



5. A (petek), 24. 4. 2020



Učenci in učenke.

Danes bomo izvedli **športni dan**. V mesecu marcu ste pri športu dobili navodila za izvajanje nalog (športno-vzgojni karton). Verjamem, da ste pridno **trenirali**.

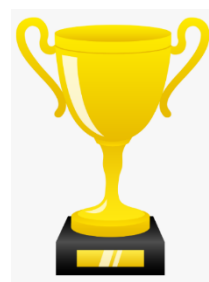
Ker v mesecu aprilu praviloma poteka testiranje za športno-vzgojni karton, bo tvoja današnja naloga, da sam/a spremljaš svoje telesne značilnosti in gibalne sposobnosti ter rezultate zapisuješ v tabelo.

Svoj vadbeni karton natisni/prepiši in ga pošlji na:

bostjan.hribar@os-smihel.si

Pri izvajanju nalog se potrudi po svojih najboljših močeh.

Želim ti veliko športnih užitkov.



PRIPRAVA NA ŠPORTNO AKTIVNOST

- Športnik naj trening ali tekmo začne dobro hidriran. Približno 45 minut prej naj zaužije od 200–400 ml vode, razredčenega naravnega sadnega soka ali športne pijače.

- Športnik večji obrok zaužije vsaj 2–3 ure pred treningom/tekmo. Če to ni mogoče, je treba obroke prilagoditi tako, da so lažje prebavljivi in ne obremenijo prebavil med športno vadbo.

→ Vsak večji obrok čez dan naj vsebuje živila, bogata z ogljikovimi hidrati, kot so testenine, kruh, riž, sadje, zelenjava, posneto mleko ali posneti mlečni izdelki.

- Uro pred treningom zaužij manjši energijski prigrizek, ki naj vsebuje predvsem lahko prebavljive sladkorje, na primer sveže sadje s pustimi piškoti, nemastne krekerje ali preste, kosmiče, kos kruha z medom ali marmelado, sadni sok z nemastnim pecivom, puding.

- **Izogibaj se** uživanju energijsko goste (preveč mastne) in hranilno revne hrane (ocvrt krompirček in druga ocvrta hrana, krofi, kremne torte, masten sir, mlečna čokolada...). Taka hrana ne zagotavlja energije, ki jo športnik potrebuje pri telesni aktivnosti, in lahko celo povzroči prebavne motnje.

POZOR: Pred športno aktivnostjo zaužij hrano, ki jo dobro prenašaš.

Primeri prigrizkov pred športno vadbo

- sadni sok
- banana
- sveže sadje
- pusti piškoti
- nemastni krekerji ali preste
- kosmiči
- kos kruha z medom ali marmelado
- sadni sok z nemastnim pecivom
- puding
- športna pijača, gel ali ploščica in podobno

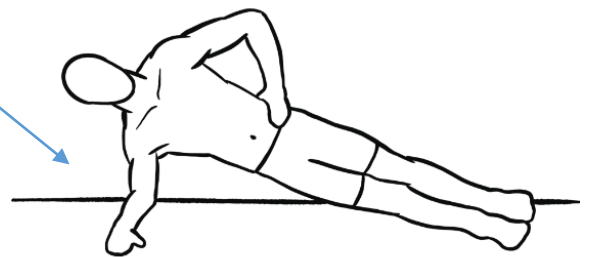


OGREVANJE

- kroženje z glavo, rokami, boki (v obe smeri)
- stopi sonožno in vzravnaj roki nad glavo
- dvigni se na prste in šteji do 10
- stopi sonožno in naredi globok predklon
- v položaju sveča zdrži 15 sekund
- nizki in visoki skipping na mestu (15 sek.)
- 10 počepov
- 10 sklec + 3 vojaške sklece
- 15 trebušnjakov
- "plank" (30 sek.)
- "plank" postrani (na levi roki 20 sek).
- "plank" postrani (na desni roki 20 sek).



→ **Bodite pozorni na ravno držo!**



Po ogrevanju začni z izvajanjem nalog.

Najprej preberi navodilo pri vsaki nalogi, nato pa se loti izvedbe vaje. Nalog ti ni potrebno opravljati po vrsti, tako kot so oštevilčene, ampak tako, kot želiš.

1. Dotikanje plošče z roko

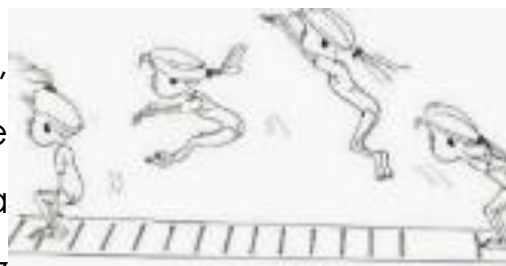
Na mizo s svinčnikom ali z lepilnim trakom označi križec za mirujočo roko (na sredini) in križca za aktivno roko (levo in desno od sredine, ki naj bosta oddaljena približno 70 cm) ter pripravi štoparico. Eno roko položi



na sredino, z drugo pa se dotikaj obeh križev. Dotik obeh križcev prinese 1 točko. Rezultat je število točk v 20 sekundah.

2. Skok v daljino z mesta

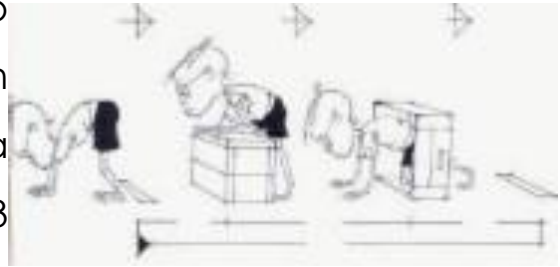
Vajo lahko izvajaš notri ali zunaj, pazi le, da ti ne bo drselo. Označi odskočišče (npr. s kredo) in 3 x sonožno skoči z mesta v daljino s soročnim zamahom (skoči z



obema nogama hkrati in ob tem zamahni z obema rokama hkrati). Starši naj ti označijo, do kje si skočil/a. Šteje se zadnji del noge oz. tisti del telesa, ki je najbližje odskočišču. Z metrom izmeri svoj najdaljši skok.

3. Poligon nazaj

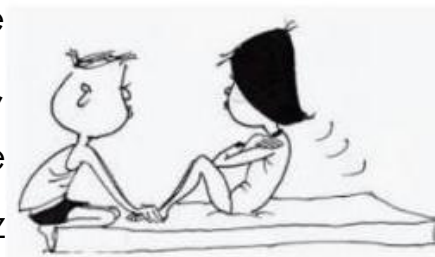
Za to nalogo boš potreboval/a nekoliko večji prostor (notri ali zunaj). Startna in ciljna črta naj bosta v razmaku 10 m. Prva ovira naj bo od startne črte oddaljena 3 m (nekaj, kar boš preplezal/a – npr. lesen



zaboj), druga pa 6 m (nekaj, skozi kar boš zlezel/a – npr. stol). Nekdo iz družine naj ti meri čas, ti pa skušaj čim hitreje s hojo nazaj v opori (hoja po vseh štirih; z dlanmi ne smeš drseti) opraviti poligon. Na začetku so stopala tik pred startno črto, naloga pa je končana, ko z obema rokama preideš ciljno črto.

4. Dviganje trupa

Ulezi se na mehko podlago na hrbet in prste nog zatakni pod kavč, posteljo ali prosi starše, da te držijo za gležnje. Noge imej pokrčene pod pravim kotom, roke prekrižane na prsih, z dlanmi na nasprotnih ramenih. Trup dviguj tako, da se komolca dotakneta stegen. Sam ali družinski član naj ti šteje pravilno izvedene dvige v 60 sekundah.



5. Predklon na klopci

Stopi na višjo, trdo podlago (npr. klop, stopnico ...). Počasi naredi predklon z iztegnjenimi nogami in rokami do točke, ko ne gre več. V končnem položaju ostani vsaj 2 sekundi. Starši naj te držijo za kolena in ti označijo, do kje si prišel/a s konicami prstov. Na katerikoli višini stojiš, je začetna mera 40 cm, nato pa prištej ali odštej, koliko cm več ali manj si potisnil/a roke (npr. če si šel/a s prsti 3 cm čez rob klopi, zapiši v tabelo 43, če ti je do roba manjkalo 5 cm, zapiši v tabelo 35).



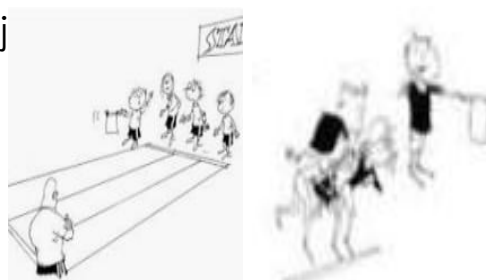
6. Vesa v zgibi

Si v položaju v vesi s pokrčenimi rokami v podprijemu na drogu. Ves čas moraš imeti brado nad drogom. Starši naj merijo, koliko časa vztrajaš v vesi. Držiš lahko največ 120 sekund. Če je drog previsok, naj ti starši pomagajo preiti v veso.



7. Tek na 60 m in tek na 600 m

Začneš v visokem štartnem položaju. Starši naj ti merijo čas.



POZOR: Po končanih dejavnostih ne pozabite na higieno (umivanje rok).

Obvestilo

Po počitnicah se bo začelo ocenjevanje.

Zaenkrat le toliko, da boste vedeli, kako bo izgledal vaš maj. O podrobnostih in načinih pa kasneje. Med počitnicami si lahko zberete svoje zapiske in jih malo preletite, da ne bo v maju prevelika kriza.

Prosim vas in vaše starše, da uredite izbirne predmete za naslednje šolsko leto. Obvestila so starši že prejeli. Če imate pri tem kakšne tehnične težave, se obrnite na pomočnika ravnateljice stanislav.papez@os-smihel.si
Če ste to že uredili, pa en velik **hvala**.

Starši so na elektronski naslov prejeli anketo – spomnite jih nanjo, lahko pa jim pomagata kar preko te povezave:

<https://forms.gle/i8ZVA4behhfa3bvA9>

**Želim vam lepe počitnice z mnogo sonca in odkrivanja novih
prelepih kotičkov znotraj naše občine.**

Boštjan Hribar