

# 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.



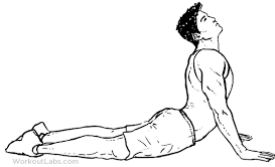






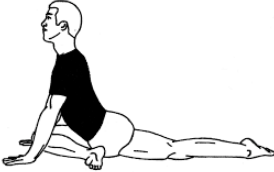







**MOŽNA MENJAVA:** Če želiš, lahko kakšno uro joge zamenjaš tudi s krajšim sprehodom ali pogovornim tekom v bližini doma. Ne pozabi, tudi v tem primeru se moraš najprej ogreti in na koncu opraviti raztezne vaje. Gibaj se vsaj 30 minut in upoštevaj varnostno razdaljo z ostalimi ljudmi.



Učitelj športa: Jože Petrovčič

Šempeter pri Gorici, 14. 4. 2020

priloga 7 – JOGA

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

Merjenja	
Športna dejavnost	Merjenje
1. ATV	Taborena volja
2. ATV	Taborena volja
3. ATV	Taborena volja
4. ATV	Taborena volja
5. SKM	Skaka v višino z rokami
6. PUM	Pravilnost pri skoku
7. SKM	Skaka v višino z rokami
8. PUM	Pravilnost pri skoku
9. SKM	Skaka v višino z rokami
10. PUM	Pravilnost pri skoku
11. SKM	Skaka v višino z rokami
12. PUM	Pravilnost pri skoku
13. SKM	Skaka v višino z rokami
14. PUM	Pravilnost pri skoku
15. SKM	Skaka v višino z rokami
16. PUM	Pravilnost pri skoku
17. SKM	Skaka v višino z rokami
18. PUM	Pravilnost pri skoku
19. SKM	Skaka v višino z rokami
20. PUM	Pravilnost pri skoku
21. SKM	Skaka v višino z rokami
22. PUM	Pravilnost pri skoku
23. SKM	Skaka v višino z rokami
24. PUM	Pravilnost pri skoku
25. SKM	Skaka v višino z rokami
26. PUM	Pravilnost pri skoku
27. SKM	Skaka v višino z rokami
28. PUM	Pravilnost pri skoku
29. SKM	Skaka v višino z rokami
30. PUM	Pravilnost pri skoku
31. SKM	Skaka v višino z rokami
32. PUM	Pravilnost pri skoku
33. SKM	Skaka v višino z rokami
34. PUM	Pravilnost pri skoku
35. SKM	Skaka v višino z rokami
36. PUM	Pravilnost pri skoku
37. SKM	Skaka v višino z rokami
38. PUM	Pravilnost pri skoku
39. SKM	Skaka v višino z rokami
40. PUM	Pravilnost pri skoku
41. SKM	Skaka v višino z rokami
42. PUM	Pravilnost pri skoku
43. SKM	Skaka v višino z rokami
44. PUM	Pravilnost pri skoku
45. SKM	Skaka v višino z rokami
46. PUM	Pravilnost pri skoku
47. SKM	Skaka v višino z rokami
48. PUM	Pravilnost pri skoku
49. SKM	Skaka v višino z rokami
50. PUM	Pravilnost pri skoku
51. SKM	Skaka v višino z rokami
52. PUM	Pravilnost pri skoku
53. SKM	Skaka v višino z rokami
54. PUM	Pravilnost pri skoku
55. SKM	Skaka v višino z rokami
56. PUM	Pravilnost pri skoku
57. SKM	Skaka v višino z rokami
58. PUM	Pravilnost pri skoku
59. SKM	Skaka v višino z rokami
60. PUM	Pravilnost pri skoku
61. SKM	Skaka v višino z rokami
62. PUM	Pravilnost pri skoku
63. SKM	Skaka v višino z rokami
64. PUM	Pravilnost pri skoku
65. SKM	Skaka v višino z rokami
66. PUM	Pravilnost pri skoku
67. SKM	Skaka v višino z rokami
68. PUM	Pravilnost pri skoku
69. SKM	Skaka v višino z rokami
70. PUM	Pravilnost pri skoku
71. SKM	Skaka v višino z rokami
72. PUM	Pravilnost pri skoku
73. SKM	Skaka v višino z rokami
74. PUM	Pravilnost pri skoku
75. SKM	Skaka v višino z rokami
76. PUM	Pravilnost pri skoku
77. SKM	Skaka v višino z rokami
78. PUM	Pravilnost pri skoku
79. SKM	Skaka v višino z rokami
80. PUM	Pravilnost pri skoku
81. SKM	Skaka v višino z rokami
82. PUM	Pravilnost pri skoku
83. SKM	Skaka v višino z rokami
84. PUM	Pravilnost pri skoku
85. SKM	Skaka v višino z rokami
86. PUM	Pravilnost pri skoku
87. SKM	Skaka v višino z rokami
88. PUM	Pravilnost pri skoku
89. SKM	Skaka v višino z rokami
90. PUM	Pravilnost pri skoku
91. SKM	Skaka v višino z rokami
92. PUM	Pravilnost pri skoku
93. SKM	Skaka v višino z rokami
94. PUM	Pravilnost pri skoku
95. SKM	Skaka v višino z rokami
96. PUM	Pravilnost pri skoku
97. SKM	Skaka v višino z rokami
98. PUM	Pravilnost pri skoku
99. SKM	Skaka v višino z rokami
100. PUM	Pravilnost pri skoku

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).