



NAVODILA ZA DELO DOMA PRI PREDMETU ŠPO

Drage učenke in učenci!

Najprej vam moramo napisati, da vas že močno pogrešamo, kljub temu, da se nismo videli samo dober teden. Zelo veseli smo, da ste se v tem času držali naših priporočil glede gibanja in nam veselo pošiljali fotografije.

Od ponedeljka, 23. 3. pričnemo z delom na daljavo. To pomeni, da boste dobivali navodila za delo v spletni učilnici in potem opravili aktivnosti doma. Večino vadbe boste lahko opravili na prostem, seveda se držimo pravil in navodil glede samoizolacije, torej vse vaje delate sami ali v krogu družine, v stanovanju ali v naravi, travniku, gozdu, skratka ne na javnih površinah. Vaje delamo samo, če smo zdravi. Če tisti dan pogoji za delo zunaj niso primerni, nič hudega, boste naredili takrat, ko bo vreme in pogoji primerni. Za vse aktivnosti bodite primerno oblečeni in obuti, dobro se ogrejte, poskrbite za varnost, pijte dovolj tekočine. Pazite, da ne razbijete mamine najljubše vaze (ta teden je materinski dan, ne pozabite ji nabrati rože in ji povedati, kako jo imate radi)!

Ker vam popolnoma zaupamo, vam (razen če ni posebej napisano), ni potrebno beležiti kaj ste naredili, bomo pa veseli kake fotografije ali drugega dokaza, ki nam ga lahko pošljete na e-pošto ali messenger. Navodila za delo pri predmetu ŠPO ali izbirnih predmetov s področja športa, boste dobili za vsako uro posebej, hkrati pa vam dajemo še nekaj splošnih priporočil glede gibanja:

Vsak dan delamo vaje za moč. Vaje za moč (moč rok, moč trupa, moč nog) že dobro poznate, zato vam ne bomo dajali gradiva o tem, razen če se kdo ne spomni, nas seveda lahko kontaktira.

Vaje za moč lahko zamenjaš s fizičnim delom (na vrtu, na kmetiji, ...)

Trikrat na teden naredimo aerobno vadbo (tek, kolesarjenje, hoja v hrib, aerobika, ...).

Če vam ostane še kaj časa, vam spodaj ponudimo še nekaj gradiva s športnimi vsebinami. (knjige, filme, kvize, ...) ter videoposnetke in aplikacije, s pomočjo katerih lahko telovadite.

Želimo vam veliko užitkov pri gibanju, naj bo koristno in zabavno hkrati!

Ostanite zdravi in fit!



Vaši športni pedagogi: Mitja, Maja in Dejan

Uporabne aplikacije:

Strava: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.strava>

Sportstracker: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.stt.android>

Female Fitnes: <https://play.google.com/store/apps/details?id=women.workout.female.fitness>

Cloud 7 (nirvana fitnes): <https://play.google.com/store/apps/details?id=pappiga.nfwoliwius>

Videoposnetki:

Atletska abeceda z Marušo Mišmaš:

<https://www.youtube.com/watch?v=QEENvYdRDO0&feature=youtu.be>

Ogrevanje pred tekom:

<https://www.youtube.com/watch?v=CQE5gOe8AYo&feature=youtu.be>

<https://www.youtube.com/watch?v=TPkUCjrbLY0&feature=youtu.be>

SloFit izziv 1:

<https://www.youtube.com/watch?v=135a4qcwLZI>

SloFit izziv 2:

https://www.youtube.com/watch?v=VLJM8Z78Sol&feature=youtu.be&fbclid=IwAR3YQAdZNWkm_fYgk-nob_2K-MDrza_pXlghNNU5U-tSla3q9ve706W0pLs

Vadim doma z Alenko Žakelj:

https://www.youtube.com/watch?v=Cb17upcx4qo&feature=youtu.be&fbclid=IwAR0nZMTosrRVpQvlgJVE_LZFS1-41Y1ZE2a3A5nbFBvBMXRJ0FwGtBsA_a0

Vaje za hrbtenico:

https://www.youtube.com/watch?v=VaeaffExKOW&feature=youtu.be&fbclid=IwAR1_s1ZGdxHg0QgeI9rV5t_9FljAmHIYWuNIY0f9902wg3NW5Xw3aaJeTxA

Vaje v oporah: <https://www.youtube.com/watch?v=AwRKTLU2pBE&feature=youtu.be&fbclid=IwAR0S6mBkv-ZgJDQ8eNSucfwoTKVL5GabdcaHV6QfoMTptC3uKbSCHA6MpyE>

Prebudimo telo in duha:

<https://www.youtube.com/watch?v=V5AihEK5Mok&feature=youtu.be&fbclid=IwAR0eFpaLu66i8XtwMeAeuTWvPfvbGX-FbmMV18BVmV-Q648zGHR5D0A8GpY>

20 minutna telovadba za otroke:

https://www.youtube.com/watch?v=o8uTdn_zkok&fbclid=IwAR1J8tWEj2bkcaWzXK8YNA5R6aTf7t3Rh4GQKyXyi4AY7xEH7SKcpJuB4jY

16 minutna telovadba za otroke:

https://www.youtube.com/watch?v=o8uTdn_zkok&fbclid=IwAR1J8tWEj2bkcaWzXK8YNA5R6aTf7t3Rh4GQKyXyi4AY7xEH7SKcpJuB4jY

10 minutna telovadba za otroke:

https://www.youtube.com/watch?v=x_9L5_A6Ww4&fbclid=IwAR3ylo8SMPaL3l8jyJ3hG2By7EcRzaJiqloSvGKwLL8_VHT3dQb9OmXKpJQ

Joga 60 minut:

<https://www.youtube.com/watch?v=8EHjBTw2-LM&fbclid=IwAR1AtcosQ0qgo7gqtvquaN332zVGZE240Le26vf0SVnRpNXVdxRnrxMKjco&app=desktop>

Plesna delavnica:

<https://www.youtube.com/watch?v=cgDppkLnImI&fbclid=IwAR1RV2JEduyO45pQBqgevrGbbylcAxRHxqymn6xsE38kwU0h5RiXY8fK5Rs>

Poligon v naravi: <https://www.youtube.com/watch?v=4E74N8GFRw8&feature=youtu.be&fbclid=IwAR0-BfJMh-cHOGqkpCpO-n5YRqeTncWA24VHwmvaEqGs6rIFXgz8exQ5saU>

Poligon na dvorišču:

https://www.youtube.com/watch?v=VSgLDBYF4Oc&feature=youtu.be&fbclid=IwAR0fcbldTxTc26hA3NkoHk7R7h_gjdt_rfyklPsmEG3KIIWry79f0xZFFcpc

Rekreacija z gorskim kolesom:

https://drive.google.com/file/d/19c4X7uaCMNe3a8ayKHHihDvSm7EqCCdP/view?fbclid=IwAR0Vr76oMW2RGeZbN56y57iVzRGUjCc2w7851ojt_J7IHYkIwGjKFH4ZI_E

Vaje za dobro voljo:

<https://www.youtube.com/watch?v=T7eKM3ZSiU8&fbclid=IwAR3Qg6TmboSXJfKcQCbiRR093HGeABk4Co5Er84xL2qym3gSjxAxIpiOnZo>

Vadba doma: <https://www.youtube.com/watch?v=OruP40ePAxc>

50 vaj s kolebnico: <https://youtu.be/rSYkJIOnT78>

Izmerimo si srčni utrip:

https://www.youtube.com/watch?v=Zz7w56l_aJw&feature=youtu.be&fbclid=IwAR2GtystCT7Eu1ZAMiWWrK6HF0RiKUzRBfj7UhWoGqWCFQiOyl3z2yZ74EQ

Fartlek:

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

Zgodovina športa:

https://l.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3Dpdi6o5popkU%26fbclid%3DIwAR1Pg4d8VP8bBTacxh1ccSHyV43r2uwQRofse5WQY7_lmLkAsug-Vd6AoWM&h=AT3534juFdwVWUo9kmlxdUUwW3UIAejOE3R-BsNnYoIJ6MyNgZ2wSrnJ5FrjAr1SYtoNsUZ8cCUIIBFM7ovkFkPH4JM-wZjBdEjBhTtFtFVAIaI5uefhy9rPdAH29XH-4KYbCxA mA_25gaRog

Zgodovina olimpijskih iger (v angleškem jeziku):

https://l.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DDvdHHus8IlgYA%26fbclid%3DIwAR2i4mK22Gn_IFQi6B8_OOjPKLgC2op-PRCqE3DsuaVuNB4LJm_8k1ECfI&h=AT1ZaGINdWsjXkUkfdTah69h4w8pEyUPcErauKG-ZpSs-5IP84upY1j7EGw1BmrFapbspE7CwV6djsmRVSpZiH8RQt6P8QHx2ZDsBptPwyTK9VVA9ofsHaWXisbnchN7YsY6U8QniwFT6DmMg

Nabor knjig, člankov, filmov, dokumentarcev na športno tematiko

Nabor knjig s športno vsebino:

2. VIO:

☒ Košarkar naj bo

☒ Primož Suhodolčan: Goran, legenda o zmaju

3. VIO:

☒ Nejc Zaplotnik: Pot

☒ Fredrik Backman: Mi smo medvedi

☒ Fredrik Backman: Mi proti vam

☒ Giuseppe Catozzella: Nikoli ne reci, da te je strah

☒ Dariusz Tuzimek: Neymar (Nogometni čarodej)

☒ Yvette Žoltowska-Darska: Ibra (Fant, ki je našel svojo pot)

☒ Yvette Žoltowska-Darska: Messi (Mali deček, ki je postal velik nogometni junak) ☒ Juan Francisco Escudero: Dražen Petrović (Neukrotljiva legenda)

☒ Bear Grylls: Preživetje v naravi (Popolni vodnik za bivanje na prostem)

☒ Bear Grylls: Pravi pogum (Neverjetne zgodbe o preživetju in junaštvu, ki so vplivale na moje) ☒ Usain Bolt: Hitrejši od strele

☒ Robert Matteoni, Luka Modrić: Moja igra

Nabor filmov s športno vsebino:

☒ Ponos jenkijev (Pride of the Yankees, 1942, Sam Wood, ZDA) »Vsi pravijo, da me je doletela smola, ampak danes ... Danes se počutim kot najsrečnejši človek na svetu,« pove Gary Cooper v vlogi bejzbolske legende Louja Gehriga v svojem slovesu od newyorških Jenkijev in občinstva. Gehrig je takrat že umiral zaradi amiotrofične lateralne skleroze, napredujoče bolezni, ki uničuje mišice in je v ZDA znana kot lougehrigova bolezen. Film predstavi Gehriga kot popolnega junaka iz popolne družine, ki se poroči s popolno ženo in igra popolno igro v popolni deželi. Hollywoodski konformizem in ustvarjanje mitov? Seveda. Edino, kar manjka, je dobrodušni duhovnik, poln modrih nasvetov. Hkrati pa je film narejen z ljubečo spretnostjo in občutljivostjo ter je ganljivo spoštljiv do ljudi in do športa, s katerim se ukvarja. Gary Cooper ima lakonično, a globoko človečnost in nas s svojo ekspresivno igro prepriča - najprej kot mladi navdušenec nad bejzbolom in snubec ljubke Terese Wright, potem kot človek, ki postopno odkriva, da mu telo odpoveduje. Njegov zadnji odhod s stadiona ostane v spominu.

☒ Telo in duša (Body and Soul, 1947, Robert Rossen, ZDA) »Nočem miloščine,« reče Charley Davis (John Garfield) svojemu dekletu. »Misliš, da rad čakam, dokler se svet odloči, kaj bo z mano storil?« Plod sodelovanja hollywoodskih levičarjev Rossna, Garfielda in scenarista Abrahama Polonskega Telo in duša je film o preboju mladega Juda iz nižjega srednjega razreda v svet profesionalnega boksa, z drugimi besedami v kapitalistično družbo. Močna zgodba o častihlepnosti, izdaji prijateljev, prodanih idealih, kompromisih in streznitvi. Veliki snemalec James Wong Howe v tej klasični hollywoodski moralki ustvari svet senc in dvoumnosti.

☒ Noč v mestu (Night and the City, 1950, Jules Dassin, VB) »Grško-rimska rokoborba je velika umetnost, stvar lepote,« pove plemeniti stari rokoborec Gregorious (Stanislaus Zbyszko). »Moramo se boriti za njen obstanek.« Gregorious je pravzaprav stranski lik, a je vseeno srce tega filma. Glavna oseba je jeguljasti Harry Fabian (Richard Widmark), malopridnež, ki želi postati impresarij rokoborbe v Londonu. V tej smeri izkorišča Gregoriousa, ki želi le zaščititi svoj šport pred grobo komercializacijo. Prav to predstavljata njegov sin Kristo (Herbert Lom), dvomljivi impresarij, in njegov glavni zvezdnik, huliganski rokoborec, znan kot Pajek (Mike Mazurki). Neizogibna konfrontacija med Pajkom in Gregoriousom, ki brani svojo čast in čast svojega športa, je napeta, groteskna, tragična. Ta film noir,

poln spletkarjenja in izdaje, je prvi film, ki ga je Newyorčan Dassin posnel v Evropi po tem, ko je zbežal pred lovцем na komuniste iz ZDA.

▣ Osamljenost tekača na dolge proge (The Loneliness of the Long Distance Runner, 1962, Tony Richardson, VB). »Tekanje je vedno bila velika stvar v naši družini, še posebej, ko smo tekli pred policijo. Težko je razumeti. Edino, kar vem, je, da moraš teči.« S temi besedami začne pripovedovati svojo zgodbo Colin Smith (Tom Courtney), nesrečen, a duhovito

nesramen in inteligen ten mladi upornik, ki konča v popravnem domu. Ker je dober tekač, mu upravnik doma ukaže, da sodeluje v tekmi proti bogati zasebni šoli. Upravnik želi tako uresničiti svoj sen o razredni zmagi. Colin pa ni tip človeka, ki se ga da izkoriščati, tako da se film konča s sijajnim uporniškim dejanjem. Tom Courtney je bil iz nove generacije britanskih igralcev in je igral nov tip junaka v britanskem filmu. Njegov obraz in drža izražata neko novo nespoštovanje avtoritete. Režiran s precej težko roko film vseeno prepričljivo predstavi šport kot izraz svobode in tek na dolge proge kot zatočišče za kompleksnega in razmišljujočega človeka.

▣ Športno življenje (This Sporting Life, 1963, Lindsay Anderson, VB). »Ti si zgolj velika opica na nogometnem igrišču,« pove Franku Machinu (Richard Harris) njegova nesrečna ljubica, vdova rudarja. Gre za ragbi, ampak gospa Hammond (Rachel Roberts) ima prav: Frank ima sebe za individualista, lastniki kluba pa ga izkoriščajo. Enako grob je v svojem osebnem življenju kot na igrišču. Film nas spet vpelje v »kuhinjsko korito britanskega realizma«: industrijski sever Anglije, rudarji, sivi penzionisti in njihove osamljene lastnice, preteče nebo in splošni duhovni mrk. Film oriše rezko sliko lokalne malomeščanske elite, katere last postane Frank, in ragbija, katerega grobost, pogosta podlost ter hitri vzponi in padci odsevajo življenje samo. Andersonov celovečerni prvenec predstavlja vrhunec britanskega realizma zgodnjih šestdesetih.

▣ Dan velikih valov (Big Wednesday, 1978, John Milius, ZDA). »Bil je čas zahodnega valovanja. Valovanja sprememb. Valovanja, na katerem si po navadi deskal sam.« Medtem ko poslušamo te besede, gledamo osamljenega deskarja med valovi, ki so jekleno modri, skoraj črni. Milius ni nič, če ni epski. Njegov namen ni bil posneti zgolj filma o deskarjih, ampak generacijsko sago, ki sledi trem prijateljem (Gary Busey, Jan-Michael Vincent in William Katt), ki jih povezuje strast do deskanja od poletja 1962 do pomladi 1974. Vmes so poroke, propadanje prijatelja, odhod drugega v Vietnam. Nekje v ozadju so tudi rasni nemiri in ideološke delitve šestdesetih. Najpomembnejše pa je morje, ki ga Milius snema z navdihom in globokim spoštovanjem kot prostor, kamor gre človek iskat mir ali dokazati sebi in drugim lastno vrednost ali pa se le dobro imeti. Tihi ocean je veličastna stalnica v življenju, v katerem se sicer vse spreminja. Epski pristop občasno deluje (nenamerno) smešno, ampak Miliusu v glavnem uspe ustvariti zabaven in občasno močan popkulturni epos.

▣ North Dallas Forty (1978, Ted Kotcheff, ZDA). »Dobro bi bilo, če bi se naučil pravil igre, in ne mislim zgolj na nogomet,« je nasvet, ki ga dobi Phillip Elliot (Nick Nolte) od tovariša v tem uničujočem pogledu na ameriški nogomet. Phil se pravil ne želi držati, kar je razumljivo. Držati se jih v klubu North Dallas Bulls (izmišljenem moštvu, ki je podobno pravim Dallas Cowboysom) pomeni podvreči se korporaciji, ki je lastnica moštva, in pozabiti na lastno pobudo. In ne samo to. Če je igralec preveč poškodovan, mora privoliti v injekcije močnih anestetikov, ki prekrijejo bolečino, tako da ne opazi, če mu lomijo kosti in trgajo mišice. Igrišče postane klavnica. North Dallas Forty je svetoskrunski pogled na ameriško institucijo. Zavrača vse, kar bi moralo biti svetlo v športu. Daje protiudarec vsem športnim filmom, ki vidijo šport kot

vrhunec sodelovanja med ljudmi. Sam pojem skupnega oziroma timskega dela je predstavljen kot nekaj nevarnega: kot stroj, ki uničuje duha in telo posameznika.

▣ Državni razred (do 785 ccm) (Nacionalna klasa (do 785 ccm), 1979, Goran Marković, Srbija/Jugoslavija). »Klinc vas gleda. Jutri bom vozil zase,« pove pred veliko dirko Branimir Mitrović, znan kot Floyd, svojim tovarišem v moštvu. Floyd (Dragan Nikolić) ni timski igralec. Če objektivno gledamo, ima prav njegov oče, ko mu reče, da je baraba. Edino pomembno v njegovem življenju je njegova zastava 750, nekoč popularni fičko, in zmagati na dirki državnega razreda (785 ccm). Markovićev drugi celovečerec je antologija beograjskih (pa morda tudi jugoslovanskih) motivov. Floyd ima sedemindvajset let in še vedno živi pri starših. Oče mesar gara in godrnja, mati pa ga razvaja. Spogleduje se z lepo študentko pred nosom svojega nosečega (in trpečega) dekleta. Vpisuje se na različne univerze, da bi odložil vojaško obveznost. Marković nam ne da pozabiti, da je karizmatični Floyd izkoriščevalec ljudi. Njegov individualizem je v najboljšem primeru dvoumna zadeva in je obsojen na neuspeh. Sama dirka fičkov po blatu je daleč od dirk, ki jih po navadi vidimo v filmih, je pa anarhična in zabavna ter za Floyda zadnji krik svobode, preden utone v konformizem.

9. Pobesneli bik (Raging Bull, 1980, Martin Scorsese, ZDA). »Še vedno sem na nogah, Ray,« kriči Jake La Motta (Robert De Niro), potem ko je izgubil boksarski boj s Sugarjem Rayom Robinsonom. Ves je krvav in pretepen. Robinsonu ga ni uspelo zrušiti. Menda ni jasno, ali je La Motta zares izgovoril te besede, ampak v Scorsesejevem filmu so popolnoma na mestu. Pobesneli bik je portret človeka, ki je zbirka primarnih nagonov: seks, ljubosumje, ponos, gnev. Samostojen človek je, zaslužen tako za lasten vzpon kot za padec. Ta brutalen (v enem prizoru kri iz ringa brizga po sodnikih), pa tudi liričen film se dogaja v živo obujenem italo-ameriškem okolju, kjer se v ozadju vedno slišita opera ali Frank Sinatra, in je briljantno odigran v sočnem newyorškem dialektu. Ne vem pa, ali sem prepričan, da na koncu Jake postane človek, ki je bil slep in spregleda, kot nam pove ob koncu filma citat iz Svetega pisma.

☐ Punčka za milijon dolarjev (Million Dollar Baby, 2004, Clint Eastwood, ZDA). »Brata imam v zaporu, sestra goljufa socialno službo, češ da je njen otrok živ, moj oče je mrtev, mama pa tehta 140 kilogramov,« Maggie Fitzgerald (Hillary Swank) oriše svoje življenje v takoj prepoznavni beli ameriški revščini boksarskemu trenerju Frankieju Dunnu (Clint Eastwood). Maggie je odlična boksarka in pod Frankiejevim treniranjem doživlja razcvet, preden se zgodi tragedija. Eastwoodova sodobna klasika govori o boju nekega človeka za dostojanstvo in o ljubezni med ljudmi, ki so z roba družbe. Maggiejina lumpenproletarska družina je karikirana, a film vsebuje veliko subtilnih trenutkov. Takšen je tudi prizor, v katerem Morgan Freeman kot stari Eddie Dupris, nekdanji boksar, zdaj čistilec Frankiejeve telovadnice, odgrne zaveso, da bi pokazal Maggie skromen prostor v telovadnici, ki je njegov dom. Ona pa mu iskreno pove, da je njegov dom lep.

☐ Išče se Eric (Looking for Eric, 2009, Ken Loach, VB).

»Si že kdaj naredil kaj, česar se sramuješ,« vpraša zbegani poštar Eric Bishop (Steve Evets) plakat svojega junaka, Erica Cantonaja, legendarnega igralca nogometnega kluba Manchester United. »No, si ti?« mu odgovori z vprašanjem sam Cantona, ki se materializira v njegovi sobi. Cantona, ki ga vidi in sliši le Eric, mu pomaga preobrniti svoje življenje, ki drvi v tragedijo. To ni film o samem športu, ampak o navijaštvu, ki ga na duhovit način predstavi kot ključno prvino medčloveških odnosov. Prijateljstvo poštarja Erica Bishopa in imaginarnega Erica Cantonaja je domiselna ilustracija zapletenega, pravzaprav intimnega odnosa med navijačem in njegovim idolom. Film je učinkovita mešanica socialne drame, kaprice in razgrajaške komedije, ki se odvija na srhljivi meji komedije in tragedije.

☐ Hoosiers, 1986; Film iz leta 1986 temelji na resnični košarkarske ekipe v srednji šolo iz majhnega mesteca v Indiani, ki je prišla vse do državnega prvenstva. Zgodba sledi trenerju z neprijetno preteklostjo ter pijancu, ki pripelje ekipo vse do zmage. ☐ Moneyball, 2011; Film Moneyball temelji na resnični zgodbi. Brad Pitt kot Billy Beane, generalni menedžer ekipe Oakland A in človek, ki je ekipo sestavil, doživi razsvetljenje: vse modrosti v baseballu so napačne. Svojo ekipo in strategijo je tako prisiljen preoblikovati, saj naj bi s tem prelisil bogatejše klube.

Seznam filmov za otroke in mlade s področja športa, gibanja, narave in zdravja Gradivo Nacionalnega strokovnega posveta Z umetnostjo o športu, gibanju, naravi in zdravju, 24. septembra 2018: <https://www.kinodvor.org/wp-content/uploads/2018/09/U%C5%A0GNZ-seznam-filmov2018.pdf>

Slovenski filmski center, javna agencije: FILMI NA TEMO ŠPORTA IN ŠPORTNIH DEJAVNOSTI (slovenski filmi in manjšinske koprodukcije)

[http://www.kulturnibazar.si/data/upload/UMETNOST_sPORT_IN_DEDIscINA___IZBOR_FILMOV_NA_TEMO_sPORTA_IN_sPORTNIH_DE___\(2\).pdf](http://www.kulturnibazar.si/data/upload/UMETNOST_sPORT_IN_DEDIscINA___IZBOR_FILMOV_NA_TEMO_sPORTA_IN_sPORTNIH_DE___(2).pdf)

Nabor dokumentarnih oddaj in drugih prispevkov s športno vsebino:

☐ The Summit (2012; Nick Ryan) ☐ Sunshine Superman (2014; Marah Strauch)

☐ Pumping Iron (1977; George Butler, Robert Fiore) ☐ Sherpa (2015; Jennifer Peedom)

☐ Team Foxcatcher (2016; Jon Greenhalgh) Trailerje najdeš na: <https://www.citylife.si/dogajanje/5-najboljsih-sportnih-dokumentarnih-filmov> ☐