

Ura ŠPORTA!

V času, ko ste odsotni od rednega pouka, vam učitelji športa priporočamo vsaj 45 min telesne aktivnosti na dan (seveda lahko tudi več). Za vas smo pripravili nekaj idej, vi pa si beležite dnevnik realiziranih dejavnosti, ki ga boste oddali učitelju športa.

Ob vadbi bodite pozorni na to, da se ne družite v skupinah, si umivate roke in sledite navodilom, ki preprečujejo širjenje koronavirusa.

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

Primer vadbe v naravi je FARTLEK. Fartlek je posebna oblika vadbe v naravi, pri kateri kombiniramo trening različnih vrst vzdržljivosti. Intenzivnost si določamo sami, vadba pa je dinamična in učinkovita.

Primer 1:

Hoja - 15 min

lahkoten tek – 200 m

gimnastične vaje – predkloni, odkloni, zasuki telesa

hiter tek – 60 m

vaje za moč – trebušne in hrbtne mišice

lahkoten tek – 300 m

vaje za moč – počepi, poskoki

hiter tek – 60 m

vaje za moč – roke

lahkoten tek – 300 m.

Ob koncu sledi iztek in raztezne vaje.

Primer 2:

Hoja – 15 min

dinamične gimnastične vaje (atletska abeceda)

tek – 2 min

hoja – 1 min

tek – 3 min

hoja – 1 min

tek - 4 min

hoja – 2 min

tek – 3 min

hoja – 2 min

tek – 2 min

hoja – 15 min.

Ob koncu sledijo raztezne vaje.

Med tekom si v naravi lahko poiščete oviro, ki jo preskakujete, deblo na katerem lovite ravnotežje,... in si sami popestrite vadbo.

Vaje za moč:

<https://www.youtube.com/watch?v=qPMIPLDQ3w>

<https://www.youtube.com/watch?v=YiBs4oWCBLQ>

2. OB LEPEM VREMENU NAJ VAS NA PLANO ODPELJEJO KOLO, ROLERJI ALI SKIRO.

SPOMNITE SE NA ZAŠČITNO OPREMO IN ZADOSTNO PITJE VODE.

NA DVORIŠČU SI LAHKO PRIVOŠČITE SKAKANJE S KOLEBNICO ALI GUMITVIST.

3. PLES

Just dance – primeren tako za ogrevanje kot tudi za glavni del vadbe.

https://www.youtube.com/watch?v=m_iSCH05fkk

<https://www.youtube.com/watch?v=6X683tNMGxQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=WNM0VWIMSYo>

https://www.youtube.com/watch?v=gCzgc_RelBA

<https://www.youtube.com/watch?v=AFIqSaZM2D0>

<https://www.youtube.com/watch?v=6h5LioWoa4>

4. NOGOMET, KOŠARKA

Pri igrah z žogo se lotite nalog, ki jih izvajate sami ali v krogu družine.

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

5. JOGA

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

Učencem 9. razreda pripenjamo I UČBENIK ŠPORTA, s katerim lahko obnovite nekaj snovi kot priprava za NPZ. Prav tako si v tem času lahko pogledate posnetke rokometnih, košarkarskih, odbojgarskih in nogometnih tekem. pri čemer boste obnovili pravila iger z žogo.

