

## 5.TEDEN POUKA NA DALJAVO PRI PREDMETU ŠPORT 5.A RAZRED

**(14.4. – 17.4.2020)**

Peti teden na daljavo nam je prinesel velikonočni ponedeljek. V četrtek je predviden tehniški dan, v petek pa športni dan. Za oba dneva boste dobili obvestila, ki bosta na šolski spletni strani ali pa v spletni učilnici. Mesec april kot že veste je namenjen preverjanju vaših sposobnosti – ŠVZ, zato bo športni dan obarvan v tej smeri. Bodite aktivni minimalno 1 uro na dan, pijte veliko vode, zjutraj jejte kot kralji, čez dan kot normalen človek in zvečer kot berač. Še kar velja, da mi lahko vse aktivnosti katere opravljate zabeležite s kakšno fotografijo in mi jo pošljete na moj mail: [franc.bozicek@quest.arnes.si](mailto:franc.bozicek@quest.arnes.si)

ŠVK – športno vzgojni karton.

### 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!!!!!!!!!!**

#### *VAJE ZA RAZVOJ VZDRŽLJIVOSTI*

Hoja in tek

Vadbo začnemo s krajšimi razdaljami v počasnem tempu, razdaljo postopoma povečujemo, počasi pa povečujemo tudi intenzivnost – hitrost .

Namesto hoje in teka lahko tudi kolesarite.



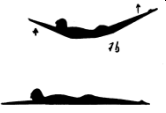
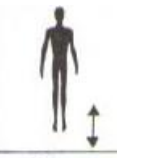
#### *VAJE ZA RAZVOJ MOČI – krepilne vaje*

**Dvigovanje trupa** - trebušnjaki (vaje za moč trebušnih mišic)

**Zakloni** (vaje za moč hrbtnih mišic)

**Sklece, sprva na kolenih** (vaje za moč iztegovalk rok)

**Sonožni in enonožni poskoki** (vaje za moč nožnih mišic – s kolebnico ali brez)

	1. stopnja	2. stopnja	3. stopnja	4. stopnja	skica
Dvigovanje trupa	2 x 10	2 x 15	3 x 15	3 x 20	
Sklece, sprva na kolenih	2 x 5 (na kolenih)	2 x 10 (na kolenih)	2 x 5	2 x 10	
Zakloni	2 x 10	2 x 15	3 x 10	3 x 15	
Sonožni poskoki (lahko tudi čez kolebnico)	2 x 10 ali 2 x 5	3 x 10 ali 3 x 5	3 x 15 ali 3 x 10	3 x 20 ali 3 x 15	

### NALOGE:

Nekaj koristnih napotkov za pravilno vadbo in izvedbo:

- Vsako vadbeno enoto začnete z lahkotnim raztezanjem in dvigom telesne temperature z lahkotnim tekom ali hojo.
- Po vsaki vaji za moč mišične skupine naredite ustrezne raztezne in sprostilne vaje za to mišično skupino.
- Vadite postopno. Začnite s 1. stopnjo ali 2. drugo stopnjo in ko z lahkoto opravite število ponovitev v stopnje višje.

**Obilo zdravja sreče, radosti in veselja vam želim!!!**

**Vaš učitelj športa Franc Božiček**