

6.teden (20.-24.4.2020)

ŠPORTNOVZGOJNI KARTON

Opravite le naloge, ki jih lahko doma in v bližnji okolici brez težav izpeljete. Rezultati so samo za vas, povratna informacija, koliko zmorete in tudi malo za vajo za naslednje šolsko leto. Ure športa si razporedite sami, glede na zmožnosti in čas.

DOBRO JUTRO!

Ta teden bomo za izpeljavo ur športa potrebovali pomoč družinskih članov.

Torej migamo vsi in smo brez skrbi.

Vzemite si čas – luštno bo.

SMO BUDNI? NE ŠE?

Umijmo se, popijmo kozarec vode in se razgibajmo:

POZDRAV SONCU

najdeš na spodnji povezavi:



<https://univerza.mojaxis.si/pozdrav-soncu/>

Pozdrav soncu – surya namaskara je kompleks vaj oz. starodavna jogijska tehnika, ki aktivira celotno telo in uravnoveša pretok energije po energijskih kanalih. Gre za zaporedje 12 položajev, ki jih izvajamo kot eno samo neprekinjeno vajo. Z vsakim položajem uravnovešamo prejšnjega, na različne načine raztegujemo telo in uravnavamo dihanje, ki ga uskladimo z gibanjem. Vaja deluje na celoten organizem, ga krepi in skladno oblikuje telo. Pozdrav soncu praviloma izvajamo zgodaj zjutraj, obrnjeni proti soncu.

(Axis univerza)

Se spomnite?

April je mesec za testiranje za športnovzgojni karton.

Poglej si, kaj vse bomo počeli – film SloFit:

REPUBLIKA SLOVENIJA

Osební športnovzgojni karton

Datum rojstva		Ime in priimek	
Šport	moški ženski		
Ime in sedež šole			

Merjenja		Rezultat / odstotek			
Šifra	Ime merjenja	1	2	3	4
1	ATV Testna višina				
2	ATT Testna teža				
3	AKG Kočna guba nadahni				
4	OPR Odkarje pljuča z roko				
5	SDM Blek v deljino z mesta				
6	PCN Pharmagorje ori nazaj				
7	DT Dviganje trupa				
8	PFE Presklon na klopč				
9	VOD Vreda v zgbi				
10	60 m Tek na 60 m				
11	600 m Tek na 600 m				
Datum merjenja					
Učiteljica/šolnik športne vzgoje					

949-08048 004 44, inštitutsko tiskovno - Obz. 1,31

<https://www.youtube.com/watch?v=MPIOm5GeBp0>

Kartonček si lahko natisneš s spletne strani

<http://alea.dzs.si/obrazci/images/5d12c97b-64f7-4e11-8cfb-35847148245d.gif> ali pa ga prepíšeš, prerišeš, če želiš, da boš vanj vnašal rezultate meritev.

Zdaj, ko smo še bosí ...

... lahko začnemo s prvim delom testiranja:

ATT – telesna teža – Stopimo na tehtnico in odčitamo rezultat.



ATV – telesna višina – Stopimo do podboja vrat, vzamemo trikotnik ali knjigo, grafitni svinčnik, katerega sled bomo po merjenju lahko izbrisali, in se izmerimo.



Zagotovo imamo delavski meter ali pa se potrudimo s šolskim ravnilom, bolj spretni pa lahko tudi s šestilom ...

AKG – kožna guba – nekdo od sorodnikov naj te dobro uščipne v roko malo nad komolcem. Auuu!



Gremo ven! In jo v mislih mahujemo proti atletskemu stadionu.



Prišli smo na dvorišče in lahko začnemo

Ogrejmo se z 10-minutnim tekom. Lahko greš proti gozdu, na travnik ali pa si izbereš traso okrog hiše. Če ne zmoreš, iz teka preidi v hojo in nazaj v tek, ko se malo izdihaš.

Nadaljuj z vajami za raztezanje, koordinacijo in šolo teka. Lahko si pomagaš s spodnjim posnetkom ali pa se v mislih sprehodiš nazaj in se spomniš, kaj vse smo počeli v šoli.

<https://video.arnes.si/portal/asset.zul?id=pGXBWLkIOWbHTnYUV9YjQBH2&fbclid=IwAR36LmJ98xFpuVR6hHSqtm77Xx9tUsgC5v3Q4S9bXYHbIYAVseAJT4Ph4>

In zdaj smo zares pripravljeni na testiranje.




Kako naj začnem?

Saj vendar nimamo pripomočkov, rekvizitov, merilcev ...

In bomo poprosili brata, sestro, starše ..., naj nam pomagajo in izmenično se bomo v nalogah preizkusili vsi.

Najprej si moramo vse pripraviti ali pa si pripravljajte sproti.

Potrebujemo:

- meter ali približek - pedenj, stopalo, korak ...
- uro ali štoparico 
- kamenčke, kljukice, kakšno vrv ali palico 
- širši stol in klop ali klado, sod, betonsko svetlično korito ... 

Poglej okrog, poišči in uporabi, kar najdeš.
In se lotimo dela.

DPR – dotikanje plošče z roko

Sedi k mizi, označi si plošči, ki naj bosta oddaljeni 61 cm. Začneš s slabšo roko na sredini in prekrižaš boljšo. Izmenično se dotikaj plošč in šteji, koliko dotikov narediš v 20 sekundah.



Mi smo plošči na mizi zunaj označili kar s kamenčki.

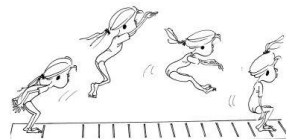


SDM – skok v daljino z mesta

Označi črto, od koder boste skakali, potegni meter, če pa ga nimaš, se znajdi, kot smo se mi. Kamenčki in kljukice za perilo so v oddaljenosti 10 cm, lahko pa izmeriš tudi na pednje, stopala ... in tekmuješ z ostalimi družinskimi člani, kdo skoči dlje.

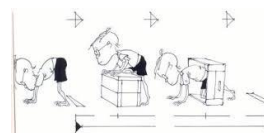


In ne prepirajmo se zaradi prestopov, raje se igravimo pošteno.



PON – poligon nazaj

Med startno in ciljno črto (mi smo imeli kar metle) naj bo cca. 10 m, 3 m od startne črte je pokrov skrinje (hlod, klop ...), 6 m od starta pa še okvir (stol, klop ...). In ker švedske skrinje nimamo, se znajdemo. Nekdo naj meri čas, ki ga drugi potrebuje, da pri gibanju vzvratno po vseh štirih premaga postavljene ovire, ki ste jih izbrali.



DT – dviganje trupa

Nekdo naj te prime za noge ali pa jih zatakni npr. pod kavč, lezi v pravilni položaj. Spomni se, na kaj vse sva te učitelja opozarjala. Časomerilec, npr. sestra, naj šteje tudi pravilne ponovitve in meri čas 60 sekund.



PRE – predklon na klopici

Označi si skalo (merilo) na klopici ali stolu, kjer boste izvajali to nalogo (v višini prstov oz. roba klopi je 40 cm, navzdol pa gremo proti 80 cm. Bos stopi na klopico ali stol in s stegnjenimi nogami, pri čemer so stopala vzporedno, potisni ploščico, palico, ki jo drži merilec, čim nižje. Giba ne izvajaj sunkovito. Odčitaj globino in jo zapiši. Kdo je boljši?

Ti, brat, sestra ali ...?



VZG – vesa v zgibi

Najdi drog. To je lahko nosilec vrvi za sušenje perila ali pa ne predebela veja, vzporedna s tlemi. S podprijemom se primi za izbrano prečko in vztrajaj v zgibi z brado nad prečko čim dlje. Pri dveh minutah pa le odnehaj. Dovolj bo.



Zaslužen odmor

Takole, če si pripravljaj teren in opravil vse teste do sedaj, si si zaslužil odmor. Umij si roke, popij vodo in si malo odpočij.



Konec odmora.

Je hitro minil, kajne? Kot v šoli.



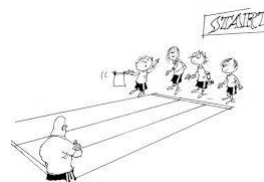
In gremo še teč.

Tek 60 metrov

Razdaljo 60 m lahko izmeriš z daljšimi koraki (en tvoj dolg korak meri približno 1 meter), označiš startno in ciljno črto. Časomerilec stoji na ciljni črti in z zamahom dvignjene roke navzdol, če nimate štarterja, da znak za start.

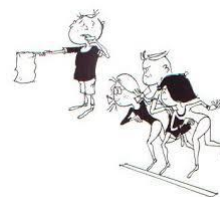


Teci hitro, hitreje, najhitreje.



In še 600 metrov

Tega imamo najraje. Lahko izmeriš, koliko dolgih korakov meri pot okrog hiše, izračunaš, koliko krogov moraš preteči, da odtečeš 600 m ali pot izmeriš s kolesarskim števcem. In se poženeš v dir. A ne začni prehitro, da boš zmoget teči vso pot.



Vdih – izdih ...

Raztegni, izteci, razhodi ...

Umiri se ob zvokih in barvah narave:

veter

ptice

zelene trave

čebele in čmrlji

Kaj še slišiš? In kaj vidiš?

sonce...

In to je zmaga!

Opravil si športnovzgojni karton. Izmerjeni rezultati sicer niso realni, smo se pa razgibali, se pomerili med sabo in predvsem uživali.

Kozarec vode ter



Uživaj prvomajske počitnice...