PREDMET: NEOBVEZNI IZBIRNI PREDMET ŠPORT

RAZRED: 6. razred

TEDEN: 23. do 27. 3. 2020

TEMA: TEORETIČNE VSEBINE – ZDRAV ŽIVLJENSKI SLOG

UVOD:

Dragi učenci, drage učenke.

Najprej vas prav vse lepo pozdravljam. Upam, da ste vsi zdravi, da skrbite zase in da kar se da koristno ter prijetno preživljate trenutni čas. Verjamem, da že mnogi med vami prav pogrešate šolo, sošolce in šolske dogodivščine. V skrbi zase vam še vedno toplo priporočam, da se čim več gibate (sami ali skupaj s starši, brati, sestrami). Trenutne vremenske razmere so zelo ugodne in nam omogočajo gibanje na prostem. Lahko pa vadite tudi v okviru svojega doma, sami ali skupaj s starši, uporabite različne pripomočke, tako kot smo se dogovorili prejšnji teden. Upam da s predlaganimi vsebinami in vajami niste imeli večjih težav in da so vam bile dovolj razumljene, predvsem pa, da ste jih redno in pridno izvajali.

Če pa imaš kakršnokoli vprašanje glede izvedbe pouka, treninga, vadbe, nabora vaj ali imaš sam kakršnokoli idejo in bi mi jo želel/a poslatI, mi lahko to vsekakor pošlješ na moj e-naslov ali preko eAsistenta.

E naslovi:

bostjan.posedi@gmail.com

zlatka.gasparic@guest.arnes.si

podpecan.a@gmail.com

In ne pozabi, se gibati vsaj 60 minut na dan. Vsak dan!

NAVODILA ZA DELO:

Ponovi teoretično vsebino, ki si jo prejel prejšnji teden in odgovori na spodnja vprašanja. Med vsakim vprašanjem naredi 10 ponovitev: sklece, trebušnjaki, hrbtnjaki, poskoki.

1. Kaj sodi v zdrav življenjski slog?
2. Zakaj izbrati zdrav življenjski slog?
3. Opiši pomen gibanja na otroke in mladostnike (na katere vidike in kako vpliva gibanje)?
4. Koliko naj bi se otroci in mladostniki gibali?

GLAVNI DEL:

Obleci in obuj se primerno za športno aktivnost na prostem. Prosi enega od staršev ali brata/sestro, da se ti pridruži pri vadbi. Tema današnje ure bo aerobna vzdržljivost, ki je zelo pomembna pri razvoju in ohranjanju telesne priprave. Igrali se boste igro časa in hitrosti, ki se ji reče fartlek.

Hitrost teka v našem primeru je nizka do srednje hitra (lahko se sproščeno pogovarjaš s svojim so vadečim). Sledi 30 sek hoje. vse skupaj ponovimo 7 x. Po želji tudi več. Če boš med hojo hlastal za zrakom, je hitrost teka prehitra. Ne pozabi, urimo aerobne sposobnosti.

7 x (1 minuta teka, 30 sek hoje). Po želji podaljšaš na 2 min teka 1 min hoje. Pazi na hitrost teka.

10 minut lahkotnega teka z vmesnimi stopnjevanji. Med tekom počasi pospešuješ hitrost (ni šprint) in nato popustiš. Lahko si določiš vizualno točko (drevo, znak) in pospešeno stečeš do nje. Nadaljuješ v lahkotnem tempu.

ZAKLJUČNI DEL: raztegovanje na mestu »streching«. Vaje izvajaj počasi, do točke bolečine, zadrži nekaj sekund in nato popusti. Dihaj umirjeno in poglobljeno.