



NAVODILA ZA DELO

6. TEDEN

PREDMET: NEOBVEZNI IZBIRNI PREDMET- ŠPORT

RAZRED: 5. razred

TEDEN: od 20. 4. do 24. 4. 2020

TEMA: ŠPORTNA ZNAČKA KR PAN

UVOD:

Spoštovani učenci, učenke.

Čas hitro beži in od našega zadnjega druženja mineva že šesti teden. Verjamem, da smo se počasi vsi skupaj že navadili na »novi« način poučevanja oziroma dela od domam pa vendarle tovrstno delo ne more nadomestiti vseh socialnih stikov, ki se stkejo v živo. Zato verjamem, da že vsi komaj čakamo, da se vrnemo nazaj v šolske klopi in seveda v šolsko telovadnico. Tudi učenje in delo od doma zahteva svojevrsten napor, zato dragi učenci ne pozabite na igro, gibanje in sprostitvev. Učitelji športa vam še posebej toplo priporočamo redno, zmerno in vsakodnevno gibanje ob upoštevanju vseh varnostnih priporočil.

NAVODILA ZA DELO:

V tem tednu si bomo podrobneje pogledali naloge, ki jih je potrebno narediti za športno značko Krpan.

Poleg dveh izletov, (vsak naj traja vsaj 3 ure hoje po valovitem terenu (vzpon vsaj 400m)), je potrebno narediti še naslednje naloge:

1. preskakovanje kolebnice 15krat,
2. plezanje po žrdi,
3. odbojka, 7 krat s prsti zadeti krog
4. nogomet, udarec žoge v steno (7 krat zadeti) ,
5. plavanje 35 m (skok na noge, plavanje 35m)
6. teorija

Večino zgoraj naštetih nalog lahko opravite doma oz. jih vadite v sobi ali na igrišču.



OPREMA:

Za izvedbo učne ure potrebuješ dovolj prostora. Vadbo lahko izvajaš zunaj na dvorišču. Obleci se v udobna oblačila v katerih se boš z lahkoto gibal. K vadbi lahko povabiš sestro, brata, starše.

OGREVANJE:

- lahkoten tek (10 min),
- dinamične raztezne vaje (lahko uporabiš kolebnico, ki jo držiš v rokah), pomagaj si s spodnjim videom.

<https://video.arnes.si/portal/asset.zul?id=P1SUflwHTMfctchQIez1aRTv>

GLAVNI DEL :

1. PRESKAKOVANJE KOLEBNICE:

Obleci in obuj se v primerno športno opremo, v kateri boš lahko skakal-a. Če nimaš kolebnice si jo sposodi ali jo zamenjaj s podobno vrvjo. Pojdi na dvorišče, vrt in vadi sonožno preskakovanje kolebnice (lahko je z vmesnim poskokom). Za uspešno opravljeno nalogo moraš kolebnico preskočiti 15krat zapored brez napake.

2. PLEZANJE PO ŽRDI:

Ker doma nimaš žrdi, lahko zamenjaš plezanje po žrdi z vadbo za moč mišic ramenskega obroča in rok. Naredi vsaj 10 sklec (široka postavitev rok, ozka postavitev rok) brez prestanka, drži telo vsaj 30 sek v plenku, naredi 10 sklec za troglavo mišico (roke so na mizi v zaročenju, noge na tleh in krči roke za telesom)...naredi še kakšno dodatno vajo, ki se jo spomniš sam.

3. ODBOJKA

Vzemi žogo in si z zgornjim odbojem (s prsti) podaj žogo v steno, jo ujemi in ponovi odboj s prsti. Treniraj, da bodo odboji res s prsti in naravnost. Pazi na gibanje v kolenih, ko odbiješ žogo.



4. NOGOMET

Pri nogometu pazi, da žogo odbijaš z notranjim ali zunanjim delom stopala in ne s prsti. Podaje naj bodo kontrolirane (z ne preveliko močjo). Tekoče odbijajo žogo v steno. Pred odbojem lahko žogo zaustaviš.

ZAKLJUČEK:

Ura športa je bila kar dolga in pestra, zato si privošči oddih.

Udobno se namesti, zapri oči in se prepusti sproščujoči glasbi, ki te bo popeljala v tvoj najljubši kraj. Tvoje telo in tvoje misli so popolnoma sproščene in niti kančka strahu in tesnobe ni v tebi.

Povezava do glasbe:

<https://www.youtube.com/watch?v=allEI33EUqI>