

NAVODILA ZA DELO PRI PREDMETU ŠPORT -

4. TEDEN

PREDMET: ŠPORT

RAZRED: 5. razred

TEDEN: 6. 4. do 10. 4. 2020

TEMA: GIBLJIVOST

UVOD:

Drage učenke, dragi učenci,

lepo pozdravljeni. Pred nami je že četrti teden prilagojenega dela od doma. Upam, da kljub vsakodnevni šolski obveznosti najdete čas tudi za športno aktivnost in vse tiste dejavnosti za katere vam drugače primanjkuje časa. Predvsem vam toplo priporočamo, da se ne prepustite malodušju in lenobi, ampak da ohranjate psihofizično kondicijo in voljo do gibanja. Priporočamo vam, da si med učenjem, naredite t. i. 5. minutne odmore, vstanete, se pretegnete, zadihate, naredite nekaj dinamičnih razteznih vaj. Na tak način boste pospešili krvni obtok (tudi v možganih), v telo vnesli več kisika, s tem pa bo učenje lažje, hitrejše in boljše. Znani latinski rek pravi: zdrav duh v zdravem telesu (mens sana in corpore sano) še kako drži. Primere gibalnih 5-minutnih odmorov najdeš v navodilih spodaj. Seveda pa ne pozabite, na vsakodnevno gibalno urico, o kateri smo že veliko govorili v prejšnjih tednih.

Še vedno vas lepo vabimo, da nam napišete, pošljete fotografijo ali video, kako z gibanjem ohranjate in krepite svoje zdravje in kako si popestrite čas v karanteni. Lahko tudi vprašate karkoli glede učne vsebine ali treninga. Veseli bomo vsakršnega odziva in z veseljem vam bomo odgovorili na vprašanja.

bostjan.posedi@gmail.com

zlatka.gasparic@guest.arnes.si

jure.jeromen@guest.arnes.si

podpecan.a@gmail.com

Želimo vam, da ostanete zdravi, se veliko smejite, učite in telovadite!

Tvoji učitelji Športa.

NAVODILA ZA DELO:

Dragi učenci, učenke,

podobno kot v prejšnjih navodilih za delo se bomo tudi tokrat najprej dotaknili teoretičnih izhodišč, ki si jih prosim preberite. V nadaljevanju boste imeli predstavljene primere učnih ur, ki jih izvedete doma ali zunaj v naravi. Strogo se držite vseh smernic in navodil glede gibanja, ki jih posredujejo odgovorni!

V tem tednu bomo govorili o **gibljivosti**.

Definicija gibljivosti pravi, da je gibljivost sposobnost izvajanja čim večje amplitude gibanja v enem ali več sklepih. Enostavneje to pomeni, da lahko izvedemo določen gib (z rokami, nogami, trupom) v čim večjem možnem obsegu. Na primer, izvedemo lahko globok predklon (se z dlanmi dotaknemo tal), naredimo špago, most in podobno. Gibljivost je zelo pomembna motorična sposobnost v večini športov. Njena pomembnost se kaže kot preventiva pred poškodbami, hkrati pa izboljša tehniko in ekonomičnost gibanja in nenazadnje tudi moč in hitrost izvedbe. Vaje gibljivosti so nepogrešljiv sestavni del uvodnega in zaključnega dela povsod tam, kjer sledi fizična aktivnost.

Pri določenih športih pa pride gibljivost še posebej do izraza. To so predvsem športi kot so: ritmična gimnastika, gimnastika, ples, ipd.

Gibljivost je zelo pomembna tudi v vsakdanjem življenju in je nikakor ne smemo zanemariti. Predvsem v primerih, ko veliko sedimo (se učimo, delamo na računalniku ...) saj se mišice skrajšajo (skrčijo), kar lahko privede do nesorazmerja med mišicami (mišice ki izvajajo gib in njim nasprotno mišice). Posledice so lahko nepravilna telesna drža, bolečine v sklepih, hrbtenici, ipd. Z rednim raztezanjem, sproščamo mišice (zmanjšamo mišični tonus), razbremenimo sklepe in izboljšamo telesno držo.

Gibljivost je tista motorična sposobnost, ki je skupaj z močjo v največji meri pridobljena. To pomeni, da jo je možno z rednim izvajanjem močno izboljšati.

Metode za izboljšanje gibljivosti so:

- **metode dinamičnega raztezanja:** pomeni izvajanje dinamičnih gibov kot so: zamahi, zasuki, kroženja, ki so večja od običajnih gibov. Največkrat jo srečamo v začetnem delu vadbene enote, kjer se ogrevamo in pripravljamo telo na napor.

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

- **metode statičnega raztezanja (stretching):** pri tej metodi se postavimo v določen položaj kjer raztezamo posamezno mišico. V točki bolečine položaj zadržimo 10 do 30 sek. in nato popustimo. Statično raztezanje opravimo po končani dejavnosti.

<https://www.youtube.com/watch?v=9KankbMhajE>

Pri testu za ŠVK merimo gibljivost s testom predklon na klopici.

Vadbena enota, ki je ciljno usmerjena samo razvoju gibljivosti se v praksi redkeje pojavlja. Najbolj poznani primer take oblike vadbe je joga. Zato si bomo v tem tednu pogledali uro vadbe joge, ostali dve uri pa bosta običajni s poudarkom na gibljivosti v začetnem in zaključnem delu vadbene enote. Na začetku bomo izvajali dinamične raztezne vaje in na koncu statične raztezne vaje. Glavni del vadbene enote, pa bo namenjen krepitvi moči in splošne kondicijske priprave.

Priporočamo da si prebereš članek, iz časopisa Delo, v katerem zdravnica dr. Nada Rotovnik Kozjek razmišlja o pomenu gibanja na svežem zraku. Najdeš ga na spodnji povezavi.

<https://www.delo.si/novice/slovenija/ostani-doma-a-pojdi-tudi-ven-in-sportaj-292356.html?fbclid=IwAR2BCDmnzIXEwGeAB9wPdPg-Vn2pJhTX6x8HUKgWy0PWZzED0JTXmGikQeA>

1. ŠOLSKA URA: Joga

NAVODILA ZA DELO, OPREMA:

Za vadbo potrebujete lahka, športna oblačila, računalnik (tablico ali telefon) s povezavo, ne drsečo, mehko podlago.

Pripravi si prostor, kjer boš izvajal vadbo, namesti podlago, pripravi in prižgi telefon (tablico, računalnik), odpri posredovano povezavo do joga vadbe in prični z izvajanjem vadbe po navodilih.

Srečno.

https://www.youtube.com/watch?v=8EHjBTw2-LM&fbclid=IwAR2Y6_tKQqgF7k2ChTCDvjOPPG51s5uA4lEaduPa83n89iEC-aLH7wjzuKw&app=desktop

2. ŠOLSKA URA: Vadba zunaj

Aerobna vadba

NAVODILA ZA DELO:

Potrebuješ primerno športno opremo za zunaj, športne copate, uro (štoparico) za merjenje srčnega utripa (neobvezno).

UVODNI DEL VADBENE ENOTE (ogrevanje):

- Tek ali sprehod (10 min).
- Dinamične raztezne vaje (pomagaš si lahko z videom v povezavi). Bodi pozoren, da poteka od glave do pete. Vključuješ kroženja, zamahe, predklone, zaklone, ...

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

DINAMIČNE VAJE (kot pomoč):

- ✓ kroženje z glavo: 5x v vsako smer
- ✓ prikimavanje, odkimavanje: 5x v vsako stran
- ✓ kroženje z rokami (soročno) z vzponom na prste ali poskokom: 5x v vsako smer (naprej, nazaj)
- ✓ kroženje z rokami (izmenično – kravl): 5x v vsako stran (naprej, nazaj)
- ✓ kroženje z rokami (izmenično – ena roka naprej, druga nazaj): 5x
- ✓ zasuki trupa nazaj: 10x
- ✓ predkloni, zakloni, odkloni (roke v vzročenju): 5x

- ✓ zamahi z nogo naprej, v stran: 5x z vsako nogo
- ✓ izpadni korak naprej, v stran: 5 x z vsako nogo
- ✓ kroženje v kolenih
- ✓ kroženje v gležnjih,

- Vadba za moč:
 - sklece ,
 - trebušnjaki (lahko tudi plank ali deska),
 - hrbtnjaki (lahko tudi superman),
 - počepi, zajčji poskoki.

GLAVNI DEL VADBENE ENOTE:

Neprekinjen tek 20 – 30 min. Osnovna hitrost teka je pogovorni tempo (aerobni tek). Tek lahko kombiniraš z vmesnimi pospeševanji (fartlek) ali prekinjaš z intervali hoje. Na začetku, med in na koncu teka si izmeri srčni utrip.

Ne pozabi: srčni utrip merimo na zapestju, 10 sekund in pomnožimo s 6. Tako dobimo število udarcev na minuto. Med tekom se frekvenca srca giblje med 130 in 150 u/min

ZAKLJUČNI DEL VADBENE ENOTE:

Opravimo statične raztezne vaje, pri čemer si lahko pomagamo z naravnimi pripomočki (štor, deblo, drevo, ograja):

Gib zadrži v maksimalnem položaju 10 – 20 s, dihanje je sproščeno in poglobljeno. Raztegni vse glavne mišične skupine.

- roko v odročenem položaju zatakni za trdni stoječ predmet, trup počasi obračaj v nasprotni smeri do točke bolečine, zadrži, popusti, zamenjaj roki
- v predklonu se primi za oviro (ograjo), roke so v vzročnju iztegnjene, počasi spuščaj trup do točke bolečine, zadrži, popusti, zamenjaj
- roko položi za tilnik, z nasprotno roko primi za komolec in ga pritegni k sebi do točke bolečine, zadrži, popusti, zamenjaj
- roko v predročnju prekrižaj pred seboj, jo objemi z nasprotno roko in jo pritegni k sebi, zadrži, popusti, zamenjaj
- stoja na eni nogi, drugo nogo pokrči, jo primi z roko za gleženj in jo s peto pritegni proti zadnjici, zadrži, popusti, zamenjaj nogi. S prosto roko se primi drevo.
- stoja na eni nogi, druga noga v prednoženju iztegnjeno, položena na oviro. Počasi predklon do bolečine. Zadrži, popusti, zamenjaj nogi
- z rokami se nasloni se na drevo ali trdno oviro tako da boš naslonjen nanjo pod kotom. Nogi sta iztegnjeni. Raztegujemo mečne mišice.
- NEKAJ STATIČNIH RAZTEZNIH VAJ NAJDEŠ V SLIKOVNI OBLIKI OB KONCU NAVODIL
- LAHKO IZVEDEŠ TUDI POZDRAV SONCU

STATIČNO RAZTEZANJE (primeri in demonstracije vaj):

<https://www.youtube.com/watch?v=4af7eKRc8zA>

ali

<https://www.youtube.com/watch?v=FokJtdcVl00>

3. ŠOLSKA URA: Vadba zunaj ali znotraj

Vadba za razvoj splošne kondicijske priprave

NAVODILA ZA DELO:

Tudi v današnji uri bo glavni poudarek na razvoju gibljivosti v začetnem in zaključnem delu vadbene enote. V glavnem delu pa se bomo posvetili razvoju splošne kondicijske priprave s krožno vadbo. Vadbo lahko izvedeš nekje na prostem v naravi, lahko pa tudi na svojem dvorišču ali v dnevni sobi. Potrebuješ primerno športno opremo (športne copate, primerna in dovolj topla oblačila, steklenico z vodo) prilagojeno okolju, kjer boš vadbo izvajal.

UVODNI DEL VADBENE ENOTE (ogrevanje):

- Aktivna hoja ali rahel tek (10 min). Lahko se ogreješ s hojo na mestu, atletske abecede na mestu in podobno
- dinamične raztezne vaje (za lažjo predstavo si poglej video v povezavi spodaj)

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

DINAMIČNE VAJE (kot pomoč):

- ✓ kroženje z glavo: 5x v vsako smer
- ✓ prikimavanje, odkimavanje: 5x v vsako stran
- ✓ kroženje z rokami (soročno) z vzponom na prste ali poskokom: 5x v vsako smer (naprej, nazaj)
- ✓ kroženje z rokami (izmenično – kravl): 5x v vsako stran (naprej, nazaj)
- ✓ kroženje z rokami (izmenično – ena roka naprej, druga nazaj): 5x
- ✓ zasuki trupa nazaj: 10x
- ✓ predkloni, zakloni, odkloni (roke v vzročenju): 5x
- ✓ zamahi z nogo naprej, v stran: 5x z vsako nogo
- ✓ izpadni korak naprej, v stran: 5 x z vsako nogo
- ✓ kroženje v kolenih
- ✓ kroženje v gležnjih,

- Vaje za moč:
 - skleci,
 - trebušnjaki ali plank,
 - hrbtnjaki ali superman
 - počepi, sonožni poskoki

GLAVNI DEL VADBENE ENOTE:

Ritem dela je: 20 do 30 sek. aktivnosti ali določeno število ponovitev, sledi 10 sek pavze in priprava na naslednjo vajo. Narediš 2 do 3 serije oziroma kroge. Če si doma si lahko izvajaš tudi TABATO vadbo (klikni).

https://www.youtube.com/watch?v=o8uTdn_zkok&fbclid=IwAR3_MDANfoUkcaEdkmhSMIW5LEXBW0-QFN4VySa58bdhuB_PYgYtzuoDbbU

IME VAJE	ČAS TRAJANJA/PONOVITVE	SERIJE
Jumping Jack	20 – 30 sek	2 do 3
Skleci ali vojaški skleci	10 – 20 ponovitev	2 do 3
Trebušnjaki ali zapiranje knjige	10 – 20 ponovitev	2 do 3
Hoja po vseh štirih	20 – 30 sek	2 do 3
Trebušnjaki ali plank	10 – 20 ponovitev ali 20 – 30 sek	2 do 3
Hoja po vseh štirih	20 – 30 sek	2 do 3
Skiping - visoki	20 – 30 sek	2 do 3
Tek na mestu ali zanoževanje	20 – 30 sek	2 do 3



ZAKLJUČNI DEL VADBENE ENOTE:

Opravimo statične raztezne vaje, pri čemer si lahko pomagamo z naravnimi pripomočki (štor, deblo, drevo, ograja):

Gib zadrži v maksimalnem položaju 10 – 20 s, dihanje je sproščeno in poglobljeno. Raztegni vse glavne mišične skupine.

- roko v odročenem položaju zatakni za trdni stoječ predmet, trup počasi obračaj v nasprotni smeri do točke bolečine, zadrži, popusti, zamenjaj roki
- v predklonu se primi za oviro (ograjo), roke so v vzročenju iztegnjene, počasi spuščaj trup do točke bolečine, zadrži, popusti, zamenjaj
- roko položi za tilnik, z nasprotno roko primi za komolec in ga pritegni k sebi do točke bolečine, zadrži, popusti, zamenjaj
- roko v predročnju prekrizaj pred seboj, jo objemi z nasprotno roko in jo pritegni k sebi, zadrži, popusti, zamenjaj
- stoja na eni nogi, drugo nogo pokrči, jo primi z roko za gleženj in jo s peto pritegni proti zadnjici, zadrži, popusti, zamenjaj nogi. S prosto roko se primi drevo.
- stoja na eni nogi, druga noga v prednoženju iztegnjeno, položena na oviro. Počasi predklon do bolečine. Zadrži, popusti, zamenjaj nogi
- z rokami se nasloni se na drevo ali trdno oviro tako da boš naslonjen nanjo pod kotom. Nogi sta iztegnjeni. Raztegujemo mečne mišice.
- NEKAJ STATIČNIH RAZTEZNIH VAJ NAJDEŠ V SLIKOVNI OBLIKI OB KONCU NAVODIL
- LAHKO IZVEDEŠ TUDI POZDRAV SONCU

STATIČNO RAZTEZANJE (primeri in demonstracije vaj):

<https://www.youtube.com/watch?v=4af7eKRc8zA>

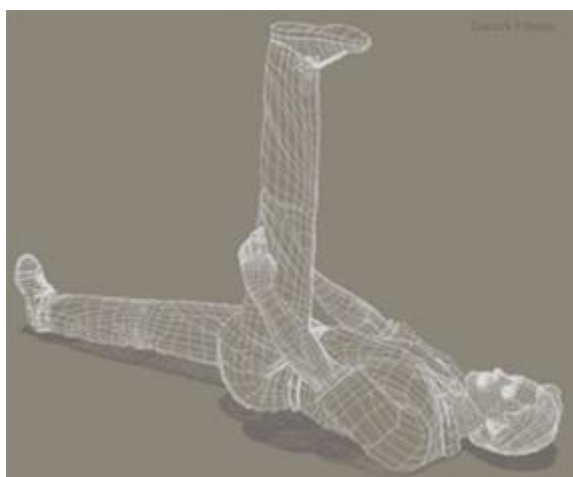
ali

<https://www.youtube.com/watch?v=FokJtdcVl00>

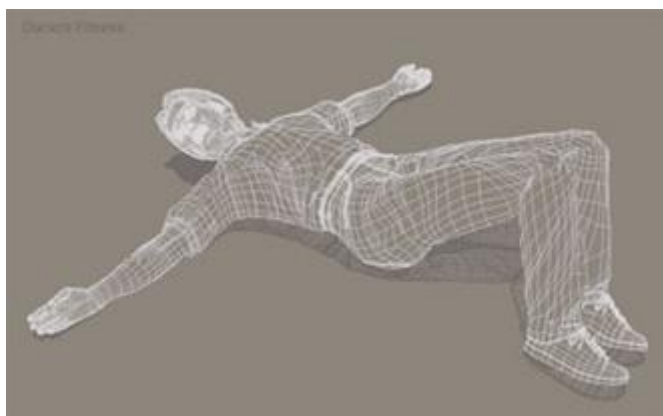
Statične raztezne vaje za (stretching)



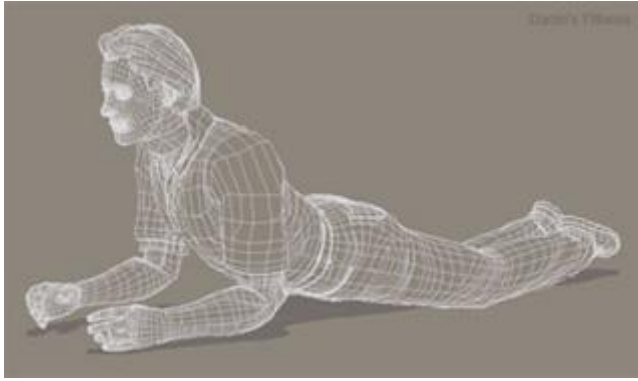
Ležite na hrbet, noge pokrčite v kolkih in kolenih, kolena objemite z rokami in jih pretegnite k prsnemu košu. Zadržite 20 sekund in se sprostite.



Ležite na hrbet, dvignite iztegnjeno nogo in jo objemite pod kolenom, skušajte jo dvigniti čim višje, zadržite in se sprostite. Vajo ponovite z drugo nogo.



Ležite na hrbet, noge pokrčite v kolkih in kolenih, roke iztegnjene položite od telesa, zasukajte pokrčene noge in medenico v levo in glavo v desno, zadržite 20 sekund in se sprostite. Vajo ponovite simetrično na drugi strani.



Ležite na trebuh, zgornji del telesa dvignite in se oprite na komolce, zadržite. Medenica je ves čas na podlagi.



Počepnite, desno nogo iztegnite nazaj, z rokami se oprite pred sprednjo nogo, medenico počasi spuščajte navzdol. Vajo ponovite simetrično z iztegnjeno levo nogo.

PRIMERI GIBALNE MINUTKE

GINASTIČNE VAJE S KARTAMI



A		POSKOKI Z VISOKO DVIGNJENIMI KOLENI
K		DVIG NOG
Q		SKLECE
J		GLOBOK PREDKLON Z ZAMAHOM
10		ZAKLON
9		DVIG NOG VZNOSNO
8		KROŽENJE Z RAMENI
7		PLAVALNI GIBI »KRAVL«
6		SPROŠČANJE KLEČE
5		ZIBANJE V PREDKLONU
4		DVIGANJE NOG IZMENIČNO
3		POSKOKI Z LEVE NA DESNO
2		BOČNI KROGI Z ROKAMI

NAVODILO: Izvleči karto in naredi gimnastično vajo, ki jo določa karta. Vsako vajo ponovi 10x.

Vik. Branko Mihalič & Nuša Gradišnik
OŠ Gustava Šiliha Maribor

MINUTA ZA ZDRAVJE

Vsak dan malo potelovadi
in boš takoj boljše volje!



TELOVADIM S KARTAMI ENA/UNO



SONOŽNI POSKOKI Z VISOKO DVIGNJENIMI KOLENI	SKLECI	DVIG NOG	ZAKLON

NAVODILO

Barvne karte ENA s številkami obrni s hrbtno stranjo navzgor. Izvleči karto in naredi gimnastično vajo, ki jo določa barva. Naredi toliko ponovitev kot je število na karti.

Branko Mihalič & Nuša Gradišnik
OŠ Gustava Šiliha Maribor



ŠPORTNI LOV NA ZAKLAD

Lov na zaklad naj se prične v **tvoji sobi**. Izpolniti moraš gibalne naloge v vseh hišnih prostorih, vsakič pa se moraš vrniti v svojo sobo in pogledati kaj je tvoja naslednja naloga in kje.

- SPALNICA:** 15 počepov
- DNEVNA SOBA:** 20 kroženje z rokama
- KUHINJA:** 10 žabjih poskokov
- KOPALNICA:** 10 sklec
- HODNIK:** 30x visoki skiping na mestu
- VHODNA VRATA:** 15x bočni poskoki
- STOPNIŠČE:** 10 x gor in dol po stopnicah
- KLET:** 20 x jumping jack
- STARŠI:** skupaj z njimi naredi 5 poskokov
- SPALNICA:** uleži se na posteljo in uživaj

