

ŠPORT

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

JOGA

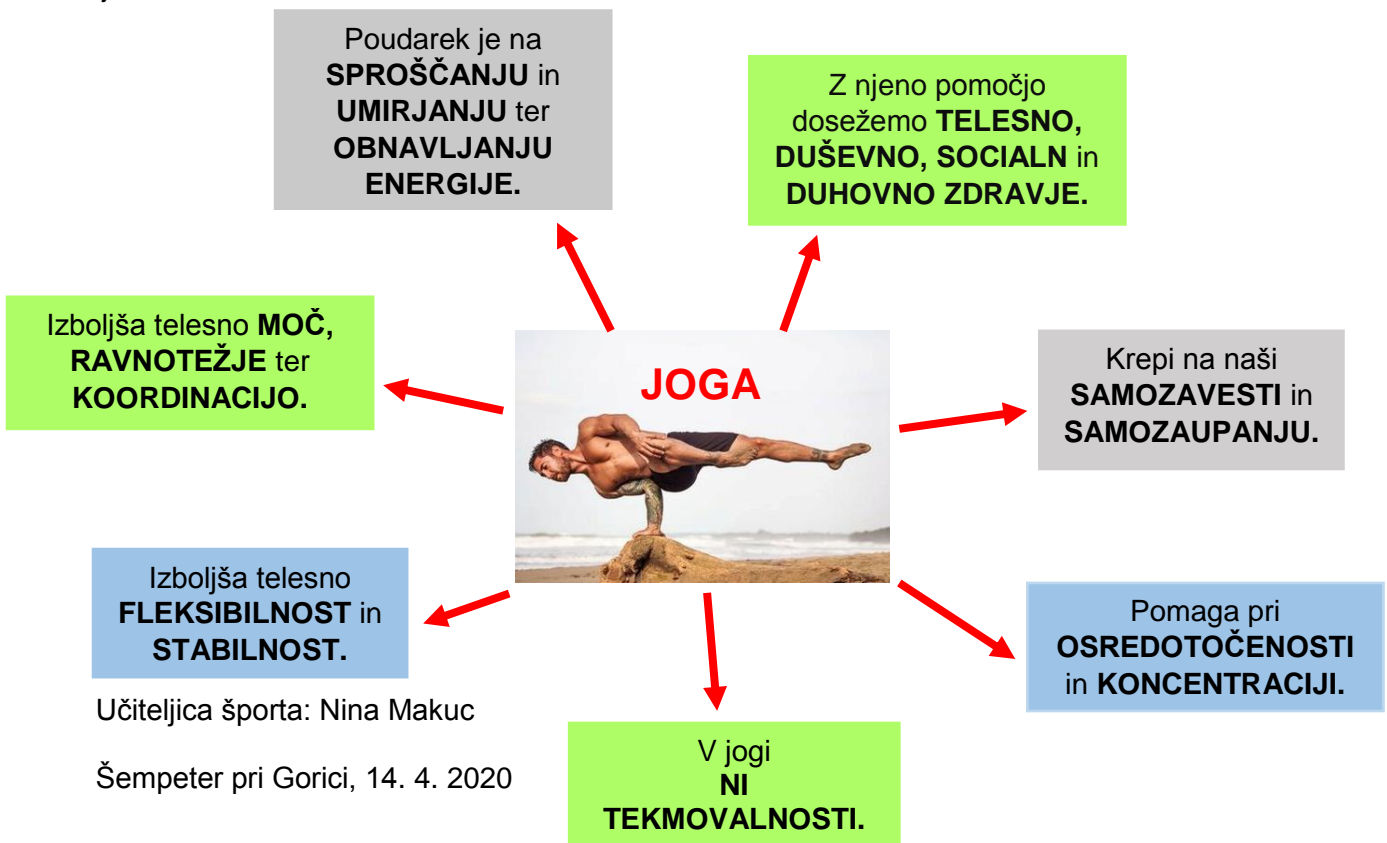
Najprej se **ogrej** s poskoki narazen - skupaj (2x15). Sledijo **gimnastične vaje**, kot jih izvajamo v šoli (kroženje z glavo, kroženje z rokami, odkloni, zamahi...), nato izvedi vaje **JOGE** (glej prilogo 7).

- 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.



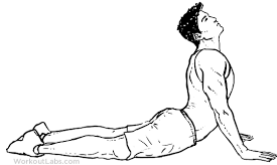






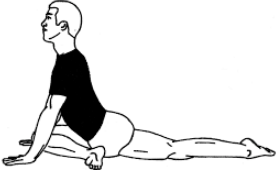







Na koncu izvedi še **sproščanje** - uleži se na hrbet, roke stegni ob telesu in zamiži. Počasi 30x vdihni in izdihni.

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 športnik		Ime in priimek			
Šport	Moštvo	Športnik			
Ime in priimek športa					
Merjenja					
Športnik	Moštvo	Planinski letalski			
1. KTV	Talianska vilava				
2. RTT	Talianska vilava				
3. SKC	Kolovozsko moštvo				
4. SKC	Športna akademija Kranj				
5. SKM	Šport v obliki in znanju				
6. PŠM	Planinski moštvo				
7. ŠP	Športna ekipa				
8. PŠK	Planinski letalski				
9. NŠK	Planinski letalski				
10. NŠK	Planinski letalski				
11. NŠK	Planinski letalski				
12. NŠK	Planinski letalski				
13. NŠK	Planinski letalski				
14. NŠK	Planinski letalski				
15. NŠK	Planinski letalski				
16. NŠK	Planinski letalski				
17. NŠK	Planinski letalski				
18. NŠK	Planinski letalski				
19. NŠK	Planinski letalski				
20. NŠK	Planinski letalski				
21. NŠK	Planinski letalski				
22. NŠK	Planinski letalski				
23. NŠK	Planinski letalski				
24. NŠK	Planinski letalski				
25. NŠK	Planinski letalski				
26. NŠK	Planinski letalski				
27. NŠK	Planinski letalski				
28. NŠK	Planinski letalski				
29. NŠK	Planinski letalski				
30. NŠK	Planinski letalski				
31. NŠK	Planinski letalski				
32. NŠK	Planinski letalski				
33. NŠK	Planinski letalski				
34. NŠK	Planinski letalski				
35. NŠK	Planinski letalski				
36. NŠK	Planinski letalski				
37. NŠK	Planinski letalski				
38. NŠK	Planinski letalski				
39. NŠK	Planinski letalski				
40. NŠK	Planinski letalski				
41. NŠK	Planinski letalski				
42. NŠK	Planinski letalski				
43. NŠK	Planinski letalski				
44. NŠK	Planinski letalski				
45. NŠK	Planinski letalski				
46. NŠK	Planinski letalski				
47. NŠK	Planinski letalski				
48. NŠK	Planinski letalski				
49. NŠK	Planinski letalski				
50. NŠK	Planinski letalski				

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

