

## ŠPORT - 7. TEDEN (4. - 8. 5. 2020)



Prišel je mesec maj, mi pa še vedno pridno telovadimo na daljavo. Počasi se bliža tudi konec šolskega leta, zato sem vam tokrat pripravila preverjanje (športni kviz), ki se navezuje na delo iz prejšnjih ur. V naslednjih dneh pa bo verjetno sledila naloga za oceno.

### 1. VADBENA ENOTA: preverjanje (KOMBINIRANA VADBA «ŠPORTNA TOMBOLA«)

**ZADOLŽITEV:** v tem tednu opraviš vse naloge v tabeli in rešiš Športni kviz! Delaj takrat, ko ti najbolj ustreza in ko te lahko vidijo tudi tvoji starši pri vadbi. Po vsaki opravljeni nalogi pobarvaj »okence z nalogo«. Ko opraviš vse naloge, prosi starše, naj ti s podpisom potrdijo, da si delal.

Izpolnjeno tabelo Športna tombola (PRILOGA 1) in rešen Športni kviz (PRILOGA 2) poslikaj in oddaj v spletno učilnico XOOLTIME do ponedeljka, 11. 5. 2020 (ali pa pošlji v Komunikaciji – sporočilo).

**OPOMBA:** VSI rešite športni kviz. 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.





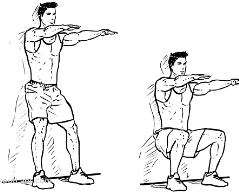










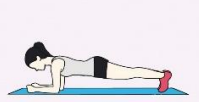
Športni pozdrav in ostanite zdravi ter v dobri formi!

Šempeter pri Gorici, 4. 5. 2020

Učiteljica športa: Nina Makuc

**PRILOGA 1 - ŠPORTNA TOMBOLA** (NE POZABI: pobarvaj okence, ko opraviš nalogo, poslikaj in pošlji v XOOLTIME ali sporočilo)

Ime, priimek, razred: \_\_\_\_\_

<p><b>1. OPRAVI OGREVANJE!</b> 2 min teka in poskakovanj a na mestu ali tek v bližnji okolici doma (dvig temp. v mišicah...)</p> 	<p><b>2. Naredi 10 gimnastičnih vaj, ki se jih spomniš iz šole</b> (preventiva pred poškodbami in večja učinkovitost)</p> 	<p><b>3. V položaju STATIČNI POČEP</b> drži 1 minuto (za moč nog)</p> 	<p><b>4. Preberi poglavje v e-Učbeniku: Vpliv hoje na organizem</b> (teorija športa in zdrav življenjski slog)</p> <p><b>NOVO!</b></p>	<p><b>5. Izmenično dviguj eno roko in nasprotno nogo od tal 20 X</b> - ležiš na trebuhu (za moč hrbtnih mišic)</p> 
<p><b>6. IZPADNI KORAK NAPREJ 20 x</b> (za moč nog)</p> 	<p><b>7. Poglej se v ogledalu, kako se držiš in se zravnaj</b> - 2 x (Zdrava drža)</p> 	<p><b>8. Naredi čim več dvigov trupa</b> (trebušnjakov) v 1 minuti (60 sek), kot delamo v šoli za ŠVK test DT (za moč trebušnih mišic)</p> 	<p><b>9. REŠI ŠPORTNI KVIZ - preverjanje (priloga 2)</b></p> 	<p><b>10. Naredi sproščanje</b> - počivaj na tleh, z zaprtimi očmi, dihaj počasi... zamisli si, da ležiš na obali in pomisli na počitnice... 10 min (za umirjanje)</p> 
<p><b>11. Sprehodi se v bližnji okolici doma</b> - 15 min (za sprostitev in aktivni počitek)</p> 	<p><b>12. Naredi predklon do tal in zadrži 5 sek, ponovi 3 x</b> (za gibljivost)</p> 	<p><b>13. Naredi sklece</b> (moške ali ženske) 5 - 15x (za moč rok)</p> 	<p><b>14. NAREDI 15 POČEPOV</b> (za moč nog)</p> 	<p><b>15. Drži položaj DESKO oz. plank 30 sekund</b> (za moč rok in celega telesa)</p> 

Podpis staršev: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_