

ŠPORT

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

JOGA

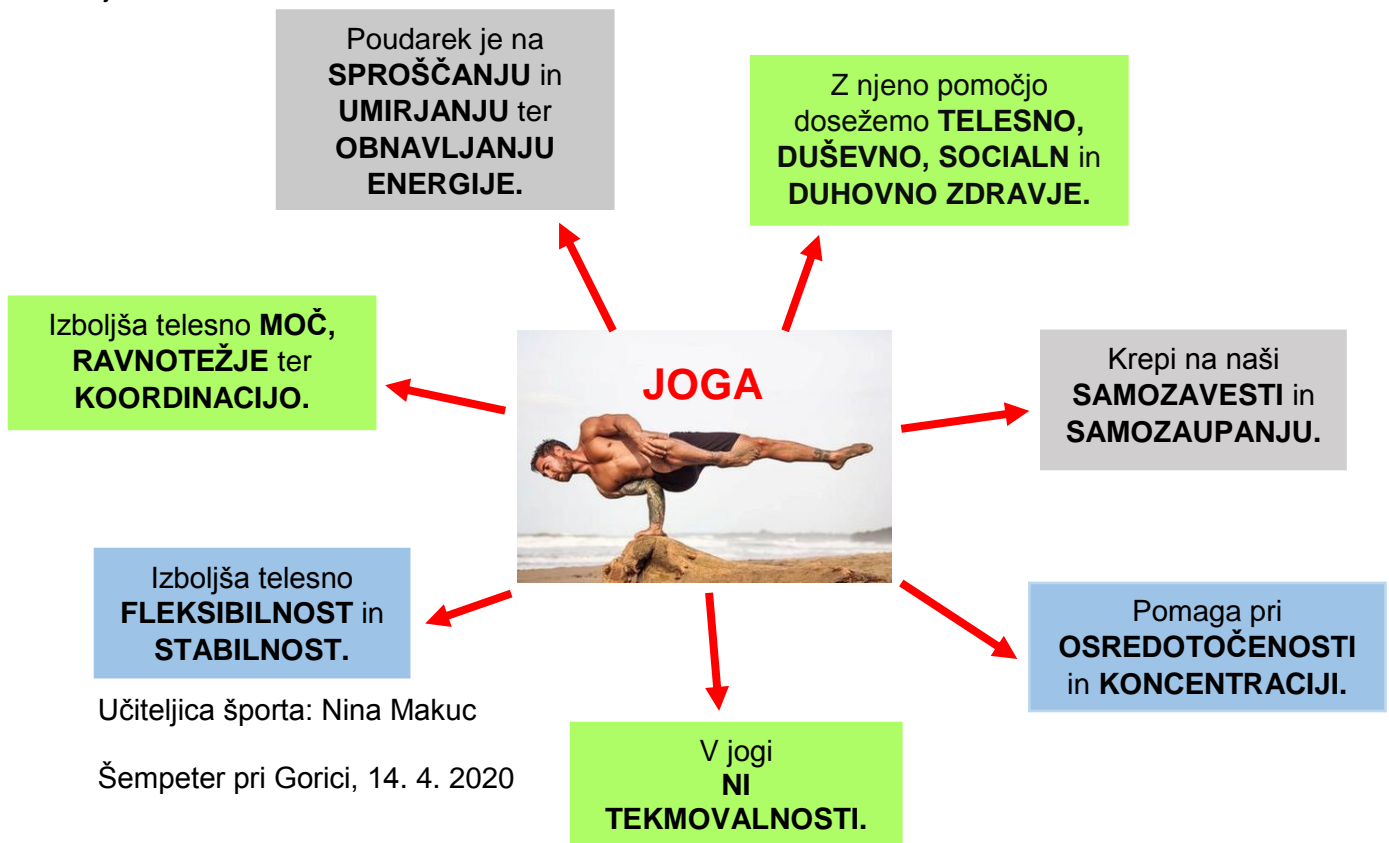
Najprej se **ogrej** s poskoki narazen - skupaj (2x15). Sledijo **gimnastične vaje**, kot jih izvajamo v šoli (kroženje z glavo, kroženje z rokami, odkloni, zamahi...), nato izvedi vaje **JOGE** (glej prilogo 7).

- 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.



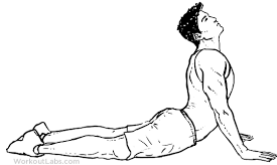






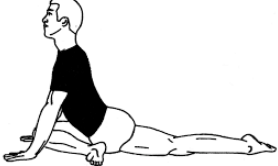







Na koncu izvedi še **sproščanje** - uleži se na hrbet, roke stegni ob telesu in zamiži. Počasi 30x vdihni in izdihni.

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 podatki		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. SKP	Športna ekipa 1. ranga		
5. SKM	Šport v obliki 1. ranga		
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		
51. NŠK	Planinski letalski		
52. NŠK	Planinski letalski		
53. NŠK	Planinski letalski		
54. NŠK	Planinski letalski		
55. NŠK	Planinski letalski		
56. NŠK	Planinski letalski		
57. NŠK	Planinski letalski		
58. NŠK	Planinski letalski		
59. NŠK	Planinski letalski		
60. NŠK	Planinski letalski		
61. NŠK	Planinski letalski		
62. NŠK	Planinski letalski		
63. NŠK	Planinski letalski		
64. NŠK	Planinski letalski		
65. NŠK	Planinski letalski		
66. NŠK	Planinski letalski		
67. NŠK	Planinski letalski		
68. NŠK	Planinski letalski		
69. NŠK	Planinski letalski		
70. NŠK	Planinski letalski		
71. NŠK	Planinski letalski		
72. NŠK	Planinski letalski		
73. NŠK	Planinski letalski		
74. NŠK	Planinski letalski		
75. NŠK	Planinski letalski		
76. NŠK	Planinski letalski		
77. NŠK	Planinski letalski		
78. NŠK	Planinski letalski		
79. NŠK	Planinski letalski		
80. NŠK	Planinski letalski		
81. NŠK	Planinski letalski		
82. NŠK	Planinski letalski		
83. NŠK	Planinski letalski		
84. NŠK	Planinski letalski		
85. NŠK	Planinski letalski		
86. NŠK	Planinski letalski		
87. NŠK	Planinski letalski		
88. NŠK	Planinski letalski		
89. NŠK	Planinski letalski		
90. NŠK	Planinski letalski		
91. NŠK	Planinski letalski		
92. NŠK	Planinski letalski		
93. NŠK	Planinski letalski		
94. NŠK	Planinski letalski		
95. NŠK	Planinski letalski		
96. NŠK	Planinski letalski		
97. NŠK	Planinski letalski		
98. NŠK	Planinski letalski		
99. NŠK	Planinski letalski		
100. 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

