

ŠPORT

5. teden (od 14. 4. do 17. 4. 2020)

JOGA

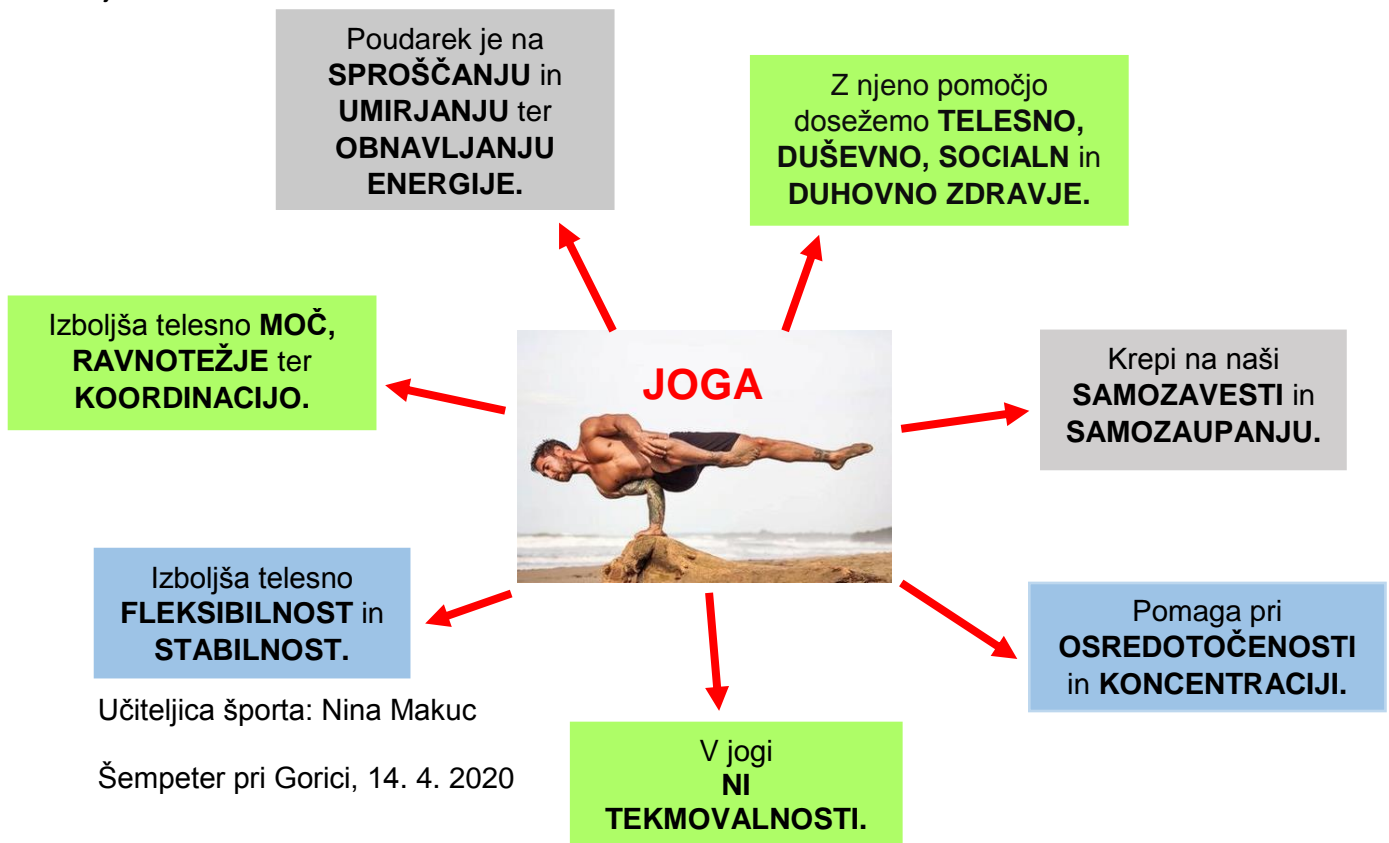
Najprej se **ogrej** s poskoki narazen - skupaj (2x15). Sledijo **gimnastične vaje**, kot jih izvajamo v šoli (kroženje z glavo, kroženje z rokami, odkloni, zamahi...), nato izvedi vaje **JOGE** (glej prilogo 7).

- Prvo uro izvedi vaje, ki so v prilogi 7 obarvane z **modro barvo**. Vsako vajo drži 20 sekund. Opravi 5 ponovitev. Med posameznimi ponovitvami vaj je 10 sekund pavze.
- Drugo uro izvedi vaje, ki so v prilogi 7 obarvane z **rdečo barvo**. Vsako vajo drži 20 sekund. Opravi 5 ponovitev. Med posameznimi ponovitvami vaj je 10 sekund pavze.
- Tretjo uro pa izvedi vse vaje iz priloge 7 od začetka do konca (od 1 do 17). Vsako vajo drži 20 sekund. Opravi 2 ponovitvi. Med posameznimi ponovitvami vaj je 10 sekund pavze.



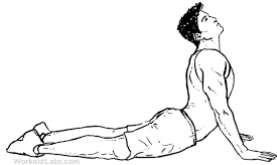






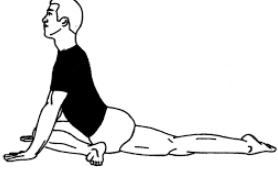







Na koncu izvedi še **sproščanje** - uleži se na hrbet, roke stegni ob telesu in zamiži. Počasi 30x vdihni in izdihni.

Preberi UL 2.

MOŽNA MENJAVA: Če želiš, lahko kakšno uro joge zamenjaš tudi s krajšim sprehodom ali pogovornim tekom v bližini doma. Ne pozabi, tudi v tem primeru se moraš najprej ogreti in na koncu opraviti raztezne vaje. Gibaj se vsaj 30 minut in upoštevaj varnostno razdaljo z ostalimi ljudmi.



priloga 7 – JOGA

<p>1. LOTOS</p> 	<p>2. PES</p> 	<p>3. KOBRA</p> 
<p>4. MAČKA in KRAVA</p>  <p><small>WorkoutLabs.com</small></p>		<p>5. PREDKLON STOJE</p> 
<p>6. TRIKOTNIK</p> 	<p>7. ZASUK SEDE</p> 	<p>8. MOST</p> 
<p>9. DREVO</p> 	<p>10. GOLOB</p> 	<p>11. OTROK</p> 
<p>12. PLUG</p> 	<p>13. BOJEVNIK I</p> 	<p>14. BOJEVNIK II</p> 
<p>15. KAMELA</p> 	<p>16. SVEČA</p> 	<p>17. LUNA</p> 

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 **PRIDOBLENE** (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 športnovzgojni karton		Ime in priimek	
Športnik	Ime in priimek	Ime in priimek	
Šport	Ime in priimek	Ime in priimek	
Ime in priimek športa			
Merjenja			
Športnik		Planirani rezultati	
1. KVV	Talena višina		
2. KTT	Talena teža		
3. KST	Kočinjska teža		
4. KST	Športna aktivna čas		
5. KST	Šport v skupni zbirki		
6. KST	Priljubljenost športa		
7. KST	Športni trikotnik		
8. KST	Priljubljenost športa		
9. KST	Priljubljenost športa		
10. KST	Priljubljenost športa		
11. KST	Priljubljenost športa		
12. KST	Priljubljenost športa		
13. KST	Priljubljenost športa		
14. KST	Priljubljenost športa		
15. KST	Priljubljenost športa		
16. KST	Priljubljenost športa		
17. KST	Priljubljenost športa		
18. KST	Priljubljenost športa		
19. KST	Priljubljenost športa		
20. KST	Priljubljenost športa		
21. KST	Priljubljenost športa		
22. KST	Priljubljenost športa		
23. KST	Priljubljenost športa		
24. KST	Priljubljenost športa		
25. KST	Priljubljenost športa		
26. KST	Priljubljenost športa		
27. KST	Priljubljenost športa		
28. KST	Priljubljenost športa		
29. KST	Priljubljenost športa		
30. KST	Priljubljenost športa		
31. KST	Priljubljenost športa		
32. KST	Priljubljenost športa		
33. KST	Priljubljenost športa		
34. KST	Priljubljenost športa		
35. KST	Priljubljenost športa		
36. KST	Priljubljenost športa		
37. KST	Priljubljenost športa		
38. KST	Priljubljenost športa		
39. KST	Priljubljenost športa		
40. KST	Priljubljenost športa		
41. KST	Priljubljenost športa		
42. KST	Priljubljenost športa		
43. KST	Priljubljenost športa		
44. KST	Priljubljenost športa		
45. KST	Priljubljenost športa		
46. KST	Priljubljenost športa		
47. KST	Priljubljenost športa		
48. KST	Priljubljenost športa		
49. KST	Priljubljenost športa		
50. KST	Priljubljenost športa		
51. KST	Priljubljenost športa		
52. KST	Priljubljenost športa		
53. KST	Priljubljenost športa		
54. KST	Priljubljenost športa		
55. KST	Priljubljenost športa		
56. KST	Priljubljenost športa		
57. KST	Priljubljenost športa		
58. KST	Priljubljenost športa		
59. KST	Priljubljenost športa		
60. KST	Priljubljenost športa		
61. KST	Priljubljenost športa		
62. KST	Priljubljenost športa		
63. KST	Priljubljenost športa		
64. KST	Priljubljenost športa		
65. KST	Priljubljenost športa		
66. KST	Priljubljenost športa		
67. KST	Priljubljenost športa		
68. KST	Priljubljenost športa		
69. KST	Priljubljenost športa		
70. KST	Priljubljenost športa		
71. KST	Priljubljenost športa		
72. KST	Priljubljenost športa		
73. KST	Priljubljenost športa		
74. KST	Priljubljenost športa		
75. KST	Priljubljenost športa		
76. KST	Priljubljenost športa		
77. KST	Priljubljenost športa		
78. KST	Priljubljenost športa		
79. KST	Priljubljenost športa		
80. KST	Priljubljenost športa		
81. KST	Priljubljenost športa		
82. KST	Priljubljenost športa		
83. KST	Priljubljenost športa		
84. KST	Priljubljenost športa		
85. KST	Priljubljenost športa		
86. KST	Priljubljenost športa		
87. KST	Priljubljenost športa		
88. KST	Priljubljenost športa		
89. KST	Priljubljenost športa		
90. KST	Priljubljenost športa		
91. KST	Priljubljenost športa		
92. KST	Priljubljenost športa		
93. KST	Priljubljenost športa		
94. KST	Priljubljenost športa		
95. KST	Priljubljenost športa		
96. KST	Priljubljenost športa		
97. KST	Priljubljenost športa		
98. KST	Priljubljenost športa		
99. KST	Priljubljenost športa		
100. KST	Priljubljenost športa		

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

