

Navodila za ŠPO: torek, 2.6.2020

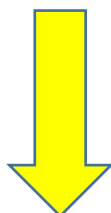
Šport- splošne teme

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, „nogometaška“, 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>

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

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

Ogrevanje na ritem:

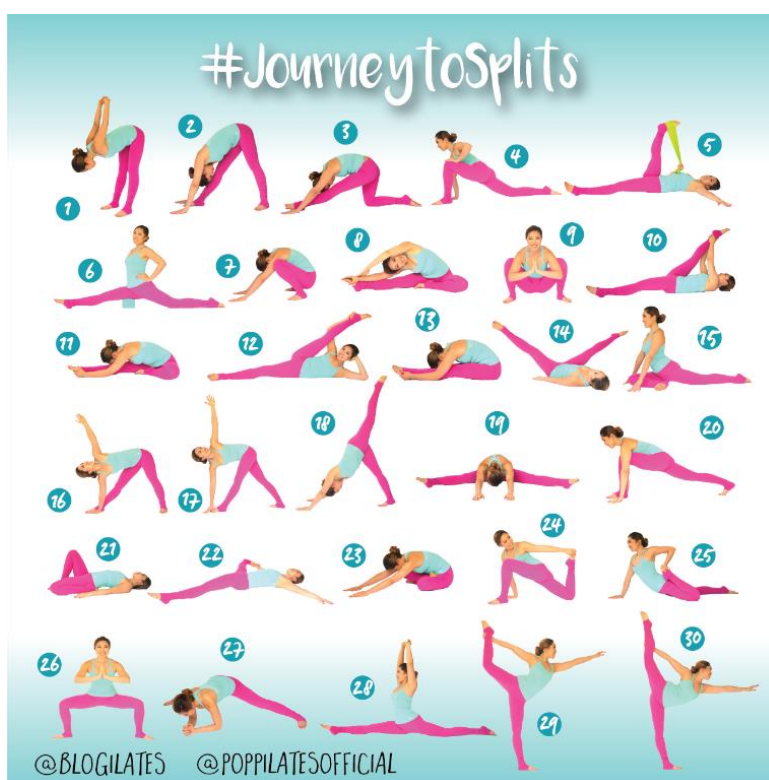
<https://www.youtube.com/watch?v=JC3k9RioSe0>

Razgibaj se s starši, sestro, bratom: <https://www.youtube.com/watch?v=FacAJxilzh4>

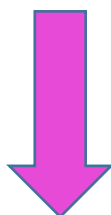
Ogrej se z deklenco: <https://eucbeniki.sio.si/sport/material-325/files/585c021c7415732c2c98660151f17d65.mp4>

Animirano ogrevanje: https://www.youtube.com/watch?v=N5gX--B1jlc&fbclid=IwAR2p_WORnTb0NL6-vpFiRjD4uygOdAnaHrPs8JAqU22m9krITslQILa0Neo

Raztezne vaje:



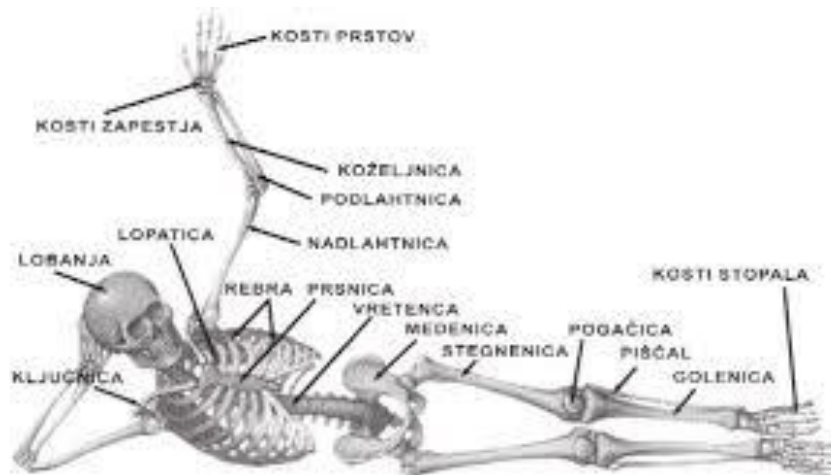
NOVO: Ogrevanje za vsak dan: <https://www.youtube.com/watch?v=KqSzgzsDeaU>



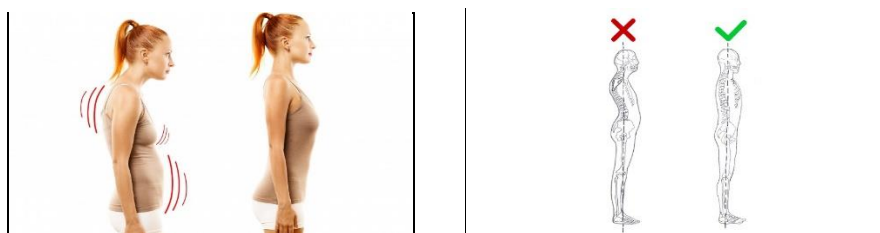
C) Šport splošno:

1. Teoretične vsebine:

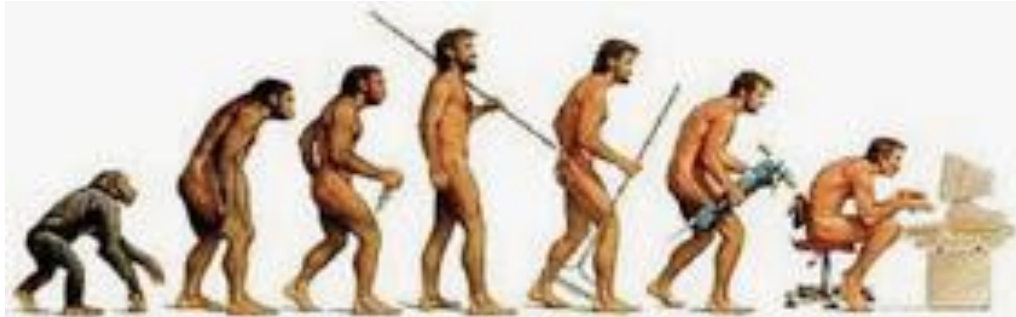
- a) Človeški gibalni aparat sestavlja okostje (skelet) iz 206 kosti, na katere je pripetih več kot 650 mišic. Mišice so na kosti preko sklepov pripete z vezmi ali kitami (tetivami).



- b) Samo pravilno razvito in krepko mišičje nam omogoča pravilno gibanje in lepo držo:



Zaradi sodobnega, večinoma sedečega načina življenja naše mišičje slabi, zato moramo paziti na svojo držo in biti čimbolj telesno aktivni, da okrepimo svoje telo.



c) Zdravo telo, močne mišice in lepo držo boš imel, če se boš veliko gibal:

<https://www.facebook.com/nijz.si/videos/957049094473405/>

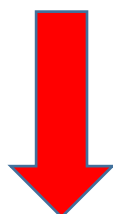
d) **Poglej** filmček:

<https://www.youtube.com/watch?v=shCbAR80g1A>

2. Praktične vsebine:

a) **Nauči se** vaj za lepo držo in zdravo hrbtenico:

https://www.youtube.com/watch?v=UB2uF_Yv37U



b) Po vadbi **se sprosti** z jogo:

<https://www.youtube.com/watch?v=jvy5Q7UzTRE&feature=youtu.be&fbclid=IwAR02Le0bLodbvmkTgd47VB2-KqGcCQx8C0kv8Ibp3Fe1FiSg7rxh9Vl1K3U>



c) Zvečer pa malo **za hec**:

- iz tulca toaletnega papirja, nitke in dveh listov pisarniškega papirja A4 (zmečkanega in prepleljenega 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.

