

ŠPORT – 5. teden

Tedenski program športne vadbe na domu (14. - 17. 4. 2020)



Skica: Pozdrav soncu

V tem tednu se bomo posvetili Jogi. Zakaj? Kaj je sploh joga? Joga je najstarejši nauk o ravnovesju telesa, uma in duha. Je posebna oblika vadbe, ki ima številne pozitivne vplive na človeka in je primerna za vse starosti... še več o Jogi si lahko preberete v prilogi 7.

NAVODILA ZA DELO!

PRIPOMOČKI: Za jogo boste potrebovali **blazino ali debelejšo odejo** kot podlago, **računalnik ali napisana navodila za vadbo** (priloga 8) ter **udobna športna oblačila**; za hojo ali tek pa še **športne copate**. Lahko si pripravite tudi vodo.

POMEMBNO: Pred vsako vadbeno enoto se najprej **ogrejete**. Lahko tečete in poskakujete na mestu ob glasbi, ki vam je všeč ter nato izvedete še 10 gimnastičnih vaj, ki se jih spomnite iz šole; ali se ogrejete s plesom » Z nogo ob tla«; ali tečete 2 min v bližini doma. (Čas trajanja: 8 – 10 min.)

1. ZADOLŽITEV: Spodaj so ponujene tri vadbene enote. **VSI opravite vsaj 1. vadbeno enoto (Pozdrav soncu)**. Ostale primere vadb izvedete po želji in odvisno od tega, koliko časa si lahko vzamete za šport. **Priporočljivo pa je, da ste športno aktivni vsak dan (vsaj 30 - 60 min).**

1.Vadbena enota : Pozdrav soncu oz. Surya namaskar

Sestavljen je iz zaporedja 12 asan (telesnih položajev), ki tekoče prehajajo druga v drugo in so usklajene z dihanjem. Je odličen način, da ohranite telo zdravo in v formi. Jogo lahko v tem času izvajate v stanovanju - ob odprtem oknu, na balkonu, terasi ali najbolje na prostem.

Izvedba: **Najprej si pogledjte 3 min dolg posnetek in nato vadite ob posnetku** - <https://www.youtube.com/watch?v=rW1koNcojA>

Ko se vadbo naučite, jo izvedete večkrat zaporedoma (3x). (Čas trajanja: do 20 min.)

Vadite večkrat, ker ga boste morale znati pokazati, tako kot tudi ples Z nogo ob tla.

***Namig: To vadbo lahko opravite vsako jutro, preden začnete z delom za šolo od doma.**

2.Vadbena enota: Pozdrav luni oz. Chandra Namaskar

Nekatere mogoče že poznate Pozdrav soncu, zato si lahko v tem primeru pogledate še Pozdrav luni in delate po posnetku skupaj z inštruktorico -

<https://www.youtube.com/watch?v=x-QxVypp86U>

3.Vadbena enota: Opravite daljši sprehod (60 min) ali vzdržljivostni tek v naravi (10 - 15 min, v pogovornem tempu); sami ali skupaj s starši, v bližnji okolici doma. In ne pozabite na raztezanje po teku (...mišice vam bodo hvaležne...).

2. ZADOLŽITEV: Preberite UL 2 – Motorične in funkcionalne sposobnosti ter ne pozabite na pisanje dnevnika!

V XOOLTIME imate poleg teh navodil za delo še tri priloge, ki si jih lahko pogledate.

V prilogi 8 imate napisano metodiko učenja Pozdrava soncu oz. zaporedje gibov in slike položajev telesa, če nimate možnosti vaditi ob posnetku.

V prilogi 7 so poleg teorije in skice Pozdrava soncu, prikazani tudi različni Joga položaji, ki jih lahko delate, ko ste utrujeni od šolskega dela in potrebujete odmor... ali zase, če vam je Joga všeč. In ne pozabite, da se je potrebno vedno pred vadbo vsaj malo ogreti! (Zakaj? Zaradi varnosti, da se ne poškoduješ...)

V prilogi 10 je razlaga in opis motoričnih sposobnosti.

**ALI VEŠ... KAKO SE ODPRE POSNETEK? Najprej se s kurzorjem premakneš na modro obarvan tekst (povezavo), nato na tipkovnici poiščeš tipko Ctrl in jo pritisneš ter držiš, nato narediš z miško 1x klik (levi klik) in potem spustiš tipko Ctrl. Odpre se ti povezava na yt. Mogoče je na začetku posnetka še kratek oglas (reklama), zato malo počakaš (ali klikneš na Preskoči), potem se začne tvoj posnetek.*

OPOMBA: V primeru bolezni ali poškodbe vadbe ne izvajate in me o tem obvestite. Prav tako se lahko oglasite v Kanalu, če imate kakšno vprašanje glede navodil za vadbo.



Športni pozdrav in ostanite zdravi ter v dobri formi!

UČNI LIST 2

GIBALNE (MOTORIČNE) SPOSOBNOSTI

HITROST - MOČ - RAVNOTEŽJE - NATANČNOST - KOORDINACIJA - GIBLJIVOST

TER

FUNKCIONALNE SPOSOBNOSTI

VZDRŽLJIVOST

MOTORIČNE SPOSOBNOSTI so temelj vsakega človekova gibanja in se pojavljajo v vseh športnih dejavnostih. To so sposobnosti, ki odločajo o učinkovitosti našega gibanja in so odgovorne za izvedbo naših gibov. Motorične sposobnosti so delno **PRIROJENE** (dane ob rojstvu) in delno **PRIDOBLJENE** (odvisne od načina življenja).

Hitrost in ravnotežje imata največji odstotek prirojenosti, sledita koordinacija in natančnost, moči in gibljivosti pa prištevajo najnižjo stopnjo prirojenosti.

Na razvitost gibalnih in funkcionalnih sposobnosti torej lahko vplivamo z načrtno in redno športno vadbo. Zato je pomembno, da se gibamo in smo redno športno aktivni vsak dan ali vsaj 2-3x v tednu (30 -60 min).

S pomočjo analize rezultatov meritev za Športno vzgojni karton (ŠVK), pa lahko vsako leto ugotovljamo, kako dobro so te razvite pri posamezniku.

Poznamo šest osnovnih gibalnih sposobnosti:

- Hitrost
- Moč
- Gibljivost
- Ravnotežje
- Koordinacija
- Preciznost/natančnost

REPUBLIKA SLOVENIJA

Osební športnovzgojni karton

Osební športnik		Ime in priimek			
Šport	Moštvo	Športnik			
Ime in priimek športa					
Merjenja					
Šport	Merjenje	Planirani časovni			
1. ATV	Taleniše - vline				
2. ATJ	Taleniše - volje				
3. AKO	Kočinje - gibanje				
4. AKO	Športna gibanja - vline				
5. SKM	Skoki v dolžini in višini				
6. POK	Pravilnost in hitrost				
7. POK	Pravilnost in hitrost				
8. POK	Pravilnost in hitrost				
9. POK	Pravilnost in hitrost				
10. POK	Pravilnost in hitrost				
11. POK	Pravilnost in hitrost				
12. POK	Pravilnost in hitrost				
13. POK	Pravilnost in hitrost				
14. POK	Pravilnost in hitrost				
15. POK	Pravilnost in hitrost				
16. POK	Pravilnost in hitrost				
17. POK	Pravilnost in hitrost				
18. POK	Pravilnost in hitrost				
19. POK	Pravilnost in hitrost				
20. POK	Pravilnost in hitrost				
21. POK	Pravilnost in hitrost				
22. POK	Pravilnost in hitrost				
23. POK	Pravilnost in hitrost				
24. POK	Pravilnost in hitrost				
25. POK	Pravilnost in hitrost				
26. POK	Pravilnost in hitrost				
27. POK	Pravilnost in hitrost				
28. POK	Pravilnost in hitrost				
29. POK	Pravilnost in hitrost				
30. POK	Pravilnost in hitrost				
31. POK	Pravilnost in hitrost				
32. POK	Pravilnost in hitrost				
33. POK	Pravilnost in hitrost				
34. POK	Pravilnost in hitrost				
35. POK	Pravilnost in hitrost				
36. POK	Pravilnost in hitrost				
37. POK	Pravilnost in hitrost				
38. POK	Pravilnost in hitrost				
39. POK	Pravilnost in hitrost				
40. POK	Pravilnost in hitrost				
41. POK	Pravilnost in hitrost				
42. POK	Pravilnost in hitrost				
43. POK	Pravilnost in hitrost				
44. POK	Pravilnost in hitrost				
45. POK	Pravilnost in hitrost				
46. POK	Pravilnost in hitrost				
47. POK	Pravilnost in hitrost				
48. POK	Pravilnost in hitrost				
49. POK	Pravilnost in hitrost				
50. POK	Pravilnost in hitrost				

Vzdržljivost (funkcionalna sposobnost) je odvisna od delovanja dihalnega in krvožilnega sistema.

**NAMIG: Podrobnejši opis in razlaga motoričnih sposobnosti je v Prilogi 10. Priporočamo vsem, zlasti devetošolcem (za NPZ).*

Viri: e-učbenik za Šport in splet

April 2020

Aktiv športa