



PREDMET: ŠPO

RAZRED: 7.a

DATUM: sreda, 1. 4. 2020

TEMA: ŠPORTNOVZGOJNI KARTON

NAVODILA ZA DELO:

**Dragi učenci!**

Najprej sva vas mislila malo pohecati za 1. april, da ŠPO danes odpade, ampak veva, da itak ne bi verjeli ☺ Zato gremo kar na delo:

1. Najprej se dobro ogrejte z gimnastičnimi vajami (vrat, roke, trup, noge...vsaka vaja 10 ponovitev).
2. Ker se je začel čas merjenja za športnovzgojni karton, kjer merimo naše gibalne sposobnosti (moč, hitrost, gibljivost, ravnotežje, preciznost, koordinacija) in vzdržljivost, bomo delali vaje z namenom razvoja teh sposobnosti. Če boste k vadbi še koga pritegnili, se lahko greste vadbo v obliki tombola.  
V tabeli 1 je v vsakem kvadratku zapisana motorična sposobnost in zraven vaja, s katero le-to razvijamo. Ko opraviš nalogo iz posameznega kvadrata, pobarvaj ali obkrij ta kvadrat. Ko imaš vse kvadrate pobarvane...juhu, tombola! :) Rešeno tombolo pofotkaj in mi pošlji :)
3. Za zaključek si izberite svojo najljubšo glasbo in ob sproščanju naredite raztezne vaje.

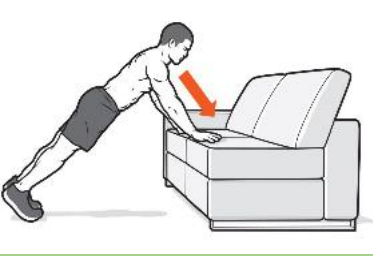
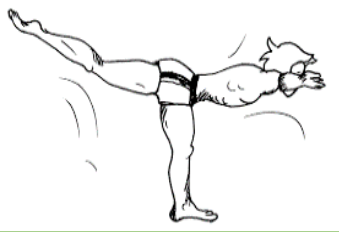

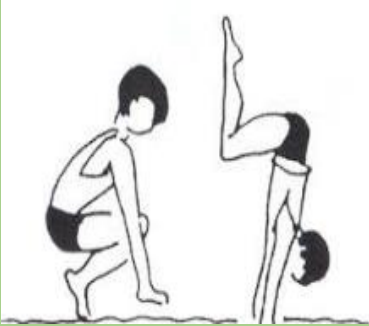
Želiva vam veliko užitkov pri gibanju, naj bo koristno in zabavno hkrati!

Ostanite zdravi in fit!

Vaša učiteljca Mitja in Maja

(Za morebitna vprašanja sva dosegljiva na [mitja.Vidovich@gmail.com](mailto:mitja.Vidovich@gmail.com) [maja.tasner@guest.arnes.si](mailto:maja.tasner@guest.arnes.si) in messenger)

# ŠPORTNA TOMBOLA MOTORIČNIH SPOSOBNOSTI

<p><b>GIBLJIVOST</b></p> <p><b>Most</b></p> <p>Ulezi se na hrbet in se počasi dvigni v most. Zadrži 3 sekunde.</p> <p>Ponovi 3x.</p>	<p><b>MOČ</b></p> <p>4 x 8 Šklece na kavču</p> 	<p><b>RAVNOTEŽJE</b></p> <p><b>Lastovica</b></p> <p>Poskusi vztrajati 10 sekund. Nato zamenjaj nogi.</p> 	<p><b>PRECIZNOST</b></p> <p><b>Zadevanja cilja</b></p> <p>Iz papirja si naredi žogico. Na razdalji 2m si postavi na mizo tarčo in jo skušaj zadeti 10x. Najprej z levo roko, nato še z desno.</p>	<p><b>GIBLJIVOST</b></p> <p>Odkloni trupa v desno in levo</p> <p>(kolikor let imaš toliko ponovitev narediš)</p> 
<p><b>VZDRŽLJIVOST</b></p> <p><b>Skiping na mestu s štejem</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Izvajaj skiping na mestu in medtem na glas šteje od 30 proti 0 in od 0 do 30</li> <li>Izvajaj skiping in šteješ po angleško ali nemško od 0 do 10 in nazaj.</li> </ol>	<p><b>MOČ</b></p> <p><b>Zajčji poskoki</b></p> <p>15 Zajčjih poskokov (delaš na mestu)</p> 	<p><b>KOORDINACIJA</b></p> <p><b>“Poligon nazaj”</b></p> <p>Postavi se na vse štiri in se pomikaj ritensko (“po nazaj”) po stanovanju (ali dvorišču).</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Nato si določi pot, ki je dolga vsaj 10m (iz kuhinje v dnevno sobo npr). Prosi nekoga naj te štopa, koliko časa porabiš, da to pot premetaš po vseh štirih “po nazaj”.</li> </ol>	<p><b>VZDRŽLJIVOST</b></p> <p><b>Poskoki s kolebnico</b></p> <p><b>Aji metlo</b></p> <p>Zavrti si svojo najljubšo pesem in medtem preskakuj kolebnico.</p> <p><b>Aji</b></p> <p>Položi si na tla metlo in jo medtem sonožno preskakuj (bočno-levo/desno in čelno-naprej/nazaj)</p>	<p><b>MOČ</b></p> <p><b>Deska-plankanje</b></p> <p>Odrecitiraj abecedo od A do Ž in nato še od Ž proti A</p> 