

ŠPORTNI DAN – PREDMETNA STOPNJA

6 – 9. RAZRED

SREDA, 1.4.2020

Pozdravljeni,

Za današnji športni dan smo, glede na okoliščine, prilagodili športne dejavnosti.

Ne boste imeli nobenih drugih šolskih zadolžitev, ampak čas za miganje.

Pripravili smo dejavnosti, ki jih lahko izvajate doma. Neverjetno, kako smo lahko aktivni kar v dnevni sobi. K vadbi povabite še svoje starše, brate in sestre ter skupaj vadite, da bo vadba še bolj zabavna.

V takšni obliki športnega dneva še nismo izpeljali, zato bo na koncu športnega dne vsaka povratna informacija glede poteka in izvedbe prišla prav. Prosim vas, da povratne informacije (fotografije, zapis dogodkov, zapis občutkov...)

sporočite na email naslov: dzino.idzajtich@guest.arnes.si

Želim vam veliko užitka!

Potrebujete:

- domača dnevna soba,
- udobna športna oblačila
- podloga za vadbo,
- računalnik z internetno povezavo,
- plastenka z vodo.

Ogrejmo se!

Ker imate ples radi, bi se s plesom danes ogreli. Pošiljamo dve povezavi z enako glasbo, a drugačno koreografijo (izberete eno) Če ne zmorete slediti vadbi, lahko plešete svoj ples, važno je, da se ogrejemo.

a) <https://www.youtube.com/watch?v=GGNPn5u0PDQ> b)
https://www.youtube.com/watch?v=gCzgc_RelBA

Sledijo raztezne gimnastične vaje



TABATA je oblika visokointenzivne vadbe, pri kateri ena vadba traja 4 minute. Ne sliši se veliko, a verjemite, ko se jih lotite, 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. Na voljo imate 4 povezave, razporejene so po težavnosti (izberete sebi primerno). Za vadbo potrebujete podlogo.

Zdaj pa na delo!

Preizkusite se s prvo prvo tabato.

- a) <https://www.youtube.com/watch?v=oMwr-aNS75A>
- b) <https://www.youtube.com/watch?v=OI9gdaWVqV4>
- c) <https://www.youtube.com/watch?v=zCPaKDSGIDk>
- d) <https://www.youtube.com/watch?v=UVYn8FmMbPc>

Čestitamo!

Po tej naporni vadbi je **čas za malico**.

Privoščite si lahek obrok. Bodite pazljivi, da v teh dneh ne zaužijete preveč sladkorja!

Sladkor je še vedno daleč najbolj razširjeno sladilo. Zaradi njega je hrana bolj okusna, hkrati pa z zaužitim sladkorjem telesu priskrbimo tudi več energije. Se pa v zadnjem času vse bolj zavedamo tudi škodljivih učinkov sladkorja – ne le v smislu povečevanja telesne mase, temveč tudi škodljivega vpliva na zdravje v širšem smislu. Na spodnji povezavi imate kratki dokumentarni film o sladkorju.

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

Spet na delo!

1. VAJE V OPORAH

Položaji v oporah poživljajo celotno telo in aktivirajo vse mišice, ki vzravnavajo trup – stabilizatorje. Krepijo se mišice, ki stabilizirajo lopatice, krepijo se noge in roke in tudi najgloblja plast trebušnih mišic. Na splošno se pri teh vajah povečujeta vzdržljivostna moč in ravnotežje.

<https://www.youtube.com/watch?v=AwRKTLU2pBE&feature=youtu.be>

2. ŠE MALO PLESA, da bo bolj zabavno. Plesni koreografiji nista težki!

https://www.youtube.com/watch?v=Nb_wLPAIqYM

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

Prišli smo do konca. Upamo, da vam je bila vadba všeč, ne pozabite na fotografije, lahko nam tudi kaj napišete.

Za zaključek

Zdaj naredite še raztezne vaje. V vsakem položaju skušajte vztrajati 20 sekund. Ker nas glasba zdravi in združuje, vam pošiljamo še povezavo do skladbe, s katero bi zaključili današnji športni dan. Skupina Band Aid v naše domove prinaša novo energijo za skupno zmago Slovenije proti koronavirusni bolezni.

<https://www.youtube.com/watch?v=um0cwP7deLk>

Stretching Exercises



Za ogled videoposnetkov pritisni CTRL in klikni z miško na modro obarvano povezavo.

Zdaj je najbolj pomembno, da ostanemo doma, širimo dobre misli in dejanja ter ostanemo zdravi.

Želim vam vse dobro in vas lepo pozdravlja.

Učitelja: Džino in Dušan