

## NAVODILA ZA IZVAJANJE PREDMETA ŠPORT od 30.3 do 3.4.

### Učenci 3. – 6.razred

Učenci naj bodo tudi v naslednjem tednu čim več gibalno aktivni (vsaj 60 minut dnevno), intenzivnost pa naj bo takšna, da se dobro zadihajo in preznojijo.

#### 1. Ura

Metodična enota: Splošna kondicijska priprava

Ogrevanje + glavni del

Med dejavnostmi pijte vodo po požirkih, stanovanje imejte prezračeno, če je možno vadite zunaj, vendar ne skupaj z vrstniki.

Tecite 5 minut po stopnicah gor in dol. Tecite na mestu visoki skiping, nizki skiping, izmenjaje (2 minuti)

- Preskakujte kolebnico: naprej, nazaj, z vmesnim poskokom in brez, s križanjem rok, po eni nogi ...

- Stopajte na stol in sestopajte z njega (2 minuti)

- Premagujte ovire v stanovanju po vseh štirih naprej in nazaj. Teža mora biti na dlaneh, pogled usmerjen naprej ali med nogami, spomnite se na delo v telovadnici.

- Držite plank, vajo za stabilizacijo telesa (spomnite se, kako smo to delali v šoli) na komolcih in konicah prstov na nogi. (1 minuta)

- 1 minuta stabilna drža trupa – kot pri trebušnjakih, le da dvignete zgornji del telesa in ga držite. Ne delate trebušnjakov. Pazite, da imate ledveni del hrbta pritisnjen ob tla. Ob dvigu izdihnite in držite trebušne mišice napete. Mislite nanje, kako so močne.

- 1 minuta poskokov na eni nogi, 1 minuta na drugi nogi

- 1 minuta sonožnega poskakovanja čim višje.

- 1 minuto sonožno poskakujte na mestu, 1 minuto z nogami narazen in skupaj, 1 minuto naprej in nazaj sonožno preko zamišljene črte, 1 minuta levo in desno sonožno preko zamišljene črte.

Zaradi tega, ker imate zelo različne možnosti za vadbo, si sami izberite zaporedje vaj, število ponovitev, koliko odmora potrebujete in s kakšno intenzivnostjo boste vaje izvajali.

Umirjanje: raztezne vaje, sedenje, ležanje do umiritve

Pri sestavi športnih vsebin smo si pomagali s popularnimi vadbami, ki so objavljene na svetovnem spletu (youtube kanal); Večino vadbe je sicer v angleščini, saj za tako majhno govorno področje, kot je Slovenija, ne moremo zagotoviti lastne produkcije. Je pa vsa vadba z demonstracijo, tako da ne boste imeli težav z razumevanjem. Vadbo seveda lahko opravljate skupaj s svojimi starši.

## 2. Ura

Metodična enota: Splošna kondicijska priprava (krepilne vaje)

Uvodni + glavni del:

<https://www.youtube.com/watch?v=lc1Ag9m7XQo>

Vadba je primerna za vso družino. Namenjena je izboljšanju vzdržljivosti, koordinaciji in moči.

Skupno trajanje vadbe je 32 minut. Sami pa se odločite, kako boste vadili, koliko odmorov boste potrebovali...

Zaključni del ure: Umirjanje (ležanje, sedenje do umiritve, raztezne vaje)

## 3. Ura

Metodična enota: Tek v naravi

Uvodni del:

Sprehod oz. rahel tek do primerne prostora za tek v naravi. Tečete sami ali pa v spremstvu članov ožje družine.

Tek eno minuto počasen enakomeren tempo.

Tek eno minuto zadenjsko (zelo previdno)

Tek eno minuto z menjavami smeri po dotiku ob tla (lahko se dotikamo tudi raznih stvari v naravi npr. kamnov, dreves,...)

Naslednje vaje izvajamo približno 10 metrov, nazaj hodimo:

- Nizek skiping (med tekom kolena naprej in gor)
- Visoki skiping (kolena visoko naprej)
- Tek s poudarjenim odzivom (čim daljši koraki)
- Hopsanje
- Kratki sonožni poskoki
- Dolgi sonožni poskoki
- Poskoki po levi (nato po desni) nogi

Glavni del:

Neprekinjen tek v pogovornem tempu 20 min. Če je mogoče poiskusite zdržati vseh 20 minut brez hoje. Če no gre drugače, vmes počivajte.

Zaključni del: Umirjanje in raztezne vaje, počasna hoja proti domu