**Navodila učencem pri predmetu Šport**

Pozdravljeni!

V tednu pred počitnicami vam pošiljam program vadbe v razpredelnici za celoten teden. Razpredelnico si natisnite in prilepite nekam na vidno mesto. Vsak dan tako vključuje vejo za moč, vzdržljivost, gibljivost… Lahko naredite tudi več vaj v enem dnevu in ste tako mogoče en dan prosti. Ob koncu tedna naj vam starši ali skrbniki podpišejo list, ki mi ga pošljete na naslov [aljaz.dolgan@os-franaerjavca.si](mailto:aljaz.dolgan@os-franaerjavca.si)

Prav tako vas prosim, da mi pošljete še rezultate improviziranih testov za ŠVK: Tek na 600 m in 60 m, dotikanje listov z roko, vesa v zgibu, dvig trupa, težo, višino, po želji lahko tudi poligon, če vam ga je uspelo narediti. Za vpis rezultatov pošiljam še razpredelnico na delovnem listu. Izpolnjeno slikajte in pošljite.

Nekateri ste me prav prijetno presenetili, pri vaši športni vnemi, hvala vam za vse slike in sporočila. Pa upam da vas starši ne ženejo preveč…

Ostanite zdravi in upam da se vidimo po prvomajskih počitnicah,

Aljaž

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| VZDRŽLJIVOST  Počasen tek – doma na mestu ali zunaj  (15 minut) | MOČ  Treušnjaki – med dvigovanjem trupa zapoj najljubšo pesem (3X) | VZDRŽLJIVOST  Recitiraj abecedo med tem ko izvajaš vaje atletske abecede. Naredi vsaj 6 vaj | GIBLJIVOST  Naredi 3 vaje za raztezanja za zgornji in r za spodnji del telesa, ki se jih spomniš z ur Športa (Vsak položaj zadrži 20 sek) | MOČ  Dvig na prste – na robu stopnice se dvigni na prste (3x10 ponovitev) |
| MOČ  Skleci – povabi družinskega člana, da se pomeri s teboj v sklecih (2X) | VZDRŽLJIVOST  Hoja po stopnicah gor in dol (15minut) | MOČ  Poskoki iz čepa -žabji poskoki  (2x 3 minute) | MOČ  Trebušnjaki – uleži se na hrbet in dviguj noge nad sabo (3x10ponovitev) | GIBLJIVOST  Predklon – z rokami se poskusi dotaknit tal, kolena so iztegnjena (3x30sek) |
| VZDRŽLJIVOST  (lahko združiš s 15 min teka) Poskoki narazen skupaj, roke nad glavo (jumping jacks) | RAVNOTEŽJE  Vaja štorklje ali lastovke, na obeh nogah (2x 30 sek) | RAVNOTEŽJE  Stoja na lopaticah – sveča  (5 x20 sekund) | RAVNOTEŽJE  Hoja po vrvi – hodi po vrvi na tleh, naprej in nazaj 3x, nato poskusi še z zaprtimi očmi | MOČ  Izteg trupa – uleži se na trebuh in z iztegnenimi rokami pred sabo, izteguj hrbet (3x10ponovitev) |
| RAZTEZANJE  Korakanje z iztegnjenimi nogami in hkratno dotikanje nasprotne noge z roko (3x 30s) | MOČ  Opora na podlahteh – plenk (3x 30sek) | MOČ  Izpadni koraki izmenično.  (3x 10) | MOČ  S hrbtom se nasloni na zid, kot v kolenih je 90°,Vztrajaj v drži vsaj 3x 30sek. | VZDRŽLJIVOST  Pojdi na sprehod v hitri hoji  (20 minut) |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 600m | 60m | Dvig trupa | Vesa v zgibu | Teža | Višina | Poligon |
|  |  |  |  |  |  |  |