

## Navodila za delo na daljavo: 10. teden: od 25. 5. do 29. 5. 2020

Predmet: ŠPO

### Cilji današnje ure:

- razvijam koordinacijo, ravnotežje in gibljivost
- znam rokovati s kolebnico
- učim se osnovnih skokov s kolebnico

*Tudi v tem tednu ne pozabi na šport. Redna telesna aktivnost je namreč eden najpomembnejših dejavnikov, ki pripomorejo k ohranjanju zdravja. Vsaj pol-urni vadbi nameni čas vsaj 3-krat tedensko. Nekaj idej:*

### 1. URA: PRESKAKOVANJE KOLEBNICE

Za današnjo uro športa doma poišči kolebnico ali pa dovolj dolgo vrv, ki jo lahko uporabiš kot kolebnico.

### Kako veš, ali je tvoja kolebnica dovolj dolga?

Pravo dolžino kolebnice izmerimo tako, da stopimo z obema nogama na sredino vrvi, začetek in konec kolebnice pa nam morata segati do pod pazduhe. Najbolje je, da na koncih naredimo vozec.

Pomembno je, da se najprej dobro ogreješ (lahko si pomagaš z gimnastičnimi vajami, ki so priložene v prilogi).

Nato se preizkusi v preskakovanju kolebnice:

- sonožno brez medskokov,
- sonožno z medskoki,
- enonožno brez medskokov,
- enonožno z medskoki.

Lahko se preizkusiš tudi v križnih preskokih kolebnice.

Kolebnico drži lahkotno, vozec je v dlani, prijem je trdnejši le pri hitrih vrtenjih. Med vrtenjem mora biti kolebnica ves čas napeta in ne sme udarjati ob tla. Komolce drži ob telesu, podlahti pa so rahlo v stran. Tvoji gibi v zapestju morajo biti krepki, dovolj hitri in enakomerni.

Še sam/-a si izmisli eno športno aktivnost, kjer boš uporabil/-a kolebnico.

- ❖ Če se ti pri športu pridruži še kdo od družinskih članov, se lahko preizkusite tudi v preskakovanju kolebnice, ki jo eden od udeležencev vrta po tleh. Igralci se postavite v krog, eden pa se s kolebnico postavi v sredino. Kolebnico v krogu zavrti po tleh, drugi pa jo morajo preskočiti. Kdor kolebnice ne preskoči, zamenja mesto igralca v sredini.

**?** Se spomniš matematične snovi KROŽNICA? Kaj pri tej nalogi predstavlja igralec, ki stoji v sredini kroga? Kaj predstavlja kolebnica? Kaj predstavlja navidezna črta, ki jo kolebnica »nariše« v enem krogu? Kaj pa predstavljajo ostali igralci?

## Cilji današnje ure:

- razvijam vzdržljivost, moč, hitrost in koordinacijo gibanja;
- pridobivam samozavest, odločnost in vztrajnost;
- razvijam interes do vadbe na prostem.

## 2. URA: GOZDNE OLIMPIJSKE IGRE

Danes se odpravi v bližnji gozd. Gozd je lahko odličen prostor za športne aktivnosti. Poleg prostora in svežega zraka nam ponuja tudi ogromno naravnih »športnih pripomočkov«. Preizkusi se v gozdni olimpijadi, ki jo sestavlja 10 športnih izzivov. Če ti jih uspe opraviti vsaj 8, si izdelaj še pravo gozdno medaljo. Fotografijo medalje lahko pošlješ svojemu učitelju ali učiteljici.




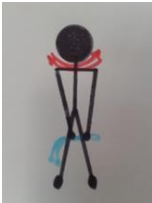

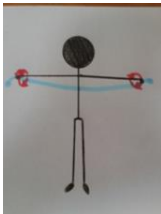
**Cilji današnje ure:**


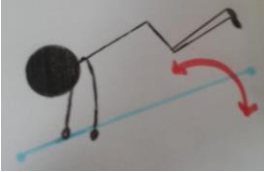



- razvijam vzdržljivost, moč, hitrost in koordinacijo gibanja;
- pridobivam samozavest, odločnost in vztrajnost;
- razvijam interes do vadbe na prostem.

**3. URA: VADBA PO IZBIRI**

Pojdi v naravo, naužij se sonca in lepot prebujajoče narave. Ob tem ne pozabi na ukrepe samozaščite (pojdi individualno oziroma v ožjem družinskem krogu, brez osebnega kontakta, z ustrezno razdaljo – vsaj 1,5 m). Izbiraj med: sprehodom, pohodom, tekom, igrami z žogo, kolesarjenjem, tudi kakšna vaja za moč ali razvoj gibljivosti je vedno dobrodošla.

**PRILOGA 1: Gimnastične vaje s kolebnico**

ZAČETNI POLOŽAJ	OPIS VAJE	ŠTEVILO PONOVIŦEV	SKICA	NAMEN, DEL TELESA
Razkoračna stoja, roke so v priročanju, z obema rokama držimo kolebnico.	Glavo predklonimo in zaklonimo.	8 x		Raztezanje vratnih mišic.
Razkoračna stoja, roke so v vzročanju, v obeh rokah držimo kolebnico.	Krožimo z glavo (od enega ramena k drugemu)	4 x v levo 4 x v desno		Raztezanje vratnih mišic.
Razkoračna stoja, roke v predročanju, v eni roki držimo kolebnico.	Podajamo si kolebnico iz ene roke v drugo in pri tem vrtimo boke.	8 x v vsako smer		Raztezanje bočnih upogibalk trupa, ramenskih mišic in odmikalk kolka.
Razkoračna stoja, roke v predročanju, v vsaki roki držimo en konec kolebnice.	Z zapestji krožimo v vse smeri.			Raztezanje mišic zapestja.

<p>Razkoračna stoja, roke v vzročanju</p>	<p>Delamo odklone v levo in desno.</p>	<p>2 x 8</p>		<p>Raztezamo stranske trebušne mišice.</p>
<p>Opora ležno na rokah, kolebnica na tleh med rokama.</p>	<p>Sonožno preskakovanje kolebnice v opori spredaj</p>	<p>8 x</p>		<p>Krepimo mišice nog, trebuha in zadnjice</p>
<p>Opora ležno za rokami, kolebnica je med rokama.</p>	<p>Roke prestavljamo izmenično čez kolebnico.</p>	<p>8 x</p>		<p>Krepitev mišic trupa in rok.</p>
<p>Ležimo na hrbtu, roke v priročanju, kolebnica v rokah, noge in kolena pokrčena.</p>	<p>Dvigujemo zadnjico in si kolebnico podajamo iz roke v roko pod zadnjice.</p>	<p>2 x 8</p>		<p>Krepitev stegenskih mišic.</p>
<p>Razkoračna stoja, roke v priročanju, v eni roki držimo kolebnico.</p>	<p>Stresamo roke in noge hkrati.</p>	<p>10 sekund</p>		<p>Sprostitev celotnega telesa.</p>