

## Ure ŠPORTA v tednu od 30. 3. do 3. 4. 2020!

Pozdravljeni!

Zdaj smo se že dodobra navadili na nov dnevni ritem, ki nam ga narekuje karantena. Upamo, da ste zdravi in da imate dovolj idej in energije za ustvarjalno preživljanje časa. **Učitelji športa vam še vedno svetujemo, da ste gibalno aktivni vsak dan vsaj 45 minut, v preglednico pa vpišite vsaj tri tedenske vadbe.** Športna vadba je nujna za vaš zdrav telesni in duševni razvoj, odvrne misli od drugih obveznosti, okrepi in sprosti vaše mišice... Zato tudi v tem tednu izbirajte med spodnjimi aktivnostmi, ali dodajte svoje. Vsak dan vas nagovarjajo tudi prek televizije in interneta, da vadite in bodite aktivni. Izberite si aktivnosti, ki vam ustrezajo.

### 1. IZMENJAVA HOJE IN TEKA, TER RAZLIČNIH VAJ V NARAVI - FARTLEK

Fartlek opraviš v bližnjem gozdu, travniku...

Preden se odpraviš na delo si poizkusi čimveč stvari zapomniti oz. si jih lahko napišeš na listek.

Pri dinamičnih razteznihih vajah in atletske abecedi sta internetni povezavi, s katerima boš obnovil/a znanje za izvajanje nalog. Če imaš možnost imej s seboj uro ali telefon s katerim lahko meriš čas. Vadbo si lahko prilagodiš glede na možnosti, ki jih imaš v okolici... Potrudi se in uživaj.

- **Lahkoten tek 3 min.**
- **Dinamične raztezne vaje:** vsako vajo ponovimo od 10 krat do 12 krat
  - dvig in spust glave in ramen istočasno
  - kroženje z iztegnjenimi rokami naprej in nazaj
  - odkloni v stran oz. »obiranje hrušk«
  - kroženje bokov naprej in nazaj
  - dotik kolen in pet izmenično
  - kroženje s koleni, kroženje gležnjev
  - izkorak v stran, naprej in nazaj
- <https://www.youtube.com/watch?v=CGioDVduOQw&t=170s>
- **Malo hitrejši tek 3 min., 1 min. hoje.**

- **Atletska abeceda** ( nizki skiping, visoki skipin striženje, zametavanje) vse vaj ponoviš **2x na razdalji 20m** in narediš prehod v tek.

<https://www.youtube.com/watch?v=phz0kMe280A>

- **5x počasen-hiter tek** (15 sekund lahkotni tek-kaskanje(čisto počasi) in 15 sekund hitrejši tek) Menjavanje brez pavze med počasnim in hitrim tekom.

- **Vaje za moč: (vaje ponoviš 2x)**

Sklece: poiščeš kakšen štor ali deblo ali jih narediš na ravni podlagi (glede na vaše sposobnosti): od 8 do 12 ponovitev.



Zgibi: če imaš možnost poišči kakšno čvrsto vejo v gozdu. Poizkušaj zadržati v položaju na sliki vsaj 15 sekund.



Skleki: poiščeš štor ali deblo.



Izpadni koraki naprej (razdalja 10m).

- Lahkotni tek nazaj proti domu vsaj **3 min.**, za konec pa še nekaj razteznih vaj za sproščanje mišic.

## 2. IGRE Z BALONI

Doma si lahko privoščite igre z odbijanjem balonov z rokama (odbojka).

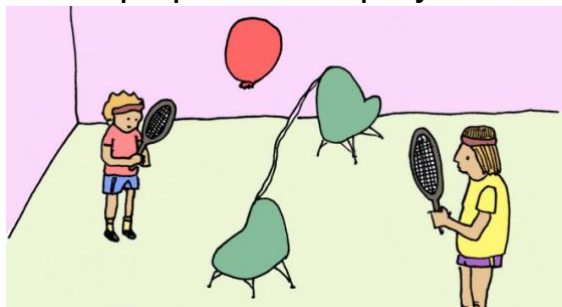
Poskusite se v odbijanju balona z nogama (nogomet).

Če se uležete na hrbet, odbijajte balon z rokama in nogama (hrošček).

Koliko udarcev opravite, da balon ne pade na tla?

Če imete dovolj prostora lahko igrate odbojko sede.

Lahko pa poiščete loparje za badbinton in badbinton z balonom.



## 3. PLES

### Just dance

<https://www.youtube.com/watch?v=VrGvcMotEJU&list=RDa1zQ1xOjZnk&index=11>

<https://www.youtube.com/watch?v=bMZAuhadz2Y&list=RDa1zQ1xOjZnk&index=5>

### Line dance

<https://www.youtube.com/watch?v=PSROm-vgVRk>

[https://www.youtube.com/watch?v=Onh-INk0zZU&list=PLXyxHaNNOOrK2hCsFh08KpLmBWtuXxj9i\\_](https://www.youtube.com/watch?v=Onh-INk0zZU&list=PLXyxHaNNOOrK2hCsFh08KpLmBWtuXxj9i_)

#### 4. NOGOMET, KOŠARKA

Pri igrah z žogo se lotite nalog, ki jih izvajate sami ali v krogu družine. Naloge izvajajte na svojem dvorišču, saj druženje in uporaba igrišč ni dovoljeno.

Na spodnji povezavi si lahko ogledate vaje, ter jih po svojih močeh poskusite izvesti. Pa veliko spretnosti vam želimo.

<https://www.youtube.com/watch?v=MRrNi7uHmaY>

<https://www.youtube.com/watch?v=4mOUfspfFwc&list=PL6h36h0fqr3WUuMuzuTErIFsiCYXYISH>

#### 5. IGRA S KOCKO

Na spletu ste najbrž že videli družabno igro “Človek, razgibaj se!” Lahko si jo natisnete, ali pa si izdelate svojo. Igro lahko izdelate v krogu družine, tako da vsak član prispeva svoje šporne naloge (raztezne vaje, vaje za moč, tek po stopnicah, počitek, prinesi mi vodo...), ki jih nalepite ali napišete na večji karton. Z metanjem kocke se pomikate po poti do cilja. Igra je lahko zelo aktivna in tudi zelo zabavna.



Roll a movement break  
Roll a dice, find the picture that matches the number. Hold the pose for 20 seconds.

Dice	Pose
1	Lunge
2	Warrior pose
3	Warrior 2 pose
4	Mountain pose
5	Tree pose
6	March in place

Ali: \_\_\_\_\_

## 6. JOGA

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

<https://www.youtube.com/watch?v=MU3siD3gJu4>

V tem tednu smo veliko brali in čakali, kaj se bo zgodilo z letošnjimi olimpijskimi igrami. Zaenkrat so prestavljene. Več znanja o olimpijskih igrah najdete na spodnji povezavi.

Deveti razred bo morda potreboval kakšno informacijo tudi s tega področja.

<https://www.olympic.si/olimpijski-wiki/olimpijske-igre>

Da bi čim boljše izrabili čas doma, si popestrite dneve z vadbo na prostem in v stanovanju. Zabavajte se v krogu družine in ostanite zdravi.

Učitelji športa  
Miro, Darja, Sašo, Urška in Marko