**Navodila za delo od 14. 4. 2020 do 17. 4. 2020**

Pozdravljeni, ker boste odsotni od rednega pouka v šoli in s tem tudi od rednih ur športa sva vam učitelja športa pripravila aktivnosti, ki jih v tem času izvajate. Seveda je na prvem mestu vaše počutje in zdravje, zato se aktivnosti lotite odgovorno. Če imate vročino, se slabo počutite je športna aktivnost absolutno odsvetovana. Če imate možnost iti v naravo bo to zagotovo blagodejno delovalo na vaše počutje, vendar se izogibajte obljudenih krajev, igrišč, zunanjih fitnesov, igral, klopic, skratka področij, kjer se kopičijo ljudje in lahko za seboj puščajo svoje viruse. Prav tako vam odsvetujeva skupinske športe, kjer je nevarnost okužbe preko telesnega stika in žoge. Za zunanjo rekreacijo so tako najbolj primerni gozdovi, travniki, polja, sprehajalne poti, parki. V primeru, da do njih ne morete dostopati, pa vam priporočava vadbo doma.

**Dnevnik vadbe**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **TOR**  **14.4.** | **SRE 15.4.** | **ČET 16.4.** | **PET 17.4.** |
| **vrsta vadbe:** | **vrsta vadbe:** | **vrsta vadbe:** | **vrsta vadbe:** |
| **količina (čas,**  **št. ponovitev, serij):** | **količina (čas,**  **št. ponovitev, serij):** | **količina (čas,**  **št. ponovitev, serij):** | **količina (čas,**  **št. ponovitev, serij):** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Razred: 7.b | Predmet: ŠPORT | Ura: | Datum:  15. 4. 2020 | Učitelja : Angela Plevnik/ Jože Časar |
| **Učna enota: VADBA ZA MOČ** | | | | |
| **Cilji:**  • razvijati eksplozivno, repetativno in statično moč. | | | | |
| **Učne metode:** *izkustveno učenje –*  praktično delo | | | | |
| **Učne oblike:** individualna | | | | |
| **Učni pripomočki/sredstva:** klop (ali stopnica), palica (ali metla, dežnik,…) | | | | |
| **IZVEDBA UČNE URE** | | | | |
| *I. uvodni del*  ➢ GIMNASTIČNE VAJE:     * Dinamične: o nizki skiping na mestu, o srednji skiping na mestu, o visoki skiping na mestu,   + korakanje na mestu; dotik komolec-nasprotno koleno, o 10 počepov,   + dvigovanje pet na mestu – zametavanje (»brcanje v zadnjico«), o 10 vojaških poskokov (opora ležno spredaj-čep-skok),        * Statične: izvajamo na mestu Kompleks GV: * 10x odkloni glave (D/L) * 10x kroženje z rokami naprej, 10x nazaj, * 10 odkloni trupa (D/L) * 10 suki trupa (D/L) (stojimo razkoračno, sukamo samo trup, stopali ne primikamo) * 10x predkloni, * 2x10 zamahi v prednoženje (zamahi s stegnjeno nogo naprej) * 10x izpadni korak (D/L) * kroženje z zapestji in gležnji. | | | | |

*II. glavni del*

**1.**

**V**

**AJA**

V položaju vztrajamo 45 sek

, odmor 15 sek.

Naredi

mo 3

serije.

**2.**

**VAJA**

Sklece v opori v opori čepno zadaj

(

na

s

krinji ali stopnici)

Število ponovitev

:

1

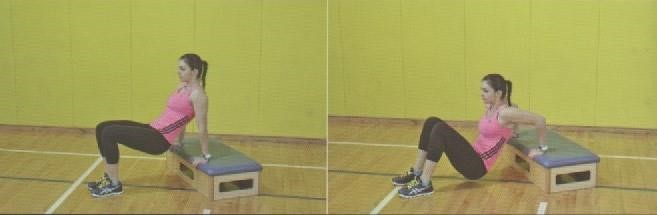
, n

5

aredi

mo 3

serije.



**3.**

**VAJA**

Srednji

skiping

na mestu

,

vztrajanje 40 se

k.

ali

lažja različica:

korakanje na mestu: dotik komolec

-

nasprotno koleno,

vztrajanje 60 sek.

**4.**

**VAJA**

Število ponovitev

:

1

, n

5

aredi

mo 3

serije.

**5.**

**V**

**A**

**JA**

Dvigi bokov iz hrbt

ne leže skrčno



Število ponovitev

:

1

5

, n

aredi

mo 3

serije.

VIRI:

Vaja 1 in vaja 4:

(

Pori,

M

. idr. (201

9

)

.

*Zdrava vadba*

*DEF + G*

*.*

Športna unija Slovenije. Ljubljana.

Vaja 2 in vaja 5:

(

Pori,

P. idr.

(201

6

.

)

*vaj*

*251*

*moči za radovedne*

*.*

Športna unija Slovenije. Ljubljana.

*III. zaključni del*

•

**Raztezne vaje**

(

Knific, T., idr. (2019).

*Gibam se.*

Nacionalni inštitut za javno

zdravje. Ljubljana.

-

posamezni položaj zadržimo 20

-

30

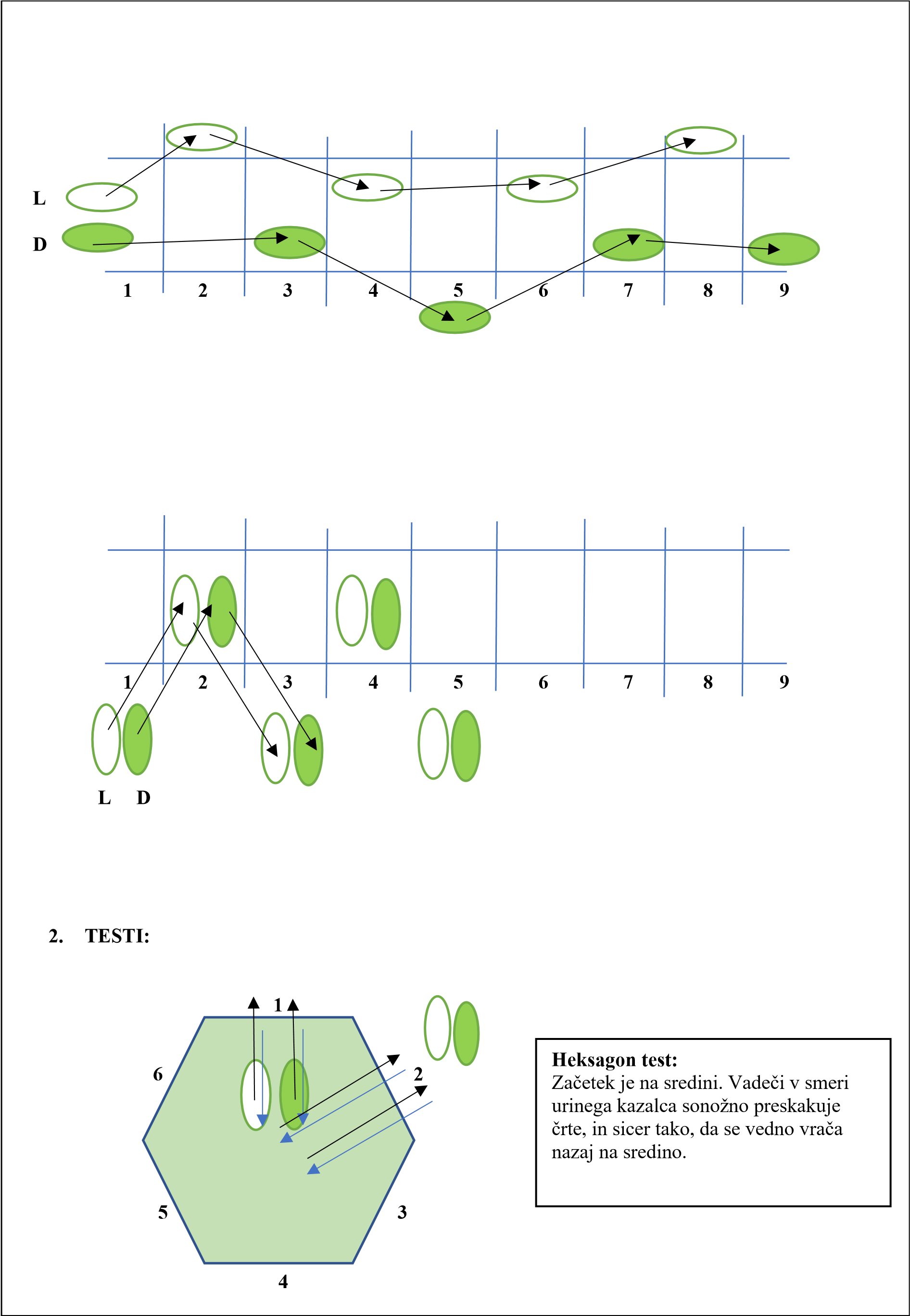
sekund

-

vsako vajo ponovimo 2x



|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Razred: 7.b | Predmet: ŠPORT | Ura: | Datum:  17. 4. 2020 | Učitelj: Angela Plevnik/ Jože Časar |
| **Učna enota: KOORDINACIJA** | | | | |
| **Cilji:**  • razvijati koordinacijo in hiter odziv | | | | |
| **Učne metode:** *izkustveno učenje –*  praktično delo | | | | |
| **Učne oblike:** individualna | | | | |
| **Učni pripomočki/sredstva:** krede ali vrvice (za označbo tal) | | | | |
| **IZVEDBA UČNE URE** | | | | |
| *I. uvodni del*    ➢ GIMNASTIČNE VAJE:     * Dinamične: o nizki skiping na mestu, o srednji skiping na mestu, o visoki skiping na mestu,   + korakanje na mestu; dotik komolec-nasprotno koleno, o 10 počepov,   + dvigovanje pet na mestu – zametavanje (»brcanje v zadnjico«), o 10 vojaških poskokov (opora ležno spredaj-čep-skok),        * Statične: izvajamo na mestu Kompleks GV: * 10x odkloni glave (D/L) * 10x kroženje z rokami naprej, 10x nazaj, * 10 odkloni trupa (D/L) * 10 suki trupa (D/L) (stojimo razkoračno, sukamo samo trup, stopali ne primikamo) * 10x predkloni, * 2x10 zamahi v prednoženje (zamahi s stegnjeno nogo naprej) * 10x izpadni korak (D/L) * kroženje z zapestji in gležnji.         *II. glavni del*      1. **AGILNOSTNA LESTEV:** (črte si lahko označite z vrvicami, narišete s kredo,…) **vaje:**   * sonožni poskoki; naprej/ nazaj/ 2 naprej, 1 nazaj; * poskoki; narazen-skupaj; * tek; * bočni sonožni poskoki; naprej-nazaj diagonalno, * bočni tek; * plazenje naprej/ nazaj; | | | | |



**m**

**10**

**3**

**,3 m**

**štar**

**t**

**5**

**m**

**cilj**

*III. zaključni del*

Sprostilne vaje.

Ležite na tleh poslušate sp

rostilno gla

sbo. Potresete roke in noge. Vizualizacija: predstavljajte

si naj

ljubši dogodek, kraj,

…

**I**

**linois test:**

Vadeči

v teku

kar

najhitreje premagajo

poligon.

Ljubljana, 10. 4. 2020 Aktiv športa