

# NAVODILA ZA DELO PRI PREDMETU ŠPORT

## 4. TEDEN

**PREDMET:** ŠPORT

**RAZRED:** 4, 5. razred

### SPLOŠNA KONDICIJSKA PRIPRAVA

Drage učenke, učenci!

Zakorakali smo že v četrti teden našega druženja »na daljavo«. Upam, da se ne dolgočasite preveč in da ohranjate dobro psihofizično kondicijo in pozitivno naravnost. Mislim, da smo že kar nekaj besed namenili temu, kako pomembno je gibanje za naše zdravje in dobro počutje, zato je pomembno, da smo aktivni vsak dan in ne le takrat, ko je na urniku Šport. V tem tednu bi si izmerili rezultate za športno vzgojni karton, zato pridno trenirajte.

**Pa se zopet malo ogrejmo.**

**Gimnastične vaje kot jih delamo v šoli.** Bodi pozoren kako poimenujemo položaj rok in nog pri vajah – poimenovanja vidite spodaj.

### OSNOVNI POLOŽAJI ROK IN NOG

**PRIROČENJE** – roke so ob telesu.



**PREDROČENJE** – roke so iztegnjene pred telesom v višini in širini ramen.



**ZAROČENJE** - roke so za telesom.



ODROČENJE- roke so dvignjene vstran v višini ramen.



VZROČENJE- roke so nad glavo.



STOJA RAZKORAČNO- stojimo z nogami narazen, noge so v širini bokov.



PREDNOŽENJE – ena noga je pred



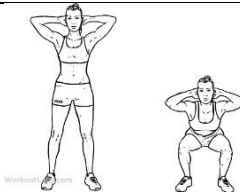
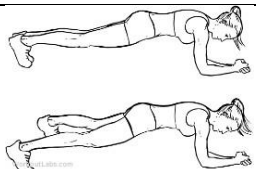
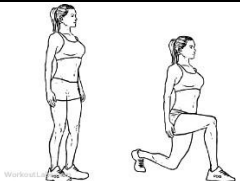
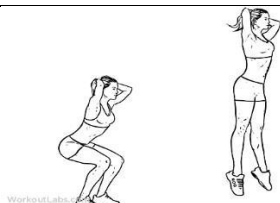
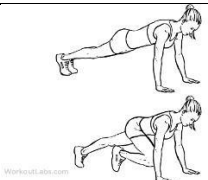
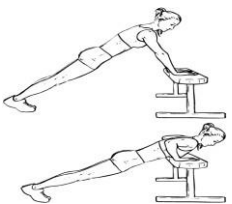
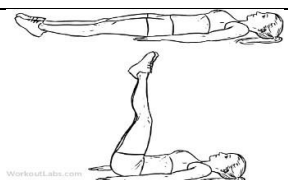
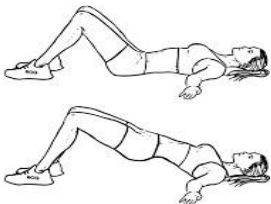
ZANOŽENJE – ena noga je za



ODNOŽENJE – ena noga je vstran



## Vaje za moč

	Ime vaje	Ponovitve	Serijske	Odmor	Opombe
1.	Počep	15 x	2 - 3	30 sek	
2.	Stabilizacija trupa	40-60 sek	2 - 3	30 sek	
3.	Izpadni korak nazaj	30 (15 vsaka noga)	2 - 3	30 sek	
4.	Počep poskok	10 – 20 x	2 - 3	30 sek	
5.	»Plezalec«	40 – 60 sek	2 - 3	30 sek	
6.	Skleca	12 – 15 x	2 - 3	30 sek	
7.	Dvig nog - ležiš na hrbtu	20 x	2 - 3	30 sek	
8.	Dvig bokov iz leže na hrbtu	20 x	2 - 3	30 sek	

Sledi povezavi in ne pozabi piti vode. [https://www.youtube.com/watch?v=4v6Zcc1\\_tR0](https://www.youtube.com/watch?v=4v6Zcc1_tR0)

In malo plesa [https://www.youtube.com/watch?v=a1zQ1xOjZnk&list=RDa1zQ1xOjZnk&start\\_radio=1&t=0](https://www.youtube.com/watch?v=a1zQ1xOjZnk&list=RDa1zQ1xOjZnk&start_radio=1&t=0)

## ZAKLJUČNI DEL VADBENE ENOTE: 5 min

V zaključnem delu telo umirimo, pri tem nam pade srčni utrip, dihanje se umiri. **V nadaljevanju izvedi nekaj nekaj vaj.** Vsako zadrži približno 20 sek. nato počasi popusti. Dihanje naj bo sproščeno,



umirjeno. Lahko si zavrtiš kakšno mirno ali meditativno glasbo.

## Vaje za zunaj.

Današnja ura je namenjena vadbi moči v naravi. V ta namen poišči primeren prostor na bližnjem travniku, lahko pa vse skupaj narediš na domačem dvorišču. Potrebuješ seveda primerno športno opremo (športne copate, primerna in dovolj topla oblačila, steklenico z vodo).

## UVODNI DEL VADBENE ENOTE (ogrevanje):

- Tek ali sprehod (10 min).
- dinamične raztezne vaje (kot v šoli) Bodi pozoren, da potekajo od glave do pete.
- Vadba za moč: v današnjem primeru jo bomo preskočili, kajti v glavnem delu vadbene enote nas čaka vadba moči.

## DINAMIČNE RAZTEZNE VAJE:

Kot v šoli.

## GLAVNI DEL VADBENE ENOTE:

V naravi lahko najdemo in poiščemo različne pripomočke (veje, kamne, drevesa, štore), ki nam lahko predstavljajo športne rekvizite s katerimi si popestrimo vadbo. Zato je na tem mestu težko natančno določiti zaporedje in strukturo vaj. Lahko pa ti podamo nekaj idej in nasvetov, ki si jih lahko pogledaš v videu spodaj. Pomembno je, da opazuješ naravo in izkoristiš vsako oviro ali vejo za pripomoček.

<https://www.youtube.com/watch?v=AD4z1j1TVgk&fbclid=IwAR1DcyEOd2->

Če boste vsaj nekaj od teh vaj naredili pa bo že nekaj, bodisi zunaj ali pa notri. Malo za zabavo če ti je dolgčas.

## ŠPORTNI LOV NA ZAKLAD

Lov na zaklad naj se prične v tvoji **sobi**.  
Izpolniti moraš gibalne naloge v vseh  
hišnih prostorih, vsakič pa se moraš  
vmes vrniti v svojo sobo.

**SPALNICA:** 15 počepov

**DNEVNA SOBA:** 20x kroženje z rokama

**KUHINJA:** 10 žabjih poskokov

**KOPALNICA:** 15 sklec

**HODNIK:** 30x visoki skiping na mestu

**VHODNA VRATA:** 15x bočni poskoki

**STOPNIŠČE:** 10x gor in dol po stopnicah

**STARŠI:** skupaj z njimi naredi 5 poskokov

**SPALNICA:** uleži se na posteljo in uživaj

## IN ŠE MALO TEORIJE O ŠPORTNO VZGOJNEM KARTONU

### GIBALNE (MOTORIČNE) SPOSOBNOSTI IN TELESNE (MORFOLOŠKE) ZNAČILNOSTI ČLOVEKA

#### Kaj so gibalne (motorične) sposobnosti?

To so sposobnosti, ki so odgovorne za izvedbo naših gibov. Motorične sposobnosti so po eni strani prirojene, po drugi strani pa pridobljene. To pomeni, da je človeku že ob rojstvu dana stopnja, do katere se bodo sposobnosti lahko razvile ob normalni rasti.

#### Osnovne gibalne (motorične) sposobnosti delimo na:

- GIBLJIVOST
- MOČ
- HITROST

- KOORDINACIJA
- VZDRŽLJIVOST
- RAVNOTEŽJE
- PRECIZNOST

### Telesne značilnosti

- TELESNA VIŠINA (ATV) – dolžinska razsežnost telesa
- TELESNA TEŽA (ATT) – voluminoznost telesa
- KOŽNA GUBA NADLAHT (AKG) – količina podkožnega maščevja

Na internetu pogledaj kaj pomeni indeks telesne mase (ITM) in si ga izračunaj.

LEP POZDRAV