

PREDMET ŠPORT, 4.- 6.RAZRED

POTEK IN RAZLAGA DELA OD DOMA

Zdravo. Glede na okoliščine, v katerih smo se znašli vsi skupaj, bomo tudi pri predmetu ŠPORT izvedli določene naloge, ki jih lahko vsakdo izvede doma. Pri tem bodite pozorni:

- ▶ Vaje oz. naloge izvajajte sami, dovoljena družba so le bratje/sestre, navdušen bom, če vam bodo sledili starši.
- ▶ Aktivnosti na prostem naj potekajo tudi izven tega dela, to je le obveznost, bodite čim več na prostem, gibajte se, tecite, skačite, izboljšajte svoje sposobnosti. Zapomni si: BODI MOČNEJŠI KOT TVOJI NAJMOČNEJŠI IZGOVORI!
- ▶ Vsi tisti, ki ste morebiti bolni, poškodovani ☹, si boste spodaj prebrali teorijo o športnih dejavnostih (mimogrede, taista teorija že več let krasi stene naše telovadnice ;))
- ▶ DNEVNIK AKTIVNOSTI mi boš dostavil tako, da ga boš ob koncu tedna slikal in poslal na elektronsko pošto (ales.lindic@os-smarjeta.si) ali preko E-a.

TEORETIČNE VSEBINE

- ▶ Na naslednji povezavi boš našel vse športe, ki smo jih že, ali pa jih še bomo predelali v letošnjem šolskem letu,
<http://www2.arnes.si/~amrak3/KVIZI/KVIZI.htm>
- ▶ Pregledaš si vsebino izbranega športa in izpolniš kviz. Učenci/-ke 6. razreda tudi zabeležiš rezultate, ostali imate za lastno preverjanje.
- ▶ 6. razred: ATLETIKA, ODBOJKA, ŠPORT SPLOŠNO, PLES, ŠPORTNO VZGOJNI KARTON, GIMNASTIKA
- ▶ 5. razred: SMUČANJE, POHODNIŠTVO, ŠPORTNO VZGOJNI KARTON, ATLETIKA
- ▶ 4. razred: SMUČANJE, POHODNIŠTVO, ŠPORTNO VZGOJNI KARTON
- ▶ Tisti, ki ne morete opravljati praktičnih vsebin (poškodba, bolezen), predelate VSE sklope in odgovorite na vprašanja (kviz)

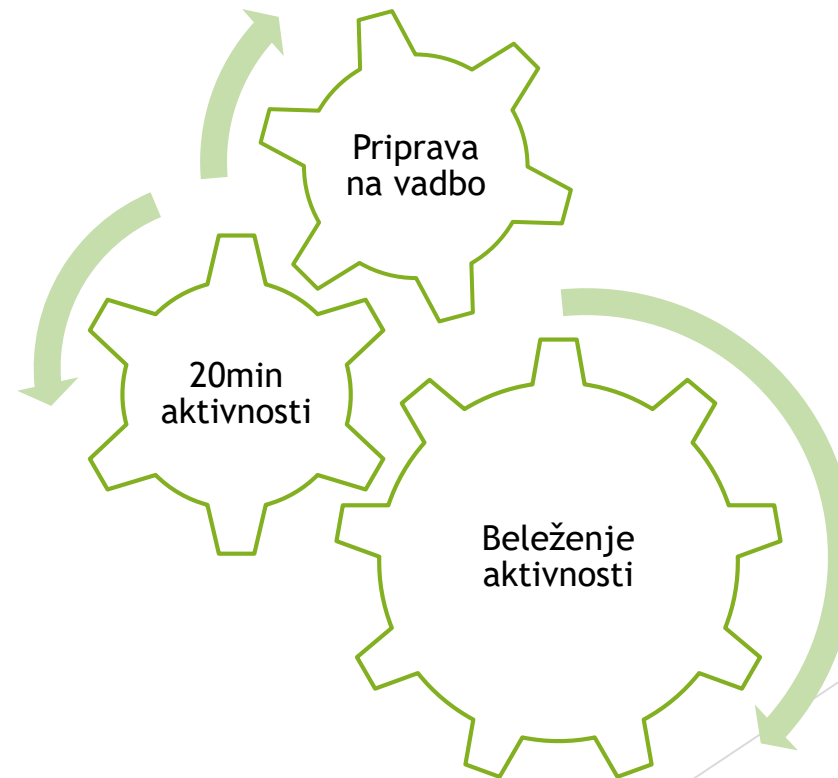
Tabela za beleženje rezultatov

- ▶ Učenci/-ke 6. razreda!
Prepišite si tabelo in zabeležite vsak poskus. POZOR! V enem dnevu lahko opraviš le en preizkus. Če si imel več odgovorov nepravilnih, si najprej še enkrat preberi teorijo. Za vsako VSEBINO si naredi novo tabelo.

Ime in priimek	SKLOP/VSEBIN A	ŠTEVILO TOČK (KVIZ)
20.3.2020 (primer)	ATLETIKA, teki (primer)	11/14
Datum 2		
Datum 3		

PRAKTIČNI DEL - ZUNAJ

- ▶ Potrebuješ športno opremo, lepo vreme, plastenko z vodo, stoparico/uro ali telefon za merjenje časa in vsaj enega izmed športnih rekvizitov: kolo, rolerji, kotalke, skiro...
- ▶ Vadbo narediš sam, vseeno pa lahko primerjaš podatke s sošolci, še posebej, že izberete isto traso
- ▶ Spremljaš svoj napredek
- ▶ Preko aplikacije (I run, Run tracker...) ali pa greš na Google maps, določiš točko starta (domače dvorišče) in točko, do kje si prišel v točno 20.minutah, da zapišeš razdaljo. Pot domov izkoristiš za počasno hojo, kolesarjenje itd...



MOJ DNEVNIK AKTIVNOSTI

DATUM	AKTIVNOST	DOSEŽENA RAZDALJA V 20. minutah	POČUTJE PRI VADBI (ocena od 1 do 5)
*primer, 20.3.2020	HITRA HOJA	2,120m (Google maps)	4
	TEK		
	KOLO/SKIRO/ ROLERJI		
	HITRA HOJA		
	TEK		
	KOLO/SKIRO/ ROLERJI		
	HITRA HOJA		
	TEK		
	KOLO/SKIRO/ ROLERJI		

PRAKTIČNI DEL - NOTRI

- ▶ V primeru slabega vremena, ali pa, če imaš preveč časa in bi rad postal Herkul, Supermen ali pa bi rad na športnem dnevu pokazal, da si doma vadil, si pripravi računalnik, klikni na povezavo:
<https://www.youtube.com/watch?v=0kvyBApinGU&list=PL2ncLjnEN-YI3SVKD3uRbfxfBDdxndGHm>
- ▶ Gre za 4 min dolg video, 8 vaj, delaš 20s, počivaš 10s. Spremljaj način izvedbe vaje v desnem delu ekrana, nad časom, ki se odšteva.
- ▶ Potrebuješ športno opremo, računalnik (če daš zvočnike naglas, boš točno vedel kdaj je konec/pričetek), kolebnico (če je nimaš, nič zato, preskakuj črto na parketu, ploščicah...)
- ▶ Kako pogosto? Narediš najprej dva kroga, nato premor (prebereš si eno vsebino teorije in rešiš kviz), nato pa še en krog (cel video).
- ▶ Ko boš ponovil 3x in se naveličal, imaš na voljo naslednji video, postopek pa je enak: <https://www.youtube.com/watch?v=jyWyBern6q4>

Dodatni napotki - predvsem 6. razred

- Izberi vsaj 3 različne aktivnosti, da lahko primerjaš razdalje in napredek pri ponovitvi
- Tabela navzdol ni omejena, če ti uspe narediti več kot je napisano, ne bom jezen 😊 Ne delaš zame, za mamo, očeta... Delaš zase. Telo je tvoj stroj, zgolj in samo ti vplivaš nanj. Če bi hotel biti avto, bi si najbrž želel biti čim boljši, lepši itd... Tudi „oldtimer-ji“ imajo visoko ceno le, če so ohranjeni (beri: v kondiciji)
- NAMIG: V tem času boste precej časa pred TV-jem. Vsaka serija, film ima reklame. Izkoristi jih. Na nekaterih kanalih trajajo tudi po 5min, to pa je čas v katerem lahko narediš ogromno: 10 vojaških poskokov, 30s držanja deske/plank, 30s visoki skiping na mestu, 20x poskoki v izpadni korak, 10 sklec, 20 trebušnjakov, spiješ 2 dl vode. Če si ogledaš 1 film, ki traja 90min, imaš najmanj 4x priložnost za te vaje. Si upaš?
- Ker mnogi fantje (tudi dekleta) že pogledujete proti poletju, imate na naslednji strani tudi seznam vaj, ki jih delamo v obliki krožne vadbe (naštimaj si odštevalnik, najdeš ga kjerkoli na spletu), 30s dela/30s počitka, pričneš z 2 krogoma. Namesto uteži uporabi plastenke za vodo, košaro za perilo,...

1. Hrbtne levo-desno (2x0,5l plastenk



2. Polčep z košaro perila (polno ☺), ali žogo nad glavo (z zadnjico se dotaknen



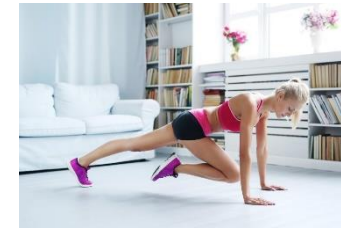
3. Stabilizacija (opora na vseh štirih), plank



4. Sklece zadaj (stol, kavč)



5. Plezalec (opora na rokah, izmenično dviguješ koleno proti bradi)



6. Visoki skipping na mestu



Za vsa dodatna vprašanja sem ti na voljo, pišeš mi lahko na E-a, mail:
ales.lindic@os-smarjeta.si.

GIBANJE JE ŽIVLJENJE!