

3.TEDEN POUKA NA DALJAVO PRI PREDMETU ŠPORT 4.A, 5.A RAZRED

(30.3. – 3.4.2020)

Prisrčno pozdravljeni učenci in učenke!

Dva tedna sta minila, odkar nas je ta virusna nadloga zaprla v stanovanja. No, prihaja pa že tretji teden zato glave pokonci in veselo na delo. Najprej bi rad pohvalil vse tiste, ki mi pošiljate slike in komentarje na moj mail, vesel pa bi bil, če bi dobil kakšno sliko ali komentar tudi od tistih kateri mi niste poslali še nobene slike ali komentar. Glede na to, da je potrebno ostati doma je prav tako pomembno, da smo športno aktivni, zato da bomo zdravi. Ne pozabite na umivanje in razkuževanje rok. V prihajajočem tednu vam želim veliko veselja pri delu in predvsem pozitivne energije.

Na urniku imate šport tri krat na teden, zaželjeno pa je da ste aktivni vsak dan vsaj eno uro. V vsakdanjo aktivnost spadajo tudi hišna opravila (pospravljanje stanovanja, pomoč na vrtu, zlaganje drv.....). Za ohranjanje zdravja pa je pomembna tudi prehrana. Telo vam bo zelo hvaležno, če boste zaužili dosti zelenjave in sadja, sladkarije pa boste dali na stran, prav tako pa pijte veliko vode. Vse fotografije in povratne informacije mi lahko pošljete na moj mail.

Moj mail: franc.bozicek@guest.arnes.si

ŠPORT

Ko imate na urniku šport se temu tudi primerno pripravite: oblecite se v ustrezno športno opremo in športno obutev. Verižice, ure in razne zapestnice lahko za ta čas odložite. Punce lase si spnete v čop. Pripravite si napitek (vodo).

Žvečilni gumi ne spada v športno aktivnost!!!!!!!!!!

-Pred vsako aktivnostjo se ogrejemo po načini atletske abecede ali pa s kakšno igrico, ki si jo lahko izberete. (10 min)

- V glavnem delu pa boste izvajali vadbo , ki se ji reče FARTLEK. Na spodnji povezavi si lahko preberete kaj je ta vadba in kako poteka: <https://www.tekac.si/novica/kaj-je-fartlek>

Vadba se sicer izvaja zunaj v lepem vremenu, najbolje v gozdu, kjer ni veliko ljudi. Vadbo lahko izvajate s sestro, bratom in starši. Pri tej vadbi ste lahko zelo svobodni in si celotno vadbo sestavite sami oziroma si lahko sproti sestavljate vadbo.(25 min)

Primer: najprej tečete približno 1 minuto, nato naredite 5 sklec, potem spet tečete približno 2 minuti in naredite 10 poskokov iz počepa in 10 zapiranj knjige.....

Poleg fartleka lahko izvajate v glavnem delu tudi vadbo, ki je na spodnji povezavi:

<https://www.youtube.com/watch?v=y7xEtrJ3jbs>

primer: 1x na teden izvajate fartlek in 2x vadbo, ki je na povezavi, ali pa 2x fartlek in 1x vadbo, odločite se sami.

POMEMBNO!

Po vsaki vadbi je potrebno opraviti raztezne vaje (10 min). Na spodnji povezavi imate kar nekaj primerov. Vsakič si izberete enega in opravite raztezne vaje.

https://www.google.com/search?q=raztezne+vaje&sxsrf=ALeKk02K9J9-ROIUuhqEq9zeCByAa9Sb9A:1585386226423&source=Inms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwik-3257zoAhVimYsKHWPWBccQ_AUoAXoECAwQAw&biw=1366&bih=657

ZA POPESTRITEV

Za popestritev imate še na voljo igro: Igro se lahko igrate seveda s starši, sestro ali bratom.

Pri vsaki številki na kocki določi število ponovitev.

Primer: pod številko ena na kocki določi recimo 10 ponovitev.....

Igra naj traja vsaj 20 minut in si lahko sami sestavite razpredelnico z vajami in sami vpisujete koliko ponovite ste naredili v 20 minutah. Po dvajsetih minutah se malo odpočijete in nadaljujete vendar tako, da pri vsaki številki na kocki povečate število ponovitev.

V prihajajočem tednu vam želim veliko veselja in pozitivne energije in pa kar je najbolj pomembno, da ostanete zdravi.

Vaš učitelj športa Franc Božiček

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