**Navodila za delo od 14. 4. 2020 do 17. 4. 2020**

Pozdravljeni, ker boste odsotni od rednega pouka v šoli in s tem tudi od rednih ur športa sva vam učitelja športa pripravila 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 odsvetujeva 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 priporočava vadbo doma.

**Dnevnik vadbe**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **TOR** **14.4.**  | **SRE 15.4.**  | **ČET 16.4.**  | **PET 17.4.**  |
| **vrsta vadbe:**  | **vrsta vadbe:**  | **vrsta vadbe:**  | **vrsta vadbe:**  |
| **količina (čas,** **št. ponovitev, serij):**  | **količina (čas,** **št. ponovitev, serij):**  | **količina (čas,** **št. ponovitev, serij):**  | **količina (čas,** **št. ponovitev, serij):**  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  Razred: 7. a   |  Predmet: ŠPORT  |  Ura:  |  Datum: 14 .4.2020  |  Učitelj: Angela Plevnik/ Jože Časar  |
|  **Učna enota: FARTLEK**  |  |
| **Cilji:** • razvijati vzdržljivost v dlje časa trajajoči aktivnosti   |  |
| **Učne metode:** *izkustveno učenje –*  praktično delo  |  |
| **Učne oblike:** individualna  |  |
| **Učni pripomočki/sredstva:** učni listi, vrv oz črta  |  |
| **IZVEDBA UČNE URE**  |  |
|  *II. uvodni del* ➢ GIMNASTIČNE VAJE: • Dinamične: izvajamo okoli vrvi oz narisane črte na tleh, dolžine 2-3 m.      |

(

Pori,

M

. idr. (201

9

)

.

*Zdrava vadba*

*DEF + G*

*.*

Športna unija Slovenije. Ljubljana.

•

Statične: izvajamo na mes

tu

Kompleks GV:

•

10

x odkloni glave

)

D/L

(

•

10

x

kroženje z rokami naprej, 10x nazaj,

•

10

odkloni trupa (D/L)

•

 suki trupa

10

(

D/L) (stojimo razkoračno, sukamo samo trup, stopali ne primikamo

)

•

x predkloni,

10

•

2

x10 zamahi v prednoženje

(

zamahi s stegnjeno nogo napre

j)

•

x izpadni korak

10

)

D/L

(

•

kroženje z zapes

tji

in gležnji,

•

x dvigovanje trupa,

12

•

x sonožni skoki,

12

•

x sklece.

10

*II. glavni del*

•

 **min pogovorni tek, 1 min hoja**

**2**

•

**10**

 **poskokov**

•

 **min pogovorni tek, 1 min hoja**

**1**

•

**10**

 **počepov**

•

**šprint 150 m**

**1**

 **sklop**

•

**hitra hoja**

•

**)**

**10**

 **»sklec« (poševno na steno ali drevo**

•

**tek v klanec 150 m**

•

**2**

 **min lahkoten tek**

•

**2**

 **min odmor**

•

**ponovitev celotnega sklopa**

*III. zaključni del*

•

**Raztezne vaje**

Knific, T., idr. (2019).

(

*Gib*

*am se.*

Nacionalni inštitut za javno zdravje. Ljubljana.

-

posamezni položaj zadržimo 20

-

30

 sekund

-

vsako vajo ponovimo 2x



Preberi značilnosti za posamezni tip vadbe:

<https://eucbeniki.sio.si/sport/index.html#page59759.html>

Ljubljana, 10. 4. 2020 Aktiv športa