

3. teden (30. 3. - 3. 4. 2020) dela na daljavo pri predmetu ŠPORT

za 4. b, 5. b razred



Pozdravljeni dragi učenci!

Pa gremo že v tretji teden učenja od doma. JUHU, saj vam, nam gre! Čestitamo!

ŠPORT izvedite vsak dan po 1 uro, čeprav ga nimate na urniku, dobro dene. Vesela bom vsake fotografije, odziva ali pozdrava na elektronski naslov: metka.irgolic@guest.arnes.si

Ko se učite ne pozabite na odmore in 5 minut za rekreacijo (zdravilni napitek): <https://www.youtube.com/watch?v=P9jS1bqBUVs&feature=youtu.be>

ŠPORTNA VADBA (bodite v športni opremi)!

PAZITE, DA SE NE POŠKODUJETE! VARNOST IN ZDRAVJE STA NA PRVEM MESTU.

❖ UVODNI DEL: Tek

Pojdite se tekalno igrice: Sestrica reši me. En otrok lovi, drugi tekate. Ko vas ulovi, se postavite v razkoračno stoji in čakate, da vas drugi reši. Reši vas tako, da vam gre med nogami, da se vas dotakne na peti, po glavi, po rami... Igrico naučite še starše, če ste sami 5 minut tecite v pogovornem tempu.

❖ GIMNASTIČNE VAJE: Razgibajte se s pomočjo športne abecede

Izberite si besedo (npr. svoje ime in priimek, mamino, očetovo ime in priimek, ime ulice v kateri stanujete...). Poglejte, katera vadba je predvidena pri posameznih črkah in že imate sestavljen svoj unikaten trening.

A	1 minuta teka na mestu
B	20 trebušnjakov
C	30 počepov

Č	15 sklec
D	1 minuta vztrajanja v deski
E	10 x kroženje z rokami naprej in 10 x nazaj
F	10 izpadnih korakov naprej na vsako noga
G	10 x vaja za hrbet (ležiš na trebuhu, dviguješ nogo in nasprotno roko)
H	20 vojaških vaj (poskokov)
I	40 sonožnih poskokov s kolebnico (lahko tudi brez)
J	30 dvigov na prste (stopala vzporedno)
K	20 x striženje s stegnjenimi nogami (leže na tleh ali sede na stolu)
L	5 x po stopnicah gor in dol (vsaj 10 stopnic ali stopanje na eno stopnico)
M	30 sekund sedenja ob steni
N	1 minuti boksanja v prazno (lahko vrečo, če jo imaš)
O	3 minute plesa na hitro glasbo (polka, rokenrol,.....)
P	Kroženje z glavo v vsako smer 5-krat
R	20 x zapiranje knjige
S	20 x striženje z rokami v predročenu
Š	Mačka – opora roke in noge, usločiš hrbet – 10 x
T	10 x dvig bokov v most, leže na hrbtu
U	10 izpadnih korakov v stran (leva, desna)
V	30 sekund stoja na lopaticah (sveča)
Z	30 x »jumping jack« (poskoki narazen skupaj)
Ž	10 x kroženje z rameni

❖ **GLAVNI DEL: Intervalni teki (pripravite vodo)!**

Trenirajte tek! Za vadbo izberite primerno podlago (lahko je makadamska pot ali gozdna pot brez ovir). Za merjenje časa uporabi ročno uro. S seboj povabite starša ali sorojenca.

-20 minut intenzivne hoje – hitrost hoje prilagodite svojim sposobnostim – cilj je, da se spotite (pa ne zaradi tega, ker ste preveč oblečeni :)

-Intervalni teki – hitrost teka prilagodite svojim sposobnostim, tečete tako hitro oz. počasi, da boste lahko zdržali 5 ponovitev. Izmed sledečih primerov si izberite eno:

(3 min. hoje + 2 min. teka) x 5

(2 min. hoje + 3 min. teka) x 5

(1 min. hoje + 4 min. teka) x 5

15 – 20 minut teka

Po končanem teku nadaljujete s hojo: 5 min.

❖ Po glavnem delu vadbe naredite še nekaj razteznih vaj!

 LADJA	 MUCA	 KOBRA	 KRAVA	 POZDRAV SODALNO
 DELFIN	 PES	 ROŽA	 DOJENČEK	 POZDRAV SODALNO
 HOBOTNICA	 MORSKI PES	 KAČA	 ŽELVA	 POZDRAV SODALNO

10 MINUT JOGE
Vsak položaj obdrži za 30 sekund. Ponovi večkrat na dan.

Ostanite zdravi, pa SREČNO!

Metka Irgolič, učiteljica športa



ŠE IDEJA ZA POPESTRITEV V PROSTEM ČASU!

KOCKA SUPERJUNAKOV

Za zdravo telo potrebujemo 60 minut fizične aktivnosti vsak dan. Igraj "kocko junakov" vsak dan! Vrži kocko in naredi nalogo pri vrženi številki. Začni s petimi ponovitvami in jih vsak dan povečuj.

	 TREBUŠNJAKI		 PAJAC (JUMPING JACKS)
	 SKLECE		 RAKOVE BRCE
	 POČEPI		 SKOKI S KOLEBNICO IN PRETVARJANJE SKOKOV S KOLEBNICO