

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 pripravil preverjanje (športni kviz), ki se navezuje na delo iz prejšnjih ur. V naslednjih tednih pa bo verjetno sledila naloga za oceno.

1. VADBENA ENOTA: PREVERJANJE IN KOMBINIRANA VADBA

ZADOLŽITEV: v tem tednu opraviš vse naloge v tabeli in rešiš preverjanje! 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 - kombinirana vadba (PRILOGA 1) in rešeno preverjanje (PRILOGA 2) poslikaj in oddaj v spletno učilnico XOOLTIME do ponedeljka, 11.5.2020 (ali pa pošlji v Komunikaciji – sporočilo).

OPOMBA: VSI rešite preverjanje. V primeru bolezni ali poškodb 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!

PRILOGA 1 – KOMBINIRANA VADBA (NE POZABI: pobarvaj okence oz. tekst, ko opraviš nalogo)

Ime, priimek, razred učenca: _____

<p>1. OPRAVI OGREVANJE! 2 min teka in poskakovanja na mestu ali tek v bližnji okolici doma (dvig temp. v mišicah...)</p> 	<p>2. Naredi 10 gimnastičnih vaj, ki se jih spomniš iz šole (preventiva pred poškodbami in večja učinkovitost)</p>  <p>© Can Stock Photo</p>	<p>3. Stopanje v izpadni korak naprej, izmenično 1x leva, 1x desna noga (za noge)</p>  <p>15x z vsako nogo</p>	<p>4. Preberi poglavje v e-Učbeniku: Vpliv hoje na organizem (teorija športa in zdrav življenjski slog)</p> <p>NOVO!</p>	<p>5. Izmenično dviguj eno roko in nasprotno nogo od tal 20x - ležiš na trebuhu (za moč hrbtnih mišic)</p> 
<p>6. Izpadni korak v stran, levo, desno izmenično - 15x v vsako stran (za noge)</p> 	<p>7. Poglej se v ogledalu, kako se držiš in se zravnaj - 2 x (Zdrava drža)</p> 	<p>8. Naredi čim več dvigov trupa (trebušnjakov) v 1 minuti), kot delamo v šoli za ŠVK test DT (za moč trebušnih mišic)</p> 	<p>9. REŠI ŠPORTNI KVIZ (priloga 2)</p> 	<p>10. Naredi sproščanje - počivaj na tleh, z zaprtimi očmi, dihaj počasi... zamisli si, da ležiš na obali in pomisli na počitnice... 10 min (za umirjanje)</p> 
<p>11. Sprehodi se v bližnji okolici doma - 15-30 min (za sprostitvev in aktivni počitek)</p> 	<p>12. Naredi predklon do tal oz. čim nižje in zadrži 5 sek , ponovi 3x (za gibljivost)</p> 	<p>13. Naredi sklece 5 - 15x (za moč rok)</p> 	<p>14. NAREDI 20 - 30 POČEPOV (za moč nog)</p> 	<p>15. Drži položaj DESKO oz. plenk 30-60 sekund (za moč rok in celega telesa)</p> 

Podpis staršev: _____ Datum: _____