



PREDMET: ŠPO

RAZRED: 5-6.b

DATUM: 24.3.2020

TEMA: SPLOŠNA KONDICIJSKA PRIPRAVA

NAVODILA ZA DELO:

Dragi učenci!

Za prvo uro šPO 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 dobro ogreli. Posnemali bomo gibe različnih živali (orel, tiger, ..., po vrsti) kakor je prikazano na sliki 1. Vaje delajte počasi. Vajo ponovi 3 krat.
2. Po ogrevanju sledi igra **NAJ KOCKA ODLOČI**. Igro najdeš na sliki 2. Za igro potrebujete kocko. Če je nimate, lahko uporabite aplikacijo (primer: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.armoureddoorstudio.dice>). K igri lahko povabite tudi člane družine. Vržite kocko. Število pik na kocki ti pokaže, katero vajo moraš narediti. Pri vsaki vaji je napisano število ponovitev. Vsak udeleženec igre vrže kocko 10x, torej je skupno število vaj 10. Nagrada za uspešno opravljeno uro šPO je kozarec vode ☺.
3. Za zaključek si izberite svojo najljubšo glasbo in ob sproščanju naredite raztezne vaje.

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)

Slika 1

POSNEMAJMO ŽIVALI

OREL

rahlo pokrči kolena, levo nogo prekrizaj čez desno

levi komolec naj bo naslonjen na desno nadlaht

komolce daj na stegno

TIGER

poklekni, roki daj v oporo, kolena, stopala v širino bokov

izdihni, usloči hrbet

vdihni, upogni hrbet navzdol, dvigni glavo

KOS

naredi globok počep, kolena narazen

kolena nasloni nad komolce

zelo previdno dvigni nogi; starši naj bodo zraven

KOBRA

uleži se na trebuh

roki pokrči v komolcih, izdihni, vdihni, čelo ob tla

pogled usmeri navzgor, iztegni roki

ALIGATOR

uleži se na trebuh, opora je na podlahteh

z rokama se odtrvaj naprej, noge naj nihajo na eno in drugo stran (L, D)

ŽIRAF

stoj vzravnano

izdihni, položi roki čim bolj naprej, pete naj bodo na tleh

2 minuti hodi po vseh štirih

KAMELA

poklekni, roki opri v boke, nagni se nazaj

obe roki daj na stopala ter nekajkrat vdihni in izdihni

Slika 2

NAJ KOČKA ODLOČI

	POČEPI 10X	
	TREBUŠNJAKI 8X	
	SKLECE 6X	
	IZPADNI KORAK 4X	
	POVALJKE 8X	
	PAJAC 8X	