezultat
Telesna višina	
Telesna teža	
Kožna guba	
Dotikanje plošče z roko	
Skok v daljino z mesta	
Poligon nazaj	
Predklon na klopici	
Dviganje trupa	
Vesa v zgibi	
Tek na 600 m	

Tek na 60m

V okvirčke tekov vpiši rezultate s prejšnjega športnega dne- 22.4.2020. Če nisi tega opravil takrat, odteči te teke zdaj in se štopaj.

Izpolnjeno tabelo oz. rezultate obvezno shrani v Športno mapo oz. na ključek, pokazal mi jih boš, ko se zopet vidimo.

3. del: 11.20- 12.05

III. Sprostitev in umirjanje

- a) Ko zaključiš s testiranjem, za sprostitev mišic **opravi** vaje za raztezanje- stretching:

<https://www.youtube.com/watch?v=8i1aB5YF0Ss>

- b) In na koncu- med ohlajanjem, preden se stuširaš in preoblečeš, **reši** še križanko:

<https://eucbeniki.sio.si/sport/index.html#page59487.html>