



PREDMET: NŠP

RAZRED: 4-5.a

DATUM: 24.3.2020

TEMA: SPLOŠNA KONDICIJSKA PRIPRAVA

NAVODILA ZA DELO:

Dragi učenci!

Za prvo uro NŠP na daljavo smo izbrali aktivnosti v stanovanju, saj pričakujemo nekoliko hladnejše vreme. Glede na to, da je trenutno čas priprave na merjenja za športnovzgojni karton in atletski troboj, se bomo najprej lotili splošne kondicijske priprave.

1. Najprej se bomo rahlo ogreli. Vaša naloga je, da se v počasnem nizkem skipingu premikate po stanovanju in se dotaknete vseh vrat, ki jih imate doma v vseh nadstropjih. Haha, zanimiva naloga, a ne?
2. Po ogrevanju sledi igra ŠPORTNA ABECEDA. Igro najdete na sliki 1. V tabeli so ob posamezni črki abecede napisane gibalne vaje. Na list papirja navpično od zgoraj navzdol napišite svoje ime in priimek, zraven pa pri vsaki črki izpišite vajo iz tabele. Vse vaje, ki ste jih izpisali, tudi opravite. V primeru, da katere vaje ne poznate, se poslužite interneta, vprašajte sošolce ali mi pišite na moj e-mail, ki je spodaj. Nagrada za uspešno opravljeno nalogo je kozarec vode ☺.
3. Za zaključek si izberite svojo najljubšo glasbo in se raztegnite in sproščajte.

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

Ostanite zdravi in fit!



Vaš učitelj Mitja

(za morebitna vprašanja sem dosegljiv na mitja.vidovich@gmail.com in messenger)

Šlika 1: ŠPORTNA ABECEDA

A	1 minuta teka na mestu
B	20 trebušnjakov
C	30 počepov
Č	15 sklec
D	1 minuta vztrajanja v deski (plank)
E	10 x kroženje z rokami naprej in 10 x nazaj
F	10 izpadnih korakov naprej na vsako noga
G	10 x vaja za hrbet (ležiš na trebuhu, dviguješ nogo in nasprotno roko)
H	20 vojaških poskokov
I	40 sonožnih poskokov s kolebnico (lahko tudi brez)
J	30 dvigov na prste (stopala vzporedno)
K	20 x striženje s stegnjenimi nogami (leže na tleh ali sede na stolu)
L	5 x po stopnicah gor in dol (vsaj 10 stopnic ali stopanje na eno stopnico)
M	30 sekund sedenja ob steni
N	1 minuti boksanja v prazno (lahko vrečo, če jo imaš)
O	3 minute plesa na hitro glasbo (polka, rokenrol,.....)
P	Kroženje z glavo v vsako smer 5-krat
R	20 x zapiranje knjige
S	20 x striženje z rokami v predročenu
Š	Mačka – opora roke in noge, usločiš hrbet – 10 x
T	10 x dvig bokov v most, leže na hrbtu
U	10 izpadnih korakov v stran (leva, desna)
V	30 sekund stoja na lopaticah (sveča)
Z	30 x »jumping jack« (poskoki narazen skupaj)
Ž	10 x kroženje z rameni