

PREDMET: ŠPORT

- SMERNICE
- VADBA ZA 7. – 9. razred
- OD 23. 3. 2020. DO 27.3.2020



Spoštovani učenci. Športni pedagogi mislimo na vas. Res srčno upamo, da ste zdravi in da se res vsak dan gibate in ne samo, ko je na urniku predmet šport. Možnosti ta teden je bilo ogromno, v naslednjem tednu pa se nam obeta slabše vreme, zato je še bolj pomembno, da si dan organizirate tako, da namenite 1 uro za gibanje.

Upoštevajmo:

Gibamo se vsak dan, če je možno v naravi, a le sami oziroma z družinskimi člani (uporaba fitnes naprav v naravi, javnih igral trenutno ni dovoljeno)

Tokrat smo za vas pripravili športno tombolo. Vaša naloga je:

- **Narediti vse vaje in ko končate (DO PETKA, 27. 3. 2020), pobarvano in podpisano tombolo pošljete vašemu učitelju športa:**

spela.poznic@oskrsko.si, nina.trantura@oskrsko.si, zvonimir.lorenci@oskrsko.si,
anton.zaksek@gmail.com, peter.toporiscic@oskrsko.si.

P.S. Veseli bomo tudi kakšne vaše slikice, zapisa ob aktivnem preživljanju vaših dni.

Kmalu se spet oglasimo....

Bodite odgovorni in ne pozabite na gibanje.

Vse dobro vam želimo športni pedagogi.

ŠPORTNA TOMBOLA

Ko opraviš nalogo, pobarvaj kvadratek. Ko pobarvaš celo tabelo, naj ti jo starš ali skrbnik podpiše. Tabelo fotografiraj in jo pošlji svojemu športnemu pedagogu na elektronski naslov.

VELIKO ZABAVE!

IME IN PRIIMEK OTROKA _____
Podpis starša/skrbnika _____

VZDRŽLJIVOST	MOČ	VZDRŽLJIVOST	MOČ	GIBLJIVOST
Tek na mestu 3 min, ali tek v naravi 10 - 15 min	Zapoj pesmico družinskemu članu, medtem ko zadržiš položaj deske - "plenk"	Preskakovanje kolebnice 1 min (če nimaš kolebnice, skačeš brez)	Skoki iz počepa (10 ponovitev)	Naredi sklop 7-ih gimnastičnih vaj
MOČ/KOORDINACIJA	VZDRŽLJIVOST	VZDRŽLJIVOST	GIBLJIVOST	MOČ
Hoja po 4-ih po stanovanju (2 min; naprej - nazaj, vstran, ...)	Nizki skiping na mestu 30 s, nato visoki skiping na mestu 30 s; (3 ponovitve)	Izberi: hitra hoja, tek ali kolo, vsaj 30 min	Naredi čim več vaj za gibljivost rok in trupa	Naredi: 10 sklec, 10 trebušnjakov, 10 počepov
MOČ	RAVNOTEŽJE	PROSTI ČAS	VZDRŽLJIVOST/MOČ	PRECIZNOST
Trebušnjaki v paru z družinskim članom (35 ponovitev)	Razovka/lastovka na eni nogi (15s); ponovi na drugi	Umij si roke, pij vodo, zavrti si glasbo in "pleši kot nor"	Stopaj na stopnico gor - dol 1 min, nato zamenjaj nogo s katero najprej stopiš gor	Z družinskim članom si podajaj žogo, vsakič ko jo primeta, se oddaljita za en korak
VZDRŽLJIVOST	GIBLJIVOST	MOČ	MOČ	MOČ
"Jumping jacks" ali jogging poskoki 1 min	Drža v predklonu 5 s (5 ponovitev)	Naredi in zadrži stolček ob steni, (počep ob steni, hrbtenica je na steni, položaj nog je pravokoten) 15 s (3 ponovitve)	Naredi 16 izpadnih korakov izmenično z eno in drugo nogo	Naredi vaje za hrbtenico 10 x (3 ponovitve)

Preden začneš, malo ogrej svoje telo. Vaje izvajaj previdno, počasi. Poslušaj svoje telo. Raje naredi manj in to pravilno!