**Navodilo učenkam za delo ŠPO od 30.3. do 3.4. 2020**

**6.bd in c, 7.b in c**

Pozdravljene!

V prvem tednu smo se vsi nekoliko privajali na tak način dela, upam, da niste imele preveč težav v kolikor pa ni tako, pa mi lahko za dodatna pojasnila pišete na e-mail: **zdenka.dezman@guest.arnes.si**

Tudi v prihodnjem tednu vam bom pošiljala dve možnosti izvajanja vaj, za delo v slabem vremenu – doma in v naravi, če je vreme ok in dodatne, upam, da za vas zanimive naloge. Dodala sem teoretična vprašanja, katera lahko rešujete ves teden, rešitve mi lahko pošljete na zgornji e-mail: do konca tedna.

Glede na to, da imate športno na urniku 3x (7.r 2x) tedensko, sem vam pripravila delo za vsako uro, da se boste čim manj dolgočasile. Vesela bom tudi kakšne vaše  fotografije, ko ste v "akciji" :)

Ostanite zdrave, prav tako vaši starši in upam, da se kmalu vidimo!

Zdenka

**1.ura:**

Vaje na prostem: kolesarjenje po kolesarski stezi iz Dolenjega Logatca do Kalc (cca 30 min./ 8-10km). Ne pozabite na čelado in brezhibno opremo kolesa.

Namesto kolesa lahko isto pot opravite s skirojem

Doma naredimo še sklop vaj za moč (trebušnjaki, ladjice, sklece, počepi in poskoki) po 10 ponovitev (7.r - 12x)

Vaje doma:     gibalna igra **KOCKA**

* Za igranje te gibalne igre potrebujete eno ali dve kocki.
* Učenka si lahko meče sama, lahko mečejo drug drugemu (brat-sestra) ali ti meče starš.
* Število, ki pade pomeni vajo in ne števila ponovitev. Vsako vajo naredimo 10x , (7.r 12x)
* **Igra naj traja čim dlje. Lahko jo ponovite večkrat na dan po 10-15 minut.**

**\* v priponki!**

**2.ura**

Vaje na prostem:  15 minut hitre hoje, kompleks gimnastičnih vaj (enako kot v šoli ali pa vaje iz povezave spodaj), nato izmenično **2 x** ( 5 minut zmernega teka, 5 minut rahlo pospešenega teka) in na koncu raztezne vaje, doma pa še sklop vaj za moč.

<https://youtu.be/CQE5gOe8AYo>

Vaje doma:   NAVODILA ZA IGRO » ZMIGAJ SE »

Igramo podobno kot »človek ne jezi se«, le, da je namen, da se zraven še » zmigamo ».

Igralcev je lahko več ( sedaj je idealen čas da k igri povabiš tudi starše ) ali pa se igraš sam in na zabaven način narediš nalogo za šport.

Igraš z dvema figuricama, s katerima moraš priti do cilja. Kolikor pik vržeš, za toliko polj se premakneš naprej. Ko prideš na določeno polje z vajo, jo naredi tolikokrat, kolikor piše v navodilu.

**\* slika je v priponki**

**3.ura**

Vaje na prostem:    rolanje 30 minut, upoštevaj vsa navodila v zvezi s zaščito glave, zapestij, komolcev in kolen. Ko prideš domov pa narediš še ……"železni repertuar" (vaje za moč)

Vaje doma:  ponovi vaje, iz prvega tedna, ki jih najdeš na spodnji povezavi:

<https://www.youtube.com/watch?v=nTXzrqhXu6I>

Vaje ponovi 2x, obremenitev pa naj bo enaka kot prejšnji teden – 10 sek.

**TEORETIČNA VPRAŠANJA ŠPORT 6.R**

**Ime in priimek \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  razred: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

1. **Zakaj se ogrevamo pred vadbo?**

**obkroži:**

1. **da nam je toplo**
2. **da se ne poškodujemo**
3. **da zmanjšamo možnost poškodb in pripravimo telo na vadbo2. Kako je sestavljeno ogrevanje pred vadbo?**

**ATLETIKA**

**Naštej vse atletske discipline, ki smo jih izvajali v letošnjem šolskem letu pri pouku ŠPO: \_\_\_\_\_**

1. **GIMNASTIKA**
2. **Kateri gimnastični elementi sodijo v parter (talna gimnastika):**

**obkroži/označi**

1. stoja
2. preskok koze
3. preval nazaj
4. premet v stran
5. vzmik
6. …………………….. (napiši manjkajočega)
7. preval naprej
8. stoja na lopaticah (sveča)
9. **Kako se imenujeta obe tehniki preskoka koze? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**ROKOMET**

1. **Kdaj sodnik dosodi prestop:**
2. **Kdaj sodnik dosodi korake: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**ODBOJKA**

1. **Koliko igralcev sestavlja odbojkarsko ekipo na igrišču?**
2. **Poimenuj vsaj enega od osnovnih odbojev pri odbojki?**

 Ne pozabi – za reševanje imaš na voljo ves teden!

**7.b in c**

**1.ura:**

Vaje na prostem: kolesarjenje po kolesarski stezi iz Dolenjega Logatca do Kalc (cca 30 min./ 8-10km). Ne pozabite na čelado in brezhibno opremo kolesa.

Namesto kolesa lahko isto pot opravite s skirojem

Doma naredimo še sklop vaj za moč (trebušnjaki, ladjice, sklece, počepi in poskoki) po 12 ponovitev

Vaje doma:    gibalna igra **KOCKA**

* Za igranje te gibalne igre potrebujete eno ali dve kocki.
* Učenka si lahko meče sama, lahko mečejo drug drugemu (brat-sestra) ali ti meče starš.
* Število, ki pade pomeni vajo in ne števila ponovitev. Vsako vajo naredimo 12x**,**
* **Igra naj traja čim dlje. Lahko jo ponovite večkrat na dan po 10-15 minut.**

**\* slika je v priponki**

**2.ura**

Vaje na prostem:  10 minut lahkotnga teka, kompleks gimnastičnih vaj (enako kot v šoli ali pa vaje iz povezave spodaj), nato izmenično **2 x** (5 minut lahkotnega teka, 5 minut rahlo pospešenega teka) in na koncu raztezne vaje, doma pa še sklop vaj za moč.

<https://youtu.be/CQE5gOe8AYo>

Vaje doma:   NAVODILA ZA IGRO » ZMIGAJ SE »

Igramo podobno kot »človek ne jezi se«, le da je namen, da se zraven še » zmigamo ».

Igralcev je lahko več ( sedaj je idealen čas da k igri povabiš tudi starše ) ali pa se igraš sama in na zabaven način narediš nalogo za šport.

Igraš z dvema figuricama, s katerima moraš priti do cilja. Kolikor pik vržeš, za toliko polj se premakneš naprej. Ko prideš na določeno polje z vajo, jo naredi tolikokrat, kolikor piše v navodilu.

**\* slika je v priponki**

**TEORETIČNA VPRAŠANJA ŠPORT 7.R**

**Ime in priimek \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  razred: \_\_\_\_\_\_\_\_**

1. **ATLETIKA**
2. **Naštej razdalje tekov, ki zahtevajo vzdržljivost.**
3. **Katero sposobnost potrebujemo za tek na 300m**
4. **Faze skoka v daljino z zaletom postavi v pravilno zaporedje s številkami:**

**odriv, doskok, zalet, faza leta**

1. **GIMNASTIKA**
2. **Poimenuj sposobnost, ki jo razvijamo z gimnastiko in je  velikega pomena za uspešnost v vseh športih.**
3. **Kako se imenuje gimnastično orodje na katerem izvajamo vzmik: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**
4. **poimenuj obe tehniki preskoka koze:**

1. **ROKOMET**
2. **Ali vratar lahko igra z igralci v polju? (obkroži)**

**DA   NE**

1. **Komu pripada žoga, ki gre mimo gola in se je nihče ni dotaknil?**
2. **Kje se izvaja prekršek nad igralcem?**
3. **Koliko mora biti oddaljen nasprotnik od igralca, ki izvaja prosti met?**
4. **Kdaj se v rokometni igri izvaja "center"**

1. **ODBOJKA**
2. **a) Kdaj in kako ekipa izvede menjavo pri igri odbojke?**

**b.) Koliko igralcev sestavlja odbojkarsko ekipo? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

1. **Koliko točk šteje set pri odbojki? 15,   25,   20,   17 (obkroži)**
2. **Ekipa A je sprejela servis ekipe B. Koliko dotikov po sprejemu  lahko še naredi?**
3. **Kdaj sodnik pri odbojki dosodi dotik mreže?**
4. **OGREVANJE**
5. **Kako se ogrejemo pred vadbo**
6. **V katerem delu ogrevanja delamo vaje za moč in zakaj?**
7. **Poimenuj vajo s katero krepimo mišice rok pri naši športni vadbi**

Ne pozabi – za reševanje imaš na voljo ves teden!

 **8.a in c, 9.b in c**

Pozdravljene!

V prvem tednu smo se vsi nekoliko privajali na tak način dela, upam, da niste imele preveč težav, v kolikor pa ni tako, pa mi lahko za dodatna pojasnila pišete na e-mail: **zdenka.dezman@guest.arnes.si**

Tudi v prihodnjem tednu vam bom pošiljala dve možnosti izvajanja vaj, za delo v slabem vremenu – doma in v naravi, če je vreme ok in dodatne, upam, da za vas zanimive naloge. Dodala sem teoretična vprašanja, katera lahko rešujete ves teden, rešitve mi lahko pošljete na zgornji e-mail: do konca tedna.

Glede na to, da imate športno na urniku 2x tedensko, sem vam pripravila delo za vsako uro posebej, da se boste čim manj dolgočasile. Vesela bom tudi kakšne vaše  fotografije, ko ste v "akciji":)

Predlagam tudi, da si na svoje telefone naložite aplikacijo, ki spremlja vašo aktivnost, kot je npr. za telefone samsung:  "Samsung health". Velja predvsem za aktivnosti na prostem, kot je tek, hoja, ali kolesarjenje. Pred startom nastavite aktivnost, po koncu pa ne pozabite tudi STOP. Če  boste to delile z mano (aplikacija meri in  izriše razdaljo, čas in hitrost) preko e-maila, bom tega zelo vesela.

Ostanite zdrave, prav tako vaši starši in upam, da se kmalu vidimo!

Zdenka

**1.ura:**

Vaje na prostem: kolesarjenje  (cca 45 min./ 12-16 km). Ne pozabite na čelado in brezhibno opremo kolesa.

Doma naredimo še sklop vaj za moč (trebušnjaki, ladjice, sklece, počepi in poskoki) po 14 ponovitev (9.r - 15x)

Vaje doma:    gibalna igra **KOCKA**

* Za igranje te gibalne igre potrebujete eno ali dve kocki.
* Učenka si lahko meče sama, lahko mečejo drug drugemu (brat-sestra) ali ti meče starš.
* Število, ki pade pomeni vajo in ne števila ponovitev. Vsako vajo naredimo 14x,(9.r 15x)
* **Igra naj traja čim dlje. Lahko jo ponovite večkrat na dan po 10-15 minut.**

 **\* slika je v priponki!**

**2.ura**

Vaje na prostem:  10 min. zmernega teka, kompleks gimnastičnih vaj (enako kot v šoli), nato izmenično **3 x** ( 5 minut lahkotnega teka, 5 minut rahlo pospešenega teka)

Sledi atletska abeceda, kot jo vidite na povezavi: <https://youtu.be/QEENvYdRDO0> in na koncu raztezne vaje (za stegenske in mečne mišice), doma pa še sklop vaj za moč.

Vaje doma:   NAVODILA ZA IGRO » ZMIGAJ SE »

Igramo podobno kot »človek ne jezi se«, le da je namen, da se zraven še » zmigamo ».

Igralcev je lahko več ( sedaj je idealen čas, da k igri povabiš tudi starše ) ali pa se igraš sama in na zabaven način narediš nalogo za šport.

Igraš z dvema figuricama, s katerima moraš priti do cilja. Kolikor pik vržeš, za toliko polj se premakneš naprej. Ko prideš na določeno polje z vajo, jo naredi tolikokrat, kolikor piše v navodilu.

 **\* slika je v priponki!**

**ŠPORTNI KVIZ**

<https://interaktivne-vaje.si/sport/sport_gradiva/sport_kviz/sportni_kviz>

(v kolikor boš imela težave z odpiranjem, v google odtipkaj "Športni kviz")

Ne pozabi – za reševanje imaš ves teden čas!