

# OŠ FRANA KRANJCA CELJE

## ŠPORTNI DAN ZA UČENCE

6. in 8. razredov - četrtek, 21. 5. 2020



- Splošne informacije o preverjanju znanja plavanja za učence 6. razredov.
- Splošne informacije o vadbi v fitnessu za otroke v tretjem triletju osnovne šole.
- Gibanje na prostem

## SPLOŠNE INFORMACIJE PREVERJANJA PLAVANJA ZA UČENCE 6. RAZREDOV

Preverjanje znanja plavanja na daljavo in obisk fitnes na daljavo je zaradi trenutne situacije nemogoče izvesti. Kljub temu pa se mi zdi prav, da vam posredujem nekaj ključnih informacij o preverjanju znanja plavanja in informacije kar zadeva vadbe v fitnesu za otroke v tretjem triletju OŠ.

Splošne informacije preverjanja znanja plavanja so namenjene učencem 6. razreda. Preverjanje znanja plavanja v 6. razredu je namenjeno temu, da se preveri otrokovo znanje plavanja, ki ga je dosegel od vrtca in vse do 6. razreda. V OŠ se preverjanje znanja plavanja ocenjuje z morskimi konjički, morskimi delfini in z morskimi psi. Na spodnji povezavi pa je razpredelnica, ki opisuje merila za ocenjevanje znanja plavanja. Za lažjo orientacijo in predstavo, pa je pod razpredelnico še video posnetek, ki zelo nazorno prikazuje tudi praktični del vseh nalog, ki so zapisane v razpredelnici.

[https://www.sportmladih.net/programi\\_som/naucimo\\_se\\_plavati/nsp\\_merila](https://www.sportmladih.net/programi_som/naucimo_se_plavati/nsp_merila)

<https://www.youtube.com/watch?v=IBJBz0AddHM>



# SPLOŠNE INFORMACIJE O VADBI ZA OTROKE V FITNESSU V TRETJEM TRILETJU OSNOVNE ŠOLE

Vadba v fitnessu je sicer zelo učinkovito sredstvo za oblikovanje telesa in razvoj motoričnih sposobnosti, vendar pa ob nepravilni in neprilagojeni vadbi lahko predstavlja tudi veliko nevarnost za nastanek poškodb, pri mlajših starostnih kategorijah pa tudi nevarnost za motnje v rasti in telesnem razvoju.

Uvajanje otrok in mladostnikov v trening moči predstavlja zelo odgovorno nalogo za športne pedagoge. Še pred nekaj leti je veljalo prepričanje, da so tovrstne vsebine za otroke neučinkovite in celo nevarne. Z razvojem športa mladih ter športne znanosti na tem področju se je to prepričanje v zadnjih letih precej spremenilo, seveda pod pogojem, da so vsebine vadbe moči pravilno oblikovane in nadzorovane s strani strokovnjaka.



## Mladi in moč

Moč deklet in fantov je v današnjem času po navadi slaba, saj sodoben način življenja od otrok in mladine ne zahteva težjih fizičnih del, pa tudi športne discipline, s katerimi se otroci ukvarjajo, praviloma vplivajo le na določen del gibalnega aparata. Največkrat je v moči zapostavljen zgornji del telesa, mišice rok, ramenskega obroča in trupa. Zato moramo biti v višjih razredih osnovne šole in srednji šoli najbolj pozorni na splošen razvoj moči. Z vadbo razvijamo vse mišične skupine, posameznikom prilagodimo vaje tako, da lahko ponovijo vajo za moč osem do dvanajstkrat v enakomernem tempu, zadnje tri ponovitve pa opravijo s težavo.

Vaje izvajamo v več serijah po krajšem odmoru z raztezanjem in sprostitvijo mišične skupine, ki je bila obremenjena. Obdobje otroštva in predvsem mladosti je najbolj pomembno za razvoj moči. Nekateri posamezniki v tem času zelo zrastejo, zato svojega telesa ne obvladujejo več. Potrebna je intenzivna vadba moči za vzdrževanje pravilne telesne drže in obvladanje in usklajeno delovanje celotnega telesa.





## **Naprave za razvijanje moči – trenažerji**

Naprave za razvijanje moči (trenažerji) razvijajo točno določeno mišico ali mišično skupino. Obremenitev je mogoče točno količinsko odmeriti, izhodiščni položaj za posamezno vajo je določen, mogoča je individualna prilagoditev naprav za tehnično pravilno gibanje. Naprave vplivajo na moč celega telesa.

## **Prilagojene fitness naprave za otroke**

Zaradi pozitivnih učinkov fitness vadbe se v svetu vse pogosteje pojavljajo naprave oz. trenažerji, ki so posebej prilagojeni za otroke. Takšni trenažerji so navadno manjši in imajo možnost nastavitve minimalnih obremenitev. Večinoma so takšne naprave tudi zanimivih oblik in pisanih barv, kar dodatno vpliva na motivacijo vadečega.



## Proste uteži

Pri otrocih, mlajših od 13 let se daje prednost enojni ročki (prilagojena krajša, ukrivljena ali olimpijska) pred dvojnim ročkama. Z enojno ročko oziroma drogom je lažje upravljati, gibi so bolj enakomerni in tekoči, možnosti za napake so manjše, kontrola večja, vse to pa vadečim vliva večjo mero samozavesti.

Položaji, ki se jim je med treningom z utežmi treba izogniti so: potiskom z upognjenim hrbtom, potiskom nad glavo z nagibanjem nazaj in upogibanjem hrbtenice zato, ker lahko pride do hudih poškodb hrbtenice v ledvenem delu.

Na spodnjih povezavah je nekaj primerov vaj, ki se izvajajo v fitnessu.

1. vaja: [https://www.youtube.com/watch?v=2pu76aZ\\_I\\_M](https://www.youtube.com/watch?v=2pu76aZ_I_M)
2. vaja: <https://www.youtube.com/watch?v=zNKm-u5BWew>
3. vaja: <https://www.youtube.com/watch?v=SULnJ-sfdUc>
4. vaja: <https://www.youtube.com/watch?v=J2F-BQy4sVM>
5. vaja: <https://www.youtube.com/watch?v=aNprFDWtxuo>
6. vaja: <https://www.youtube.com/watch?v=VpEnp9YKhPU>
7. vaja: <https://www.youtube.com/watch?v=trtN0LkGka4>
8. vaja: <https://www.youtube.com/watch?v=0W225hqJFck>

## GIBANJE NA PROSTEM

Dragi učenci in učenke!

Kot sem že omenil je preverjanje plavanja na daljavo in obisk fitnesa na daljavo nemogoč. Kljub temu, pa se boste danes učenci 6. razreda in učenci 8. razreda gibali v naravi in pomagali staršem pri hišnih opravilih. Bodite vi ta dan MOTIVATOR za aktivnosti zunaj.

**Za začetek dneva si pripravimo  
ZDRAV ZAJTRK**



**Nekaj primerov za pomoč in ideje:**

### **Smoothie**

Smoothie oziroma sadni napitek velja za **izjemno zdrav zajtrk**, ki vam bo dal veliko vitaminov, mineralov, vlaknin in tudi beljakovin. Najbolje je poseči po jagodičevju, saj je v njem največ antioksidantov, kombinirajte pa ga z banano in jogurtom, s katerim boste v telo vnesli tudi beljakovine.

Za **popolnoma hranljiv obrok** pa je primerno dodati nekaj mletih ovsenih kosmičev.

## **Sadje s skuto**

Sadje nas prijetno osveži, skuta pa nahrani z maščobami in beljakovinami. Skuto lahko odlično kombinirate z jabolki in hruškami, če dodate še nekaj orehov, pa vas bo jutranji obrok več kot nasitil.

## Grški jogurt z medom

**Grški jogurt** je med vsemi jogurti najbolj cenjen, ima pa tudi specifičen okus, ki je marsikomu bolj všeč od običajnega. Kombinirate ga lahko z različnimi vrstami **sadja ali oreščkov**, najbolj pa tekne, če mu dodate zgolj **nekaj kapljic medu**.

## Ovseni kosmiči malo drugače

**Ovseni kosmiči** so sami po sebi marsikomu dolgočasni, a ne gre pozabiti, da vsebujejo zdrave ogljikove hidrate in veliko vlaknin, zato gotovo štejejo za zdrav zajtrk. Da bodo bolj okusni, jih lahko prelijete z mlekom ali tekočim jogurtom. Prav tako lahko ovsenim kosmičem vedno dodate rozine, sončnična semena, lanena semena, suhe jagode goji, mandlje, orehe, lešnike ...



## Jajca

Jajca spadajo med najbolj priljubljene jedi za zajtrk, za to pa obstaja zelo dober razlog: jajca so odlična izbira za začetek dneva. Vaš organizem namreč oskrbijo s proteini, ki jih potrebuje, obenem pa vam dajo tudi **dovolj energije za uspešen začetek dneva.**

## DOMAČA OPRAVILA

Dragi učenci! Domača dela si organizirajte tako, da bodo vaši starši nekako takole ali pa v službi:



Vi pa boste opravili hišna opravila tista, katera so prikazana spodaj



Ko bo posoda od zajtrka pomita, hiša kot iz škatlice, srajce od očeta zlikane in tla pomita, naredimo načrt aktivnosti ter se odpravimo ven na svež zrak.

Na prostem imamo neskončno možnosti za prijetno in produktivno preživljanje prostega časa. Delo organiziramo tako, da bomo poleg svežega zraka naredili tudi nekaj koristnega za naše telo.

**Na voljo boste imeli dve možnosti za gibanje v naravi. Sami pa si boste izbrali eno aktivnost. K aktivnostim seveda povabite starše, brata, sestro.**

1. Kolesarjenje z izpravnim kolesom in ustrezno kolesarsko opremo



Ob aktivnostih, ki jih boste izvajali, ne pozabite tudi na dovolj vnašanja tekočine nazaj v telo.

## 2. POHOD

Na voljo imate tri lokacije za pohod (Viseči most, Anski vrh in Miklavški hrib). Sami si izberete eno in se odpravite na pohod. Za lažjo orientacijo pošiljam še sliko vseh treh lokacij.





Po napornem dopoldnevu, pripravite okusno kosilo po vaših željah. Pomagajte staršem pri pripravi kosila. Predlagam nekako takole:

**MALI ŠEF**



In starši za vas ... medtem ko boste nadzirali pripravo kosila



Pri športnem dnevu na daljavo vam želim veliko sproščenosti in dobre volje.

Vedite, da najslabša aktivnost je tista aktivnost, ki ni opravljena.

Bodite pozitivni, predvsem v mišljenju. Želim veliko uspeha.

Pri aktivnostih, katero si boste izbrali, naredite kakšno sliko ali pa mogoče kak filmček in pošljite na spodnje naslove.

Učenci: Franc Božiček: [franc.bozicek@guest.arnes.si](mailto:franc.bozicek@guest.arnes.si)

Učenke: Metka Irgolič: [metka.irgolic@guest.arnes.si](mailto:metka.irgolic@guest.arnes.si)

Učitelj športa,  
Franc Božiček