

## Navodila za ŠPO: torek, 26.5.2020

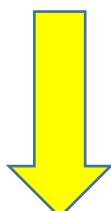
### Šport- splošne teme

#### 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 hrbitom, kroženje z boki v obe smeri, „nogometka“, 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:

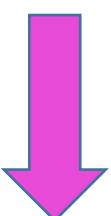
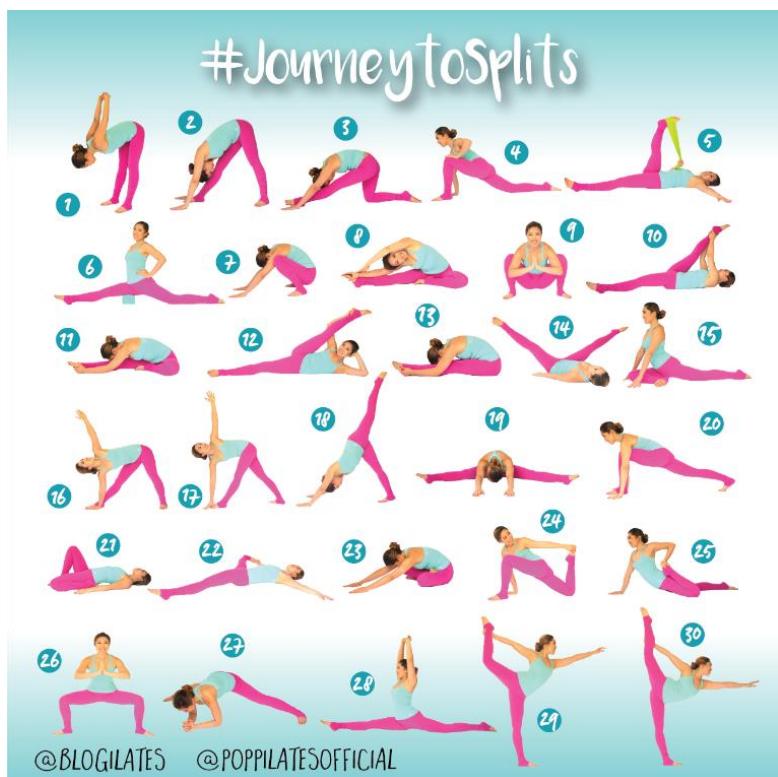
<https://www.youtube.com/watch?v=JC3k9RioSe0>

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

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

Animirano ogrevanje: [https://www.youtube.com/watch?v=N5gX--B1jlC&fbclid=IwAR2p\\_WORnTb0NL6-vpFiRjD4uygOdAnaHrPs8JAqU22m9krITslQILa0Neo](https://www.youtube.com/watch?v=N5gX--B1jlC&fbclid=IwAR2p_WORnTb0NL6-vpFiRjD4uygOdAnaHrPs8JAqU22m9krITslQILa0Neo)

**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](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 poižusiš.

[https://www.youtube.com/watch?v=MbaVFT\\_fNpU](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/](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 zaslужiš sprostitev, zato se zmasiraj s teniško (ali katerokoli drugo) žogico. To lahko izvedeš sam ali pa prosiš koga od domačih, da te zmasira:



