

Navodila za ŠPO: torek, 2.6.2020

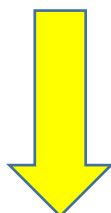
Šport- splošne teme

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, „nogometiška“, 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:

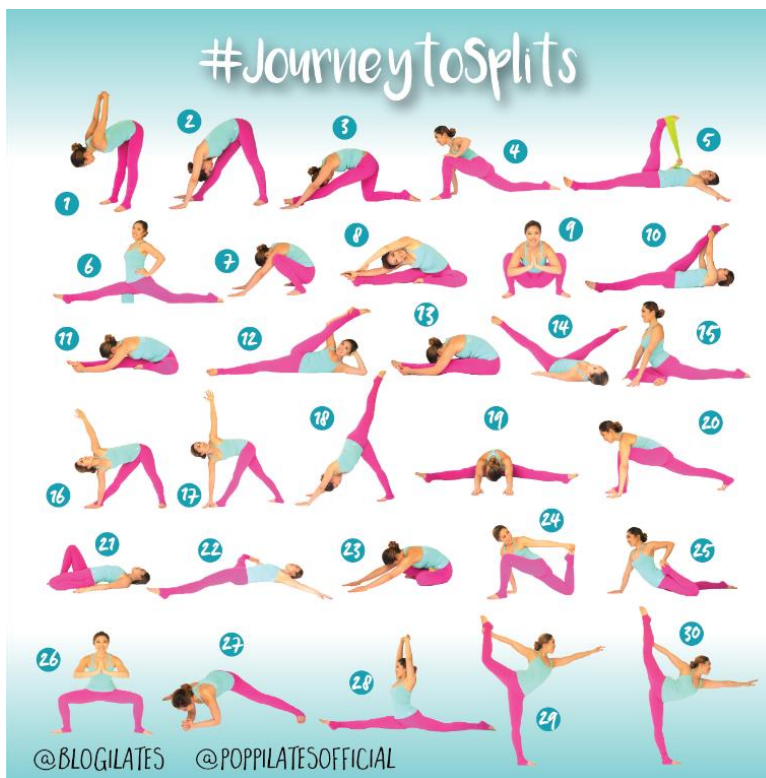
<https://www.youtube.com/watch?v=JC3k9RioSe0>

Razgibaj se s starši, sestro, bratom: <https://www.youtube.com/watch?v=FacAJxlzh4>

Ogrej se z deklco : <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:



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

NOVO: Rock'n'roll ogrevanje: <https://www.youtube.com/watch?v=4uQgwNxFD0Y>



C) Šport splošno:

1. Teoretične vsebine:

a) Reši spodnji kviz:

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

b) V učbeniku preglej prehransko piramido tako, da poklikaš modre pike:

<https://eucbeniki.sio.si/sport/index.html#page59517.html>

c) Vse prevečkrat radi segamo po „dobrotah“, ki pa „niso dobre“, za naše zdravje:

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

d) Zato spodaj prisluhni strokovnjakom o zdravi hrani in obveznem (in zdravem) zajtrku:

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

<https://www.youtube.com/watch?v=VJXraGL-cJs>

2. Praktične vsebine:

a) Razmigaj se s kolebnico:

<https://www.youtube.com/watch?v=4uQgwNxFDOY>

b) Med tem, ko se umirjaš in ohlajaš, si poglej, kako so spretni nekateri s kolebnico:

https://www.youtube.com/watch?v=uRURvS_1osc

<https://www.youtube.com/watch?v=PUWg7fXnCf0>

https://www.youtube.com/watch?v=R-c9I_a5Bwk

<https://www.facebook.com/uranchimeg.batbuyn.96/videos/665999044210157/>

