

ŠPORTNI DAN MALCE DRUGAČE 4. – 9. R

DATUM: 2. 4. 2020

KRAJ: domača soba oziroma prostorna soba z računalnikom

OPREMA:

- ❖ športna oblačila in obutev,
- ❖ podloga za vadbo,
- ❖ računalnik oziroma pametna naprava z internetno povezavo,
- ❖ bidon oziroma steklenica z vodo,
- ❖ manjša žoga ali par nogavic, »domača« tarča ter gol, metla,
- ❖ BELEŽKA, pisalo in fotoaparati/pametni telefon,
- ❖ pdf dokument športnega dne si pred začetkom izvajanja prenesite na računalnik.

Današnji dan bo nekoliko drugačen – športno obarvan. Kot se za vsak športni dan spodobi, bo tudi ta vključeval raznolike dejavnosti, predvsem pa je pozitivno to, da za izvedbo ne rabite veliko prostora. Priporočljivo je, da ga izpeljete družinsko, torej k miganju povabite vse svoje domače.

Izvedba športnega dne je **OBVEZNA**, saj na ta dan drugih zadolžitev nimate. **Vaje, ki se vam zdijo prezahtevne, prilagodite svojim zmožnostim!**

Po končanem ŠD, preko email pošte svojemu učitelju športa posredujete izpolnjene beležke štirih vaj preciznosti. Obvezna je tudi kakšna fotografija med samim izvajanjem aktivnosti, naj bo med tabato ali preciznostjo – slednjo/e pošljite razredniku.

Zdaj pa veselo k športnemu dnevu!

OGREJMO SE!

Vsako športno dejavnost je potrebno začeti postopoma, telo pripraviti na delavno temperaturo in dobro razmigati vse mišične skupine ter »podmazati« sklepe.

Vse naštetu nam bo uspelo s klikom na priloženo spletno povezavo. Sprostite se ter se poskušajte vživeti. **V kolikor bodo koraki preveč zapleteni, migajte na svoj način. Bistvo je, da se dobro ogrejemo.**

- <https://www.youtube.com/watch?v=y1ZrKGS50YQ>

SLEDIJO RAZTEZNE VAJE:



TABATA je oblika visoko intenzivne vadbe, pri kateri ena vadba traja 4 minute. Ne sliši se veliko, a ko se jih lotite in izvajate v tempu, so te minute izjemno dolge. Vsako vajo na vso moč izvajate 20 sekund, med vajami je 10 sekund počitka. Tabata vaje izboljšujejo zmogljivost in hitrost. Pošiljamo 5 povezav, razporejene so po težavnosti. Za vadbo potrebujete podlogo. Ker je intenzivnost tovrstne vadbe precej visoka, bomo **čas med posameznimi vadbami** popestrili z vajami za preciznost. Naloge preciznosti so razložene v priloženi povezavi <https://www.youtube.com/watch?v=hg08bgJMwgs>.

AKCIJA:

a). https://www.youtube.com/watch?v=aUYRVSNz_VY

1. NALOGA PRECIZNOSTI.

b). <https://www.youtube.com/watch?v=WBZEdNPgZ3s>

2. NALOGA PRECIZNOSTI.

c). <https://www.youtube.com/watch?v=qhhfalmu4fk>

3. NALOGA PRECIZNOSTI.

č). <https://www.youtube.com/watch?v=0nliAuboRtc>

4. NALOGA PRECIZNOSTI.

d). <https://www.youtube.com/watch?v=zCPaKDSGIDk&t=71s>

MALICA

Privoščite si lahek ZDRAV obrok. Bodite pazljivi, da v teh dneh ne posegate preveč po sladkih prigrizkih! Taka hrana je sicer zelo okusna, obenem pa z zaužitim sladkorjem v telo vnesemo več energije. Posledično je priporočljivo, da se jo poskuša tudi porabiti. A v teh dneh, ko nas ne mika na hladen zrak, pogosto glava ponagaja in nas prepričuje v še en košček čokolade, v še en keks, v še eno palčko...in vrtimo se v začaranem krogu ne zavedajoč o škodljivih učinkih le – tega na zdravje v širšem smislu. Na spodnji povezavi imate kratek dokumentarni film o sladkorju.

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

SLEDI DRUGI AKTIVNI DEL:

1. VAJE STABILIZACIJE TER KREPILNE VAJE CELEGA TELESA

Z naslednjimi vajami bomo aktivirali celo telo. Predvsem bodo veliko vlogo odigrale mišice, ki stabilizirajo trup. Poleg tega pa bodo resnično v akciji prav vse naše mišice, ki bodo »prisiljene« da se spravimo v kakšen položaj, ki nam ni povsem domač, a bomo vseeno z malce vztrajnosti zelo vplivali na vzdržljivostno moč in ravnotežje. Malce za šalo, malce za res bi priporočili, da med izvajanjem ne stiskate zob, saj zobozdravniki izvajajo le nujne posege (v primeru, da se ti zaradi stiskanja odškrtno zob).

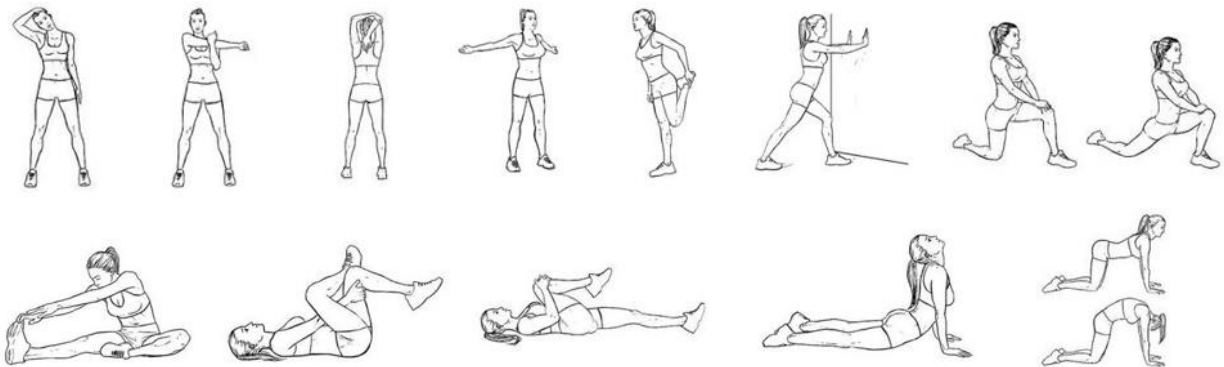
<https://www.youtube.com/watch?v=dW43SqxqEw0&t=2s>

2. ŠE MALO PLESA

Verjamem, da ples ni vsem pri srcu. Vseeno se potrudite slediti koreografiji. Odločite se za tisto, ki vam je bližje. Ni pretežka in če se na delo podate z nasmehom na obrazu ter sproščeno, stečejo stvari kar same od sebe. Če bo kakšna vezava korakov prezahtevna, si jo oglejte večkrat in zagotovo boste stvar osvojili. Obilo užitka.

- <https://www.youtube.com/watch?v=CIndkjKzI6A>
- <https://www.youtube.com/watch?v=FshCwz28Mgo>

Prišli smo skoraj do konca. Upamo, da ste uživali in si na koncu »dali duška«. Da zaključimo dejavnost na pravi način, sledijo še **raztezne vaje**:



Ostanite še naprej doma, pozitivnih misli in dobro skrbite za zdravje,

učitelji: Polona, Bogdan, Jasmina, Miha, Klavdija in Nina.