**REDNE URE PREDMET: ŠPORT**

Pozdravljeni, ker boste najmanj 14 dni odsotni od rednega pouka v šoli in s tem tudi od rednih

ur športa smo vam učitelji športa pripravili 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 odsvetujem 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 priporočamo

vadbo doma.

Potek učnih ur športa:

**1. URA**

* Uvodno ogrevanje - krajši sprehod ali tek na dvorišču ter kompleks gimnastičnih nalog - prostor kjer ni prisotnih ljudi, ki ne spadajo v otrokovo ožjo družino.
* Nato izvedete ŠPORTNI IZZIV. V izzivu lahko sodelujejo tudi starši. Opraviti moraš/te kompleks vaj za moč. Pri tem štopate koliko časa boste potrebovali, da pravilno opravite vse naloge.

Kompleks vaj za moč je sestavljen iz 3 vaj, in sicer:

**DVIGANJE TRUPA LEŽE NA HRBTU** - Ležimo na hrbtu, nogi sta pokrčeni tako, da sta

stopali skupaj. Izvedemo dvig trupa pri tem se dotaknemo stopal.

**VOJAŠKI POSKOKI** - Iz pokončnega položaja preidemo v počep, nato v položaj sklece in

spet preko počepa v pokončen položaj. Gib zaključimo s poskokom naravnost navzgor.

**DVIG TRUPA LEŽE NA TREBUHU** - Ležimo na trebuhu in sočasno od podlage dvignemo

obe roki v iztegnjenem položaju. Položaj držimo 10 sekund.

ŠPORTNI IZZIV: Pravilno izvedi vse tri vaje za moč, in sicer tako, da najprej narediš 5

ponovitev vaj, nato 10 ponovitev in na koncu spet 5 ponovitev posamezne vaje. Med

nalogo se štopaš in zapišeš čas.

**2.URA**

* Uvodno ogrevanje

Skupaj s starši izvedite kompleks gimnastičnih nalog. Ne pozabite, da začnete pri glavi in končate pri nogah. Najprej opravite dinamične vaje (vaje kroženj) in nato raztezne vaje (to so položaji/gibi pri katerih zadržimo in raztegnemo mišice). Na koncu izvedite še 3 vaje za moč, pri tem pazite, da izberete vaje za 3 različne mišične skupine (npr., trup/trebuh, noge, roke, hrbet, ritne mišice).

* Doma poiščite daljšo vrv in vadite sonožno preskakovanje kolebnice.

Opis naloge: »Kolebnico, ki se vrti od zadaj čez glavo naprej, je treba sonožno povezano ritmično preskakovati. Med enim in drugim preskokom je lahko ritmični medskok.

* Poskusiš tudi druge načine preskakovanja (enonožno, »konjiček«, osmica, twist, škarjice,…)

Temeljni namen:

* Razvijati skladnost (koordinacijo) gibanja in smisel za ritem (ritmično sonožno poskakovanje in usklajevanje le-tega s premikajočim se predmetom).
* Razvijati hitro (eksplozivno) in ponavljajočo se (repetitivno) moč mišic iztegovalk nog.«

V spodnjo tabelo si lahko zabeležiš napredek skozi ves teden.

**Zapiši si najvišje število uspešnih preskokov brez napake in počitka.**

|  |  |
| --- | --- |
| **DAN V TEDNU IN DATUM** | **MAX ŠTEVILO USPEŠNIH PRESKOKOV** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**3.URA**

**Izvedete vadbo FARTLEK-a.**

»Fartlek, beseda izhaja iz švedščine in pomeni “igra hitrosti”. To je način treninga, ki ga imajo mnogi za eno od podvrst intervalnega treninga, drugi pa ga vidijo kot specifičen pristop k treningu teka (principi pa se preprosto prenesejo tudi na druge vzdržljivostne športe) oziroma njegovo nadgradnjo. Gre za kontinuiran trening, kjer namenoma, pogosto in nestrukturirano spreminjamo hitrost in način teka, dodajamo različne vaje, predvsem pa naj bi tak trening potekal izven običajnega tekaškega okolja. Razdalj pri fartleku običajno ne merimo.«

* Vaša naloga je, da si izberete določeno traso/progo v naravi. Le-to opravite lahko v teku ali pa tudi peš. Med tekom oziroma hojo se večkrat ustavite in opravite različne vaje za moč, ravnotežje ipd. Vaje kar sami izberete (npr. izvedete šprint na določeno razdaljo, počepe, poskoke, sklece, elemente atletske abecede, izpadni korak itd.) pri tem izkoristite tudi predmete, ki jih najdete v naravi (drevo, podrti hlod, klančina ipd.).
* Primer fartleka: <https://www.youtube.com/watch?v=LpwTxpJvdDg>

V spodnjo tabelo si lahko zapišete vsak posamezni fartlek.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **DAN V TEDNU IN DATUM** | **SMER TEKA ALI HOJE** | **ČAS TEKA, HOJE** | **VAJE** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |