

## NAVODILA ZA DELO PRI PREDMETU ŠPORT -

### 6. TEDEN

**PREDMET:** ŠPORT

**RAZRED:** 6.r,7.r, 8.r, 9.r

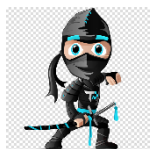
**TEDEN:** 6. teden

**TEMA KOORDINACIJA utrjevanje in ponavljanje**

**UVOD:**

Spoštovani učenci, učenke.

Čas hitro beži in od našega zadnjega druženja mineva že peti teden. Verjamem, da smo se počasi vsi skupaj že navadili na »novi« način poučevanja oziroma dela od doma, pa vendarle tovrstno delo ne more nadomestiti vseh socialnih stikov, ki se stkejo v živo. Zato verjamemo, da že vsi komaj čakamo, da se vrnemo nazaj v šolske klopi in seveda v šolsko telovadnico. Tudi učenje in delo od doma zahteva svojevrsten napor, zato dragi učenci ne pozabite na igro, gibanje in sprostitev. Učitelji športa vam še posebej toplo priporočamo redno, zmerno in vsakodnevno gibanje ob upoštevanju vseh varnostnih priporočil.



**SPREJMEŠ IZZIV?**

Kot idejo za popestritev vsakodnevnih aktivnosti vam ponujamo SKAKALNI NINJA IZZIV. Za opravljanje tega izziva potrebuješ kolenčnico oziroma primerno dolgo vrv (jo boš potreboval tudi pri rednih urah) in primeren prostor. Nato si poglej spodnjo povezavo in veselo na delo.

[https://www.youtube.com/watch?v=81HyLLe5HIU&list=PL362rqmZwwAKjTe1tKh\\_ITWSCfLI\\_fRh&index=5&fbclid=IwAR2VkC6APkXkTqNcD71RZ36LGoAzpwkuQEK6UAwj9FJybyNHkZC-dqiQ8iU](https://www.youtube.com/watch?v=81HyLLe5HIU&list=PL362rqmZwwAKjTe1tKh_ITWSCfLI_fRh&index=5&fbclid=IwAR2VkC6APkXkTqNcD71RZ36LGoAzpwkuQEK6UAwj9FJybyNHkZC-dqiQ8iU)

### UČENJE ŽONGLIRANJA S TREMI ŽOGICAMI:

Žongliranje, na prvi pogled, ne izgleda fizično zahtevna naloga, pa vendarle je koordinacijsko zelo zahtevna zvrst. Možgani morajo pri tem usklajevati vrsto informacij, ki prihajajo od oči, koordinirati delo številnih mišic, uskladiti natančnost meta, itd. Če ne verjameš, poskusi.

Zavrti si spodnji posnetek in se poskusi naučiti žonglirati po navodilih s posnetka. Če ti uspe, naredi posnetek in ga pošlji učiteljici ali učitelju ;-)

Srečno.

<https://www.youtube.com/watch?v=2PMTMRWod9s&=&fbclid=IwAR00uQ5pp3HsBdQMPkQ6EdQBhsb4rT-H0UiZFwHdmAvvH8qimsHtOVJEi4k>

## DOMAČA NALOGA:

V tem tednu te čaka tudi domača naloga, ki jo lahko izvedeš namesto vadbene enote. Ob koncu navodil boš imel razpredelnico z vajami. Tvoja naloga je, da vaje izvedeš, vpišeš v razpredelnico in izpolnjeno razpredelnico ob koncu tedna pošlješ svojemu učitelju športa preko eA ali na spodnji naslov. Lahko pripneš še kakšen slikovni »dokazni material«:

## DOMAČA NALOGA:

### NAVODILA:




Naloga tedenske domače naloge je, da izvedeš čim več gibalnih nalog iz razpredelnice. Če opraviš vse naloge, postaneš KORONA PRVAK. Ko vajo opraviš, okvirček pobarvaj ali kakorkoli označi, da si nalogo naredil. Pri aerobnih dejavnostih napiši še na kakšen način si to opravil-a. Aerobna dejavnost mora trajati od 10 do 30 min., lahko tudi več, če si na primer na sprehodu.

Vaje za moč imaš napisane v okvirčku spodaj, lahko pa si izmisliš tudi svoje naloge. Zajeti morajo le glavne mišične skupine (roke, noge, trebušne in hrbtne mišice).

**Ob koncu tedna razpredelnico o opravljenih nalogah pošlji svojemu učitelju športa.**

[ales.ozbolt@guest.arnes.si](mailto:ales.ozbolt@guest.arnes.si)

[alenka.curl@guest.arnes.si](mailto:alenka.curl@guest.arnes.si)

	<b>PONEDELJEK</b>	<b>TOREK</b>	<b>SREDA</b>	<b>ČETRTEK</b>	<b>PETEK</b>
<b>AEROBNA DEJAVNOST</b> (npr. hoja, tek, kolo, ...) 	Primer: šel sem na sprehod za 30 minut.		Šel sem tečt ...		Šel sem na kolo...
<b>VAJE ZA MOČ IN STABILIZACIJO</b> 		Naredil sem x sklec, trebušnjakov....			
<b>VAJE ZA GIBLJIVOST</b> 				Naredil sem vaje za gibljivost – kaj si delal?	

## VAJE ZA MOČ IN STABILIZACIJO:

Št. vaje	Ime vaje	Št. ponovitev	Št. serij
1	POČEPI	10 – 20	2 - 3
2	SKLECI	5 – 10	2 - 3
3	TREBUŠNJAKI	10 - 20	2 - 3
4	HBRTNJAKI	15 – 25	2 - 3
5	DESKA ali PLANK	30 sek	2 – 3

**Lep pozdrav**