

Navodila za ŠPO: petek, 22.5.2020

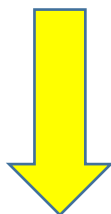
Šport- splošne teme

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.

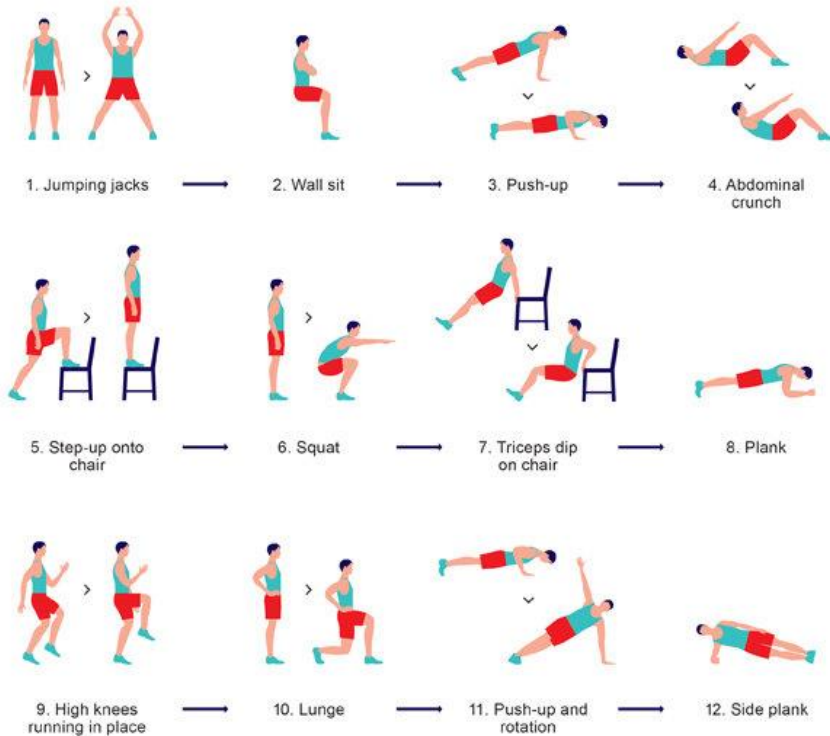


Splošna kondicijska priprava (vzdržljivost, moč, gibljivost, ravnotežje, preciznost, koordinacija) in sproščanje

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

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

Vaje za moč:



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=FacAJxilh4>

NOVO: Ogrev se z deklico:

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

C) Šport splošno:

1. Teoretične vsebine:

- a) V šoli smo se pogovarjali, da gibanje pozitivno vpliva na naša gibala, a tudi na dihalni (pljuča) in srčnožilni sistem (srce in ožilje). V učbeniku **preberi**, kaj se v med gibanjem dogaja v našem telesu. Na spodnji povezavi boš spoznal, pri katerih

športih potekajo aerobni procesi in pri katerih anaerobni:

<https://eucbeniki.sio.si/sport/index.html#page59764.html>

- b) Spodaj si **poglej** tudi dejstva o dihanju, **odgovori** na vprašanje, filmček o sproščanju z dihanjem pa lahko uporabiš po danjšnji vadbi:

<https://eucbeniki.sio.si/sport/index.html#page59514.html>

- c) Na list v Športni mapi (ali na ključek) **napiši** nekaj aerobnih športov in nekaj anaerobnih.

- d) **Poglej**, za kaj je še koristno ukvarjanje s športom:

https://www.youtube.com/watch?v=hmFQqjMF_f0

<https://www.youtube.com/watch?v=K4mhtXPVAIO>

2. Praktične vsebine:

- a) Za danes **ti predlagam** tole simpatično vadbo, za katero boš rabil dva plastična lončka:

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

- b) Za umiritev in sprostitvev **uporabi** filmček iz gradiva točke C1b (glej zgoraj!) .