

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. vadbena 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 najboljše na prostem.

Izvedba: **Najprej si pogledjte 3 min dolg posnetek in nato vadite ob posnetku** - <https://www.youtube.com/watch?v=rW1koNcojZA>

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 **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	
Ime in priimek športa			
Merjenja			
Športnik	Ime in priimek	Planirani rezultati	
1. KVV	Talenište v človeku		
2. KTT	Talenište telesa		
3. KST	Koordinacija telesa		
4. KSP	Strokovna spretnost in veština		
5. KSM	Skupna moč in vzdržljivost		
6. KPN	Prilagodljivost telesa		
7. KTR	Brzina telesa		
8. KPC	Prilagodljivost telesa		
9. KST	Strokovna spretnost in veština		
10. KSP	Strokovna spretnost in veština		
11. KSM	Skupna moč in vzdržljivost		
12. KPN	Prilagodljivost telesa		
13. KTR	Brzina telesa		
14. KPC	Prilagodljivost telesa		
15. KST	Strokovna spretnost in veština		
16. KSP	Strokovna spretnost in veština		
17. KSM	Skupna moč in vzdržljivost		
18. KPN	Prilagodljivost telesa		
19. KTR	Brzina telesa		
20. KPC	Prilagodljivost telesa		
21. KST	Strokovna spretnost in veština		
22. KSP	Strokovna spretnost in veština		
23. KSM	Skupna moč in vzdržljivost		
24. KPN	Prilagodljivost telesa		
25. KTR	Brzina telesa		
26. KPC	Prilagodljivost telesa		
27. KST	Strokovna spretnost in veština		
28. KSP	Strokovna spretnost in veština		
29. KSM	Skupna moč in vzdržljivost		
30. KPN	Prilagodljivost telesa		
31. KTR	Brzina telesa		
32. KPC	Prilagodljivost telesa		
33. KST	Strokovna spretnost in veština		
34. KSP	Strokovna spretnost in veština		
35. KSM	Skupna moč in vzdržljivost		
36. KPN	Prilagodljivost telesa		
37. KTR	Brzina telesa		
38. KPC	Prilagodljivost telesa		
39. KST	Strokovna spretnost in veština		
40. KSP	Strokovna spretnost in veština		
41. KSM	Skupna moč in vzdržljivost		
42. KPN	Prilagodljivost telesa		
43. KTR	Brzina telesa		
44. KPC	Prilagodljivost telesa		
45. KST	Strokovna spretnost in veština		
46. KSP	Strokovna spretnost in veština		
47. KSM	Skupna moč in vzdržljivost		
48. KPN	Prilagodljivost telesa		
49. KTR	Brzina telesa		
50. KPC	Prilagodljivost telesa		
51. KST	Strokovna spretnost in veština		
52. KSP	Strokovna spretnost in veština		
53. KSM	Skupna moč in vzdržljivost		
54. KPN	Prilagodljivost telesa		
55. KTR	Brzina telesa		
56. KPC	Prilagodljivost telesa		
57. KST	Strokovna spretnost in veština		
58. KSP	Strokovna spretnost in veština		
59. KSM	Skupna moč in vzdržljivost		
60. KPN	Prilagodljivost telesa		
61. KTR	Brzina telesa		
62. KPC	Prilagodljivost telesa		
63. KST	Strokovna spretnost in veština		
64. KSP	Strokovna spretnost in veština		
65. KSM	Skupna moč in vzdržljivost		
66. KPN	Prilagodljivost telesa		
67. KTR	Brzina telesa		
68. KPC	Prilagodljivost telesa		
69. KST	Strokovna spretnost in veština		
70. KSP	Strokovna spretnost in veština		
71. KSM	Skupna moč in vzdržljivost		
72. KPN	Prilagodljivost telesa		
73. KTR	Brzina telesa		
74. KPC	Prilagodljivost telesa		
75. KST	Strokovna spretnost in veština		
76. KSP	Strokovna spretnost in veština		
77. KSM	Skupna moč in vzdržljivost		
78. KPN	Prilagodljivost telesa		
79. KTR	Brzina telesa		
80. KPC	Prilagodljivost telesa		
81. KST	Strokovna spretnost in veština		
82. KSP	Strokovna spretnost in veština		
83. KSM	Skupna moč in vzdržljivost		
84. KPN	Prilagodljivost telesa		
85. KTR	Brzina telesa		
86. KPC	Prilagodljivost telesa		
87. KST	Strokovna spretnost in veština		
88. KSP	Strokovna spretnost in veština		
89. KSM	Skupna moč in vzdržljivost		
90. KPN	Prilagodljivost telesa		
91. KTR	Brzina telesa		
92. KPC	Prilagodljivost telesa		
93. KST	Strokovna spretnost in veština		
94. KSP	Strokovna spretnost in veština		
95. KSM	Skupna moč in vzdržljivost		
96. KPN	Prilagodljivost telesa		
97. KTR	Brzina telesa		
98. KPC	Prilagodljivost telesa		
99. KST	Strokovna spretnost in veština		
100. KSP	Strokovna spretnost in veština		
101. KSM	Skupna moč in vzdržljivost		
102. KPN	Prilagodljivost telesa		
103. KTR	Brzina telesa		
104. KPC	Prilagodljivost telesa		
105. KST	Strokovna spretnost in veština		
106. KSP	Strokovna spretnost in veština		
107. KSM	Skupna moč in vzdržljivost		
108. KPN	Prilagodljivost telesa		
109. KTR	Brzina telesa		
110. KPC	Prilagodljivost telesa		
111. KST	Strokovna spretnost in veština		
112. KSP	Strokovna spretnost in veština		
113. KSM	Skupna moč in vzdržljivost		
114. KPN	Prilagodljivost telesa		
115. KTR	Brzina telesa		
116. KPC	Prilagodljivost telesa		
117. KST	Strokovna spretnost in veština		
118. KSP	Strokovna spretnost in veština		
119. KSM	Skupna moč in vzdržljivost		
120. KPN	Prilagodljivost telesa		
121. KTR	Brzina telesa		
122. KPC	Prilagodljivost telesa		
123. KST	Strokovna spretnost in veština		
124. KSP	Strokovna spretnost in veština		
125. KSM	Skupna moč in vzdržljivost		
126. KPN	Prilagodljivost telesa		
127. KTR	Brzina telesa		
128. KPC	Prilagodljivost telesa		
129. KST	Strokovna spretnost in veština		
130. KSP	Strokovna spretnost in veština		
131. KSM	Skupna moč in vzdržljivost		
132. KPN	Prilagodljivost telesa		
133. KTR	Brzina telesa		
134. KPC	Prilagodljivost telesa		
135. KST	Strokovna spretnost in veština		
136. KSP	Strokovna spretnost in veština		
137. KSM	Skupna moč in vzdržljivost		
138. KPN	Prilagodljivost telesa		
139. KTR	Brzina telesa		
140. KPC	Prilagodljivost telesa		
141. KST	Strokovna spretnost in veština		
142. KSP	Strokovna spretnost in veština		
143. KSM	Skupna moč in vzdržljivost		
144. KPN	Prilagodljivost telesa		
145. KTR	Brzina telesa		
146. KPC	Prilagodljivost telesa		
147. KST	Strokovna spretnost in veština		
148. KSP	Strokovna spretnost in veština		
149. KSM	Skupna moč in vzdržljivost		
150. KPN	Prilagodljivost telesa		
151. KTR	Brzina telesa		
152. KPC	Prilagodljivost telesa		
153. KST	Strokovna spretnost in veština		
154. KSP	Strokovna spretnost in veština		
155. KSM	Skupna moč in vzdržljivost		
156. KPN	Prilagodljivost telesa		
157. KTR	Brzina telesa		
158. KPC	Prilagodljivost telesa		
159. KST	Strokovna spretnost in veština		
160. KSP	Strokovna spretnost in veština		
161. KSM	Skupna moč in vzdržljivost		
162. KPN	Prilagodljivost telesa		
163. KTR	Brzina telesa		
164. KPC	Prilagodljivost telesa		
165. KST	Strokovna spretnost in veština		
166. KSP	Strokovna spretnost in veština		
167. KSM	Skupna moč in vzdržljivost		
168. KPN	Prilagodljivost telesa		
169. KTR	Brzina telesa		
170. KPC	Prilagodljivost telesa		
171. KST	Strokovna spretnost in veština		
172. KSP	Strokovna spretnost in veština		
173. KSM	Skupna moč in vzdržljivost		
174. KPN	Prilagodljivost telesa		
175. KTR	Brzina telesa		
176. KPC	Prilagodljivost telesa		
177. KST	Strokovna spretnost in veština		
178. KSP	Strokovna spretnost in veština		
179. KSM	Skupna moč in vzdržljivost		
180. KPN	Prilagodljivost telesa		
181. KTR	Brzina telesa		
182. KPC	Prilagodljivost telesa		
183. KST	Strokovna spretnost in veština		
184. KSP	Strokovna spretnost in veština		
185. KSM	Skupna moč in vzdržljivost		
186. KPN	Prilagodljivost telesa		
187. KTR	Brzina telesa		
188. KPC	Prilagodljivost telesa		
189. KST	Strokovna spretnost in veština		
190. KSP	Strokovna spretnost in veština		
191. KSM	Skupna moč in vzdržljivost		
192. KPN	Prilagodljivost telesa		
193. KTR	Brzina telesa		
194. KPC	Prilagodljivost telesa		
195. KST	Strokovna spretnost in veština		
196. KSP	Strokovna spretnost in veština		
197. KSM	Skupna moč in vzdržljivost		
198. KPN	Prilagodljivost telesa		
199. KTR	Brzina telesa		
200. KPC	Prilagodljivost telesa		

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

