

## ŠPORT, 6.4 – 10.4.2020

Lepo pozdravljeni učenci!

Kot kaže, še kar nekaj časa predmeti, ki so povezani s športom ne bodo potekali po ustaljenih tirnicah v šoli, zato sem pripravil nekaj izhodišč za delo v bodoče.

Še zmeraj velja, da smo aktivni vsak dan, vsak glede na svoje zmožnosti in pogoje.

Razmišljajte o dejavnosti, ki jo opravljate, bodite pozorni na dogajanje in občutke v svojem telesu, lahko pa opazovanje nadgradite z različnimi elektronskimi pripomočki in aplikacijami.

Na <https://eucbeniki.sio.si/sport/index.html#page59751.html> povezavi do E učbenika za Šport, v katerem dobite vse informacije, ki jih potrebujete pri teoriji športa. Vsak dan lahko prelistate del E učbenika, obenem pa selahko preiskusite v svojem teoretičnem znanju in le to s pomočjo rešitev preverite.

Pregledate lahko [interaktivne vaje za šport 7. do 9. razred](#) in [interaktivne vaje za šport 4. do 6. razred](#).

Kdor želi, se lahko preizkusi tudi v kvizu o [pohodih v hribe](#), lahko igrate [športno namizno igro!](#)

Skrbite za vaše zdravje, osebno higieno in razkuževanje rok!

Svetujemo vam, da si večkrat na dan prezračite prostor, kjer se učite in v tistem času popijete kozarec vode, se pretegnete, pojdite na balkon ali k oknu in se nadihajte svežega zraka. Lahko tečete na mestu, zaplešete, greste en krog okrog hiše, skratka naj vam dela domišljija.

**Naj pa velja**, da vsak dan pojdite vsaj na polurni sprehod, lahko npr. sprehajate psa, ..., tudi kakšna hišna opravila lahko štejejo kot telesna aktivnost, kakršnakoli aktivnost je boljša kot nobena.

**Prosimo vas, da dejavnost izvajate sami, oziroma v družinskem krogu, na druženje s prijatelji raje počakajte na kasnejši, primernejši čas.**

**Ta teden bi imeli na programu testiranje za šprtno vzgojni karton.**

Glede na razmere prilagodimo samo testiranje

V e – učbeniku najdeš v 5. poglavju (spremljanje lastnih gibalnih sposobnosti) in v 1. poglavja (telesne značilnosti in gibalne sposobnosti) športnovzgojni karton. Šv karton preriši/prepiši na list. Opravi testiranje po svojih zmožnostih in zabeleži svoje sposobnosti v svoj karton. Pred tem se ogreješ. Pazi da se ne poškoduješ ali motiš sosedov če živiš v bloku.

### **Ogrevanje**

Lahkoten tek na mestu (če vadbo izvajaš znotraj). Tek naj traja vsaj 2. min.

### **Ogrej se z gimnastičnimi vajami:**

- 10 x odklon glave (D/L),
- 10 x kroženje z rokami naprej, 10 x nazaj
- 10 odkloni trupa (D/L),
- 10 suki trupa (D/L)(stojimo razkoračeno, sukamo samo trup, stopal ne premaknemo),
- 10 x predklon,
- 2 x 10 zamahi v prednoženje (zamahi z stegnjeno nogo naprej),
- 10 x izpadni korak (D/L),
- Kroženje z zapestji in gležnji,
- 12 x sonožni poskoki

### **Sklop vaj atletske abecede:**

- Nizki skiping,
- Visoki skiping,
- Striženje tek s poudarjenim odzivom,
- Hopsanje
- Poskoki

Ko se ogreješ pristopiš k meritvam za in rezultate vpišeš v svoj karton. Seveda bo potrebno nekaj pomoči in iznajdljivosti. Če nimaš pogojev za kakšno vajo preidi na drugo. Pri testiranju se pomeri z družinskimi člani.

- 1.) ATV (telesna višina v mm), ATT (telesna teža v kg do 0,1 kg natančno)
  
- 2.) DPR (dotikanje plošče z roko 20 sek premer dveh krogov je 20 cm, najbližja robova sta oddaljena 61 cm. Desničarji izvajate nalogo z desno roko. Levo roko položite na sredino, desno položite na levi krog ter pričnete z izmeničnim dotikanjem . Štejejo se dotiki z desno roko na levem krogu, levičarji obratno).
  
- 3.) SDM (skok v daljino z mesta v cm; pri doskoku se meri zadnji odtis stopala)
  
- 4.) DT (dvig trupa v 1. min)
  
- 5.) Predklon (stegnjena kolena, zabeleži si do kod prideš z prsti , do kolen, sredine pokostnice, narta, tal. S prsti ali dlanjo)
  
- 6.) Vesa v zgibi (brada se ne sme dotikati droga, merijo se sekunde koliko časa zdržiš v vesi)

Gradiva v povezavi z športno vzgojnim kartonom najdeš:

1. Spletna stran: [SLOfit](#),
2. E – učbenik za šport: [Poglavje 1 Telesne značilnosti in gibalne sposobnosti](#)
2. E – učbenik : [Športno vzgojni karton](#)

Veliko užitka pri vadbi!