

Navodila za ŠPO: sreda, 20.5.2020

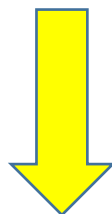
Šport- splošne teme

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.
Opravljen vadbo si **zapisuj** v priloženo tabelo in list hrani v Športni mapi, pregledali jo bomo, ko se zopet vidimo.

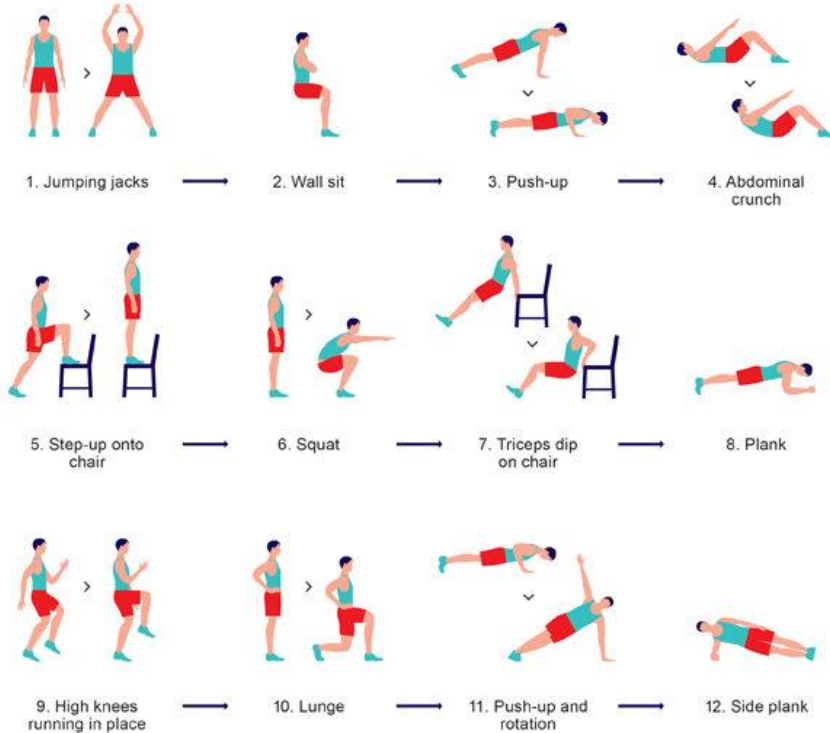


Splošna kondicijska priprava (vzdržljivost, moč, gibljivost, ravnotežje, preciznost, koordinacija) in sproščanje

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=FacAJxilzh4>

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

NOVO: Animirano ogrevanje: https://www.youtube.com/watch?v=N5gX--B1jlc&fbclid=IwAR2p_WORnTb0NL6-vpFiRjD4uygOdAnaHrPs8JAqU22m9krITsIQILa0Neo

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/>

