Navodila za ŠPO: torek, 26.5.2020

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.

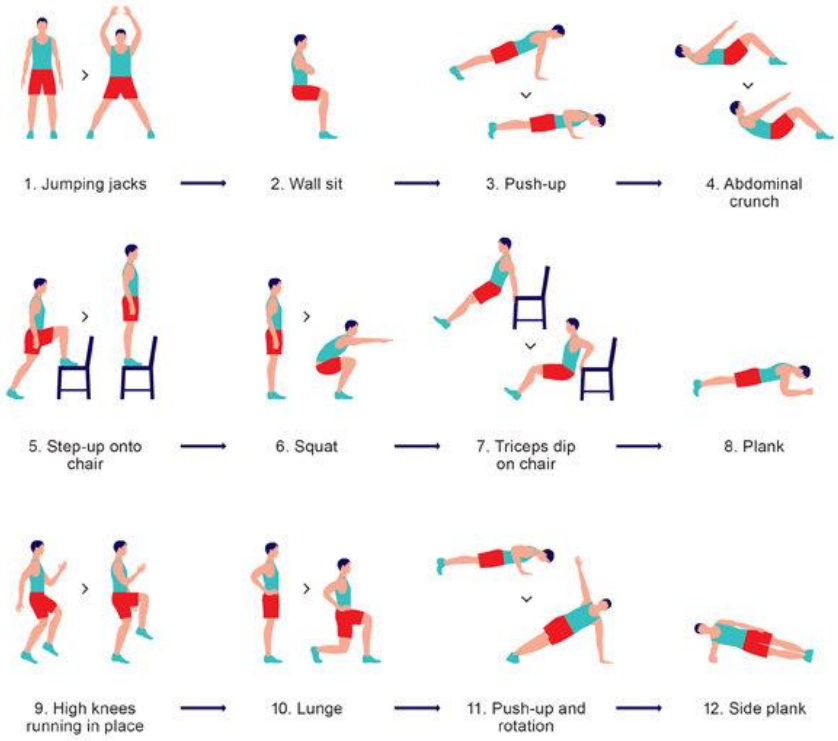
2. Vadite v primernem prostoru doma ali v okolici doma (vrt, dvorišče…) sami, z bratom, sestro, enim od staršev… **Za te aktivnosti se (zaradi možnosti prenosa okužbe s koronavirusom) učenci, ki niste iz iste družine, ne združujte v pare ali skupine in ne hodite na igrišča, kjer je več ljudi, kajti ti 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:    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=FacAJxiIzh4 Ogrej se z deklico: https://eucbeniki.sio.si/sport/material-325/files/585c021c7415732c2c98660151f17d65.mp4 NOVO: Animirano ogrevanje: https://www.youtube.com/watch?v=N5gX--B1jIc&fbclid=IwAR2p_WORnTb0NL6-vpFiRjD4uygOdAnaHrPs8JAqU22m9krlTslQILa0Neo

C) Šport splošno:

1. **Teoretične vsebine**:
   a) Ker med gibanjem naše telo rabi več hrane in kisika, se nam poveča srčni utrip (pulz). Srce mora utripati hitreje, da lahko pošlje do organov v našem telesu več krvi, ki prenaša hrano in kisik. Spodaj preberi, kako je s tem in reši nalogo.

https://eucbeniki.sio.si/sport/index.html#page59762.html

b) Po opisu na strani v učbeniku iz zgornje točke si izmeri srčni utrip v mirovanju in si ga zapiši (na list v Športni mapi ali ključek). Ponovno si boš pulz izmeril po vadbi (lahko po ogrevanju ali pa po katerikoli vadbi). Ugotovitve zapiši poleg števila utripov v mirovanju.

c) Reši spodnjo nalogo:

https://eucbeniki.sio.si/sport/index.html#page59765.html

d) Vnesi svoje ime in reši spodnji kviz:

https://create.kahoot.it/share/srce-in-srcni-utrip/9dfe76b4-7e6b-4492-82c8-70aeadd8eedb

2. Praktične vsebine:

a) Danes pa vadbo izvedi s svojim kužkom, mucko ali s pliškom:

https://www.youtube.com/watch?v=QtYRj6OBAw4

b) Pa še današnji izziv:

https://www.facebook.com/sonja.rak.3/videos/3500057276678353/