**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

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| VZDRŽLJIVOSTPočasen tek – doma na mestu ali zunaj(15 minut) | MOČTreušnjaki – med dvigovanjem trupa zapoj najljubšo pesem (3X) | VZDRŽLJIVOSTRecitiraj abecedo med tem ko izvajaš vaje atletske abecede. Naredi vsaj 6 vaj  | GIBLJIVOSTNaredi 3 vaje za raztezanja za zgornji in r za spodnji del telesa, ki se jih spomniš z ur Športa (Vsak položaj zadrži 20 sek) | MOČDvig na prste – na robu stopnice se dvigni na prste (3x10 ponovitev) |
| MOČSkleci – povabi družinskega člana, da se pomeri s teboj v sklecih (2X) | VZDRŽLJIVOSTHoja po stopnicah gor in dol (15minut) | MOČPoskoki iz čepa -žabji poskoki(2x 3 minute) | MOČTrebušnjaki – uleži se na hrbet in dviguj noge nad sabo (3x10ponovitev) | GIBLJIVOSTPredklon – 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) | RAVNOTEŽJEVaja štorklje ali lastovke, na obeh nogah (2x 30 sek) | RAVNOTEŽJEStoja na lopaticah – sveča(5 x20 sekund) | RAVNOTEŽJEHoja po vrvi – hodi po vrvi na tleh, naprej in nazaj 3x, nato poskusi še z zaprtimi očmi | MOČIzteg trupa – uleži se na trebuh in z iztegnenimi rokami pred sabo, izteguj hrbet (3x10ponovitev) |
| RAZTEZANJEKorakanje z iztegnjenimi nogami in hkratno dotikanje nasprotne noge z roko (3x 30s) | MOČOpora na podlahteh – plenk (3x 30sek) | MOČIzpadni koraki izmenično.(3x 10) | MOČS hrbtom se nasloni na zid, kot v kolenih je 90°,Vztrajaj v drži vsaj 3x 30sek. | VZDRŽLJIVOSTPojdi na sprehod v hitri hoji(20 minut) |

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