

Tedenski plan (16. 3. 2020 – 20. 3. 2020)

Učitelja športa: Robert Bregar, Martina Zajc

ŠPORT, 6. r – 9. r

Učna tema: NARAVNE OBLIKE GIBANJA IN SPLOŠNA KONDICIJSKA PRIPRAVA

Nalogo opravi 2x – 3x v tednu.

FARTLEK (20 – 30 min)

Fartlek izvajamo v naravi. Tempo je enakomeren. Vsebina fartleka je lahko sestavljena iz naslednjih elementov:

- hoja,
- lahkoten tek,
- atletska abeceda (skipping, prisunski koraki, križni koraki, jogging poskoki,...),
- tempo tek,
- tek navkreber,
- tek po klancu navzdol,
- šprint,
- poskoki,
- sprostilne vaje.

Po fartleku opravi gimnastične vaje.

GIMNASTIČNE VAJE **K - 1**

VSAKO VAJO PONOVIŠ 12x



1. Vaja: z.p. – stoja razkoračno (zmerno) vzročiti z desno, priročiti z levo.

A. – bočni krogi nazaj (mlin na veter).



2. Vaja: z.p. – stoja razkoračno, predklon trupa vodoravno, odročiti.

A. – zasuki trupa v levo in desno – z levo roko dotik prstov desne noge in narobe (čiščenje čevljev).



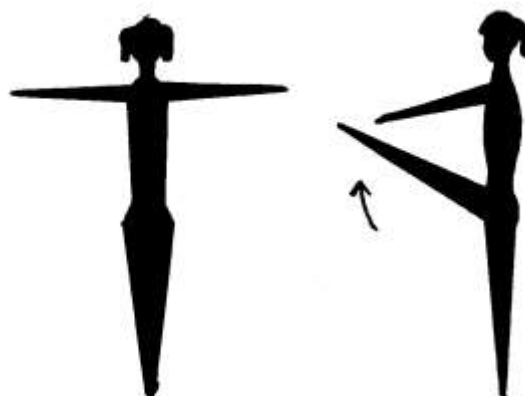
3. Vaja: z.p. – stoja spetno, priročiti.

A. – opora čepno za rokami, poskok v oporo ležno za rokami, zravna v začetni položaj.



4. Vaja: z.p. – stoja razkoračno, odročno upogniti (roke za tilnikom).

A. – zasuki trupa v levo in desno.



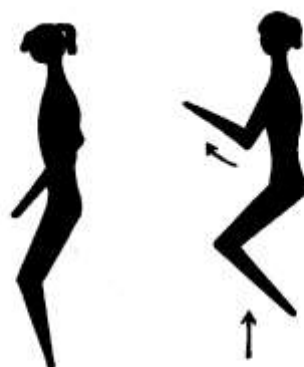
5. Vaja: z.p. — stoja spetno, odročiti.

- A. — prednožiti (visoko) z desno in sočasno predročiti (dotik prstov nog z obema rokama), povratek v začetni položaj; izmenoma z levo in desno.



6. Vaja: z.p. — stoja razkoračno, priročiti.

- A. — zaklon trupa, z rokami dotikanje peta.



7. Vaja: z.p. — stoja spetno, (počep — ne čep) priročiti ven napognjeno.

- A. — sonožni poskoki na mestu z visokim dviganjem kolen. Roke spremljajo delo nog z odločnim zamahovanjem do višine ramen.



8. Vaja: z.p. — izpad z levo v levo, odročiti dol.
A. — iz stoje razkoračno izmenoma izpad (v levo in desno).



9. Vaja: z.p. — stoja spetno.
A. — sproščeno stresanje rok in nog v poskokih na desni in levi nogi (izmenoma).

IZBIRNI PREDMETI

NŠP
ŠPORT ZA ZDRAVJE
ŠPORT ZA SPROSTITEV

Opravi pohod v naravi v dolžini 30 min in gimnastične vaje.

Opombe:

- Vse aktivnosti izvajajte po priporočilih NIJZ.
- Vse učence pozivamo, naj navodila za preprečevanje širjenja virusa dosledno upoštevajo, naj se ne zbirajo v večjem številu, saj je za učinkovito preprečevanje širjenja virusa najpomembnejše preprečevanje tesnih socialnih stikov.