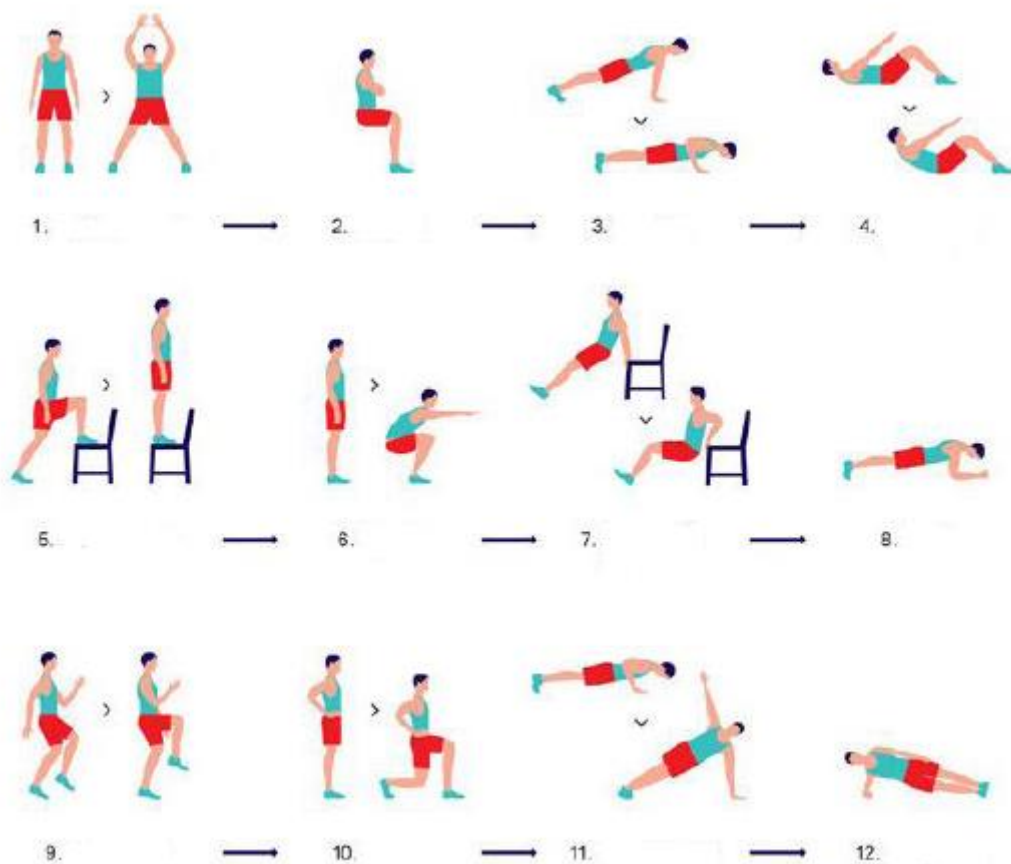


POUK PRI PREDMETU ŠPORT ZA UČENCE OD 4. DO 9. RAZREDA OŠ LJUBEČNA
(30.3.2020 –5.4.2020)

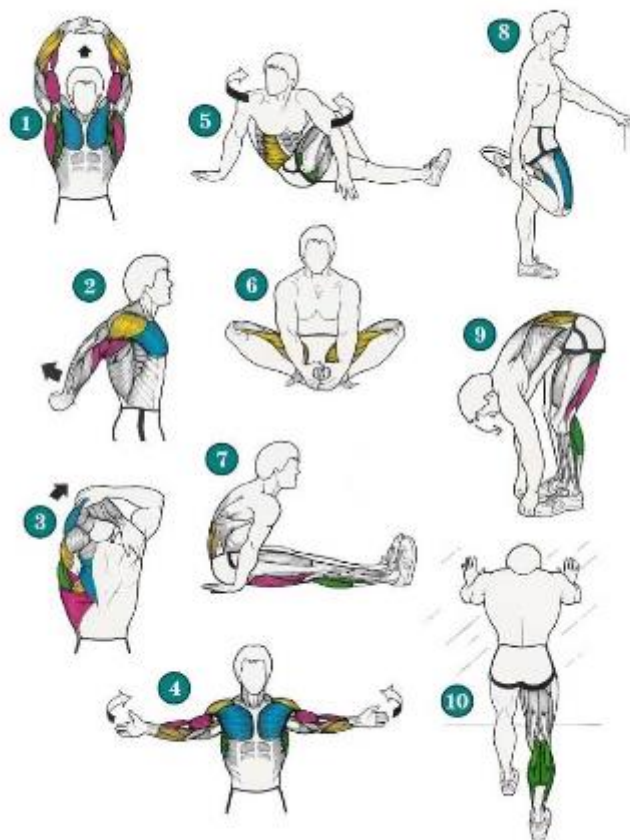


Na sliki imaš 12 različnih osnovnih **vaj za moč**. Izberi dnevno vsaj **4 različne vaje** in jih poskušaj opraviti. Posamezno vajo izvajaj **40 sekund**. Med vsako vajo imej vsaj **30 sekund odmora**. Ko opraviš vse 4 vaje, **tvoj celoten izbor vaj ponovi** in s tem zaključi z vajami za moč tisti dan. V enem tednu moraš opraviti vseh 12 vaj. Če boš opravili več vaj, še toliko boljše.

Nazorno poglej skico in jo poskušaj ponoviti. Za lažjo predstavo smo vsako vajo še na kratko opisali.

1. vaja – jumping jacks (poskoki na mestu z nogami skupaj-narazen, vključiš tudi roke)
2. vaja – ob steni držiš položaj smučarja (smukaška preža)
3. vaja – široka skleca (ko več ne gre, samo držiš položaj za skleco)
4. vaja – trebušnjaki (noge so na tleh, minimalni dvig trupa od tal)
5. vaja – stopiš z nogo na stol in nazaj dol, izmenjuješ noge (pazi, da imaš stol postavljen na nedrseči podlagi, lahko ga postaviš tudi ob steno)
6. vaja – počep, noge v širini ramen (roke pred telesom)
7. vaja – sklek, roke v širini ramen, prsti na nogah dvignjeni od podlage, upogib komolca in dvig v izteg (lažja različica: z iztegnjenimi rokami drži položaj, kot je na zgornji sliki)
8. vaja – plank oz. miza (napete trebušne mišice)
9. vaja – visoki skipping na mestu (ko več ne gre, preideš v nizek skipping)
10. vaja – izpadni korak naprej z levo/desno nogo (napete trebušne mišice, roke v bokih)
11. vaja – položaj za skleco, roke iztegnjene in odpiranje v levo/desno stran z dvigom roke proti navzgor)
12. vaja – stranski plank (držiš boke visoko nad tlemi, po 20 sekundah zamenjaš stran)

DNEVNIK AKTIVNOSTI



Na sliki najdeš primere **razteznih gimnastičnih vaj** za najpomembnejše mišice v telesu.

Po zaključku aktivnosti naredi še 4 raztezne vaje. Poskušaj sam ugotoviti, katere raztezne vaje bi bile najbolj primerne glede na tvoj predhodni izbor vaj za moč oz. aktivnost. Ko izvajaš raztezno vajo, zadrži le-to vsaj **10 sekund**.

Vse vpisuj v tabelo aktivnosti, ki je priložena.

Prazno spodnjo tabelo uporabi za svoj dnevnik aktivnosti. Lahko jo narediš sam ali jo natisneš. Izpolnjena tabela je primer, kako naj bi konec tedna izgledala tvoja tabela. Mogoče jo lahko še bolj dopolniš? *Tabelo aktivnosti obvezno prinesi na prvo uro športa, kjer jo bomo skupaj pregledali.*

Za gimnastične vaje oz. ogrevanje uporabi vaje, ki jih delamo na začetku ur športa ali kaj inovativnega, in naj traja vsaj 5 minut.

DAN	GIMNASTIČNE VAJE, VAJE ZA MOČ	TELESNA AKTIVNOST	čas trajanja (minute)
PONEDELJEK			
TOREK			
SREDA			
ČETRTEK			
PETEK			
SOBOTA			
NEDELJA			

DAN	GIMNASTIČNE VAJE, VAJE ZA MOČ	TELESNA AKTIVNOST	čas trajanja (minute)
PONEDELJEK 23.3.2020		Tek v naravi Raztezne vaje: 7, 10	20 min 1 min
TOREK 24.3.2020	Ogrevanje: gimnastične vaje na mestu Vaje za moč: 1, 5, 7, 8 Raztezne vaje: 8, 7, 3, 4		5 min 8 min 3 min
SREDA 25.3.2020		Hitra hoja Raztezne vaje: 10, 8	60 min 1 min
ČETRTEK 26.3.2020	Ogrevanje: gimnastične vaje v teku v dnevni sobi Vaje za moč: 2, 3, 9, 12 Raztezne vaje: 1, 5, 10, 4	Delo na vrtu Raztezne vaje: 9, 1	5 min + 60 min 8 min + 1 min 3 min
PETEK 27.3.2020	Ogrevanje: skoki s kolebnico Vaje za moč: 4, 6, 10, 11 Raztezne vaje: 6, 9, 3, 2		3 min 8 min 3 min
SOBOTA 28.3.2020		Pospravljanje sobe	15 min
NEDELJA 29.3.2020		Sprehod v gozd	50 min

Med ostale telesne aktivnosti štejejo kakršnekoli aktivnosti, kjer se poveča srčni utrip:

- daljši sprehod v naravi,
- hitra hoja,
- hoja v hrib, po stopnicah,
- tek,
- kolesarjenje,
- ples,
- igre z loparji,
- igre z žogo,
- dihalne vaje,
- različni poskoki s kolebnico, z vrvjo,
- sobno kolo,
- razna opravila na kmetiji, v delavnici, na vrtu,
- čiščenje oken, sobe, hiše, stanovanja,
- pospravljanje drv in
- ostale aktivnosti.

Vsekakor pa ostani v krogu svojih najbližjih.

Na spodnji povezavi ti še pošiljamo nekaj priporočil s strani SLOfit-a v sodelovanju z NIJZ in te prosimo, da se jih dosledno držiš.

<http://www.slofit.org/slofit-nasvet/ArticleID/187/Priporočila-o-telesni-dejavnosti-v-času-širjenja-korona-virusa>

Pošiljamo ti tudi povezave do športnih kvizov, kjer lahko na zabaven način preveriš svoje znanje:

<http://www2.arnes.si/~amrak3/KVIZI/SPLOSNAVPRASANJA/SPORTNAVZGOJAKVIZ.htm>

<http://www2.arnes.si/~amrak3/KVIZI/atletika/ATLETIKAKVIZTEKI.htm>

<http://www2.arnes.si/~amrak3/KVIZI/atletika/ATLETIKAKVIZSKOKI.htm>

<http://www2.arnes.si/~amrak3/KVIZI/atletika/ATLETIKAKVIZMETI.htm>

Lep športni pozdrav!