Navodila za ŠPO: petek, 29.5.2020

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…

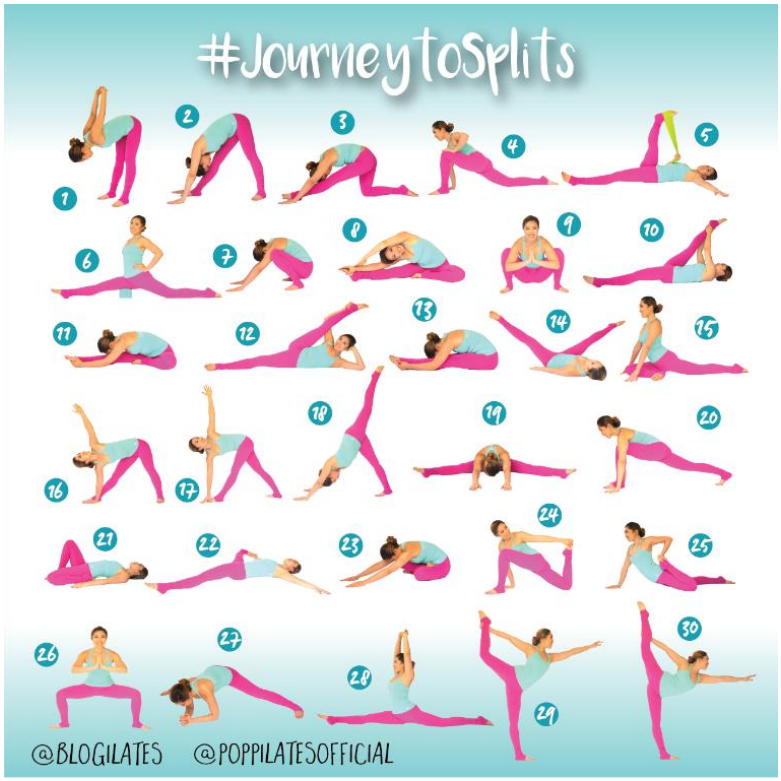
2. Vsak dan ali najmanj trikrat na teden opravi gimnastične vaje (ki jih že poznate, ker jih izvajamo v šoli med poukom ŠPO med ogrevanjem). Lahko jih izvedeš tudi vsak dan kot jutranjo telovadbo:
   kroženje bočno z rokami (naprej, nazaj), sukanje trupa z iztegnjeno roko in dvignjeno nad vodoravnim 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
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
Animirano ogrevanje: https://www.youtube.com/watch?v=N5gX--B1jIc&fbclid=IwAR2p_WORnTb0NL6-vpFiRjD4uygOdAnaHrPs8JAqU22m9krlTslQILa0Neo

NOVO: Raztezne vaje:



C) Šport splošno:

1. **Teoretične vsebine**:
   - **a)** V učbeniku preberi, kaj je ogrevanje, poklikaj modre gumbe in premakni prave besede na pravo mesto:

     https://eucbeniki.sio.si/sport/index.html#page59757.html

   - **b)** Preberi še več o ogrevanju:

     http://www.pef.uni-lj.si/didaktikasv/zaposleni/PRAKSA/gimnasticne_vaje/gimnasticne_vaje_KM_slikovno.pdf

   - **c)** Poglej razlago in prikaz vaj za ogrevanje in raztezanje izkušene trenerke. Kakšno vajo lahko tudi ti poizkusiš.

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

   - **d)** Spodaj pa poglej in pazljivo poslušaj, zakaj je ogrevanje pred vadbo tako zelo pomembno:

     http://videolectures.net/rtk2012_osfranaalbrehta_ogrevanje/

2. **Praktične vsebine:**

   a) Po spodnjem vzoru si pripravi poligon na dvorišču (ali v domačem hodniku) in uživaj v vadbi spretnosti:

   https://www.facebook.com/maricela.montemayor.94/videos/1709361929205864/

   b) Po vadbi si zaslužiš sprostitev, zato se zmasiraj s teniško (ali katerokoli drugo) žogico. To lahko izvedeš sam ali pa prosiš koga od domačih, da te zmasira: