***Tedenski plan ŠPORTA ( 18. 5. 2020 – 22. 5. 2020)***

***Učitelja športa: Robert Bregar, Martina Zajc***

***ŠPORT, 6. r – 9. r***

***Učna tema:* SKP**

***VAJE S KOLEBNICO***

***V tem tednu bomo izvajali vadbo s kolebnico. V spodnjem gradivu imate primere na kakšen način so možni preskoki kolebnice. Poiskusi nekaj načinov preskakovanja. ***

***OGREVANJE***

***Ogrevanje začneš s 3 minutnim lahkotnim tekom. Nato izvajaš vaje atletske abecede:***

* ***nizki skiping,***
* ***srednji kiping,***
* ***visoki skiping,***
* ***hopsanje,***
* ***tek s poudarjenim odrivom,***
* ***striženje,***
* ***grabljenje.***

***Vaje za stabilizacijo (10 ponovitev):***

* ***sklece,***
* ***trebušnjaki,***
* ***počepi,***
* ***vaje za hrbet.***

***GLAVNI DEL (vsako vajo ponoviš 3-krat)***

***Učenci izvajajo naslednje vaje s kolebnico:***

***- sonožno preskakovanje kratke kolebnice na mestu, tudi z vmesnim poskokom in vrtenjem kolebnice naprej,***

***- enonožno preskakovanje kolebnice z desno in izmenično z levo nogo,***

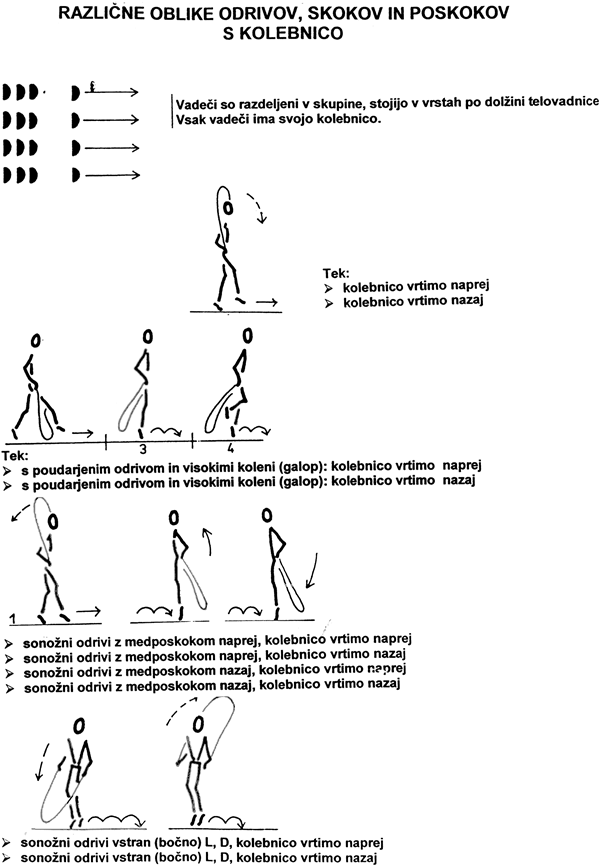
***- sonožno preskakovanje kolebnice na mestu in tudi z vmesnim poskokom in vrtenjem kolebnice nazaj,***

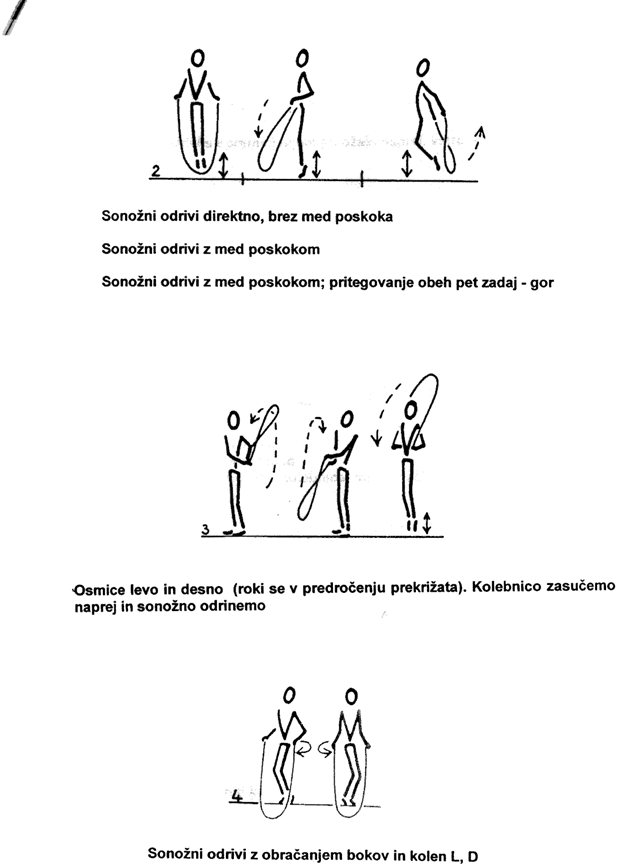
***- enonožno preskakovanje kolebnice v lahnem teku naprej,***

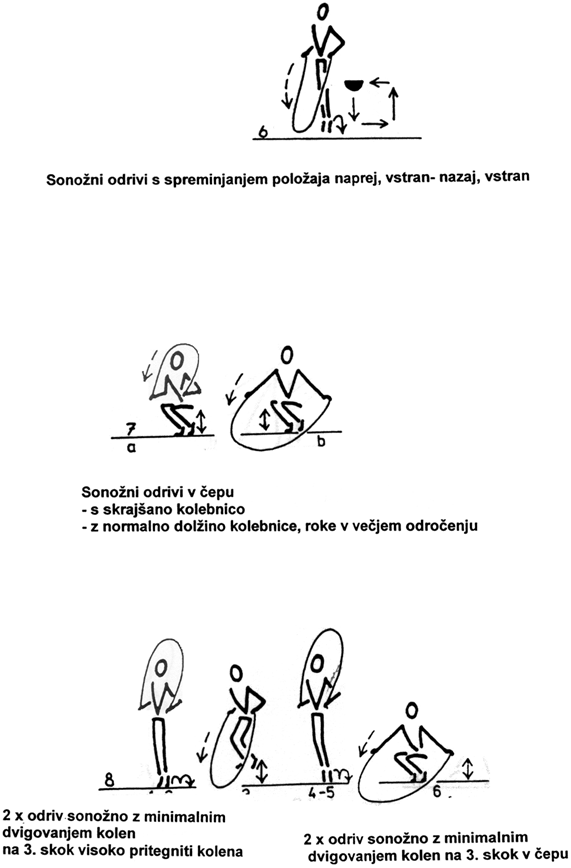
***- poskoki z dvojnim prehodom kolebnice pod nogami,***

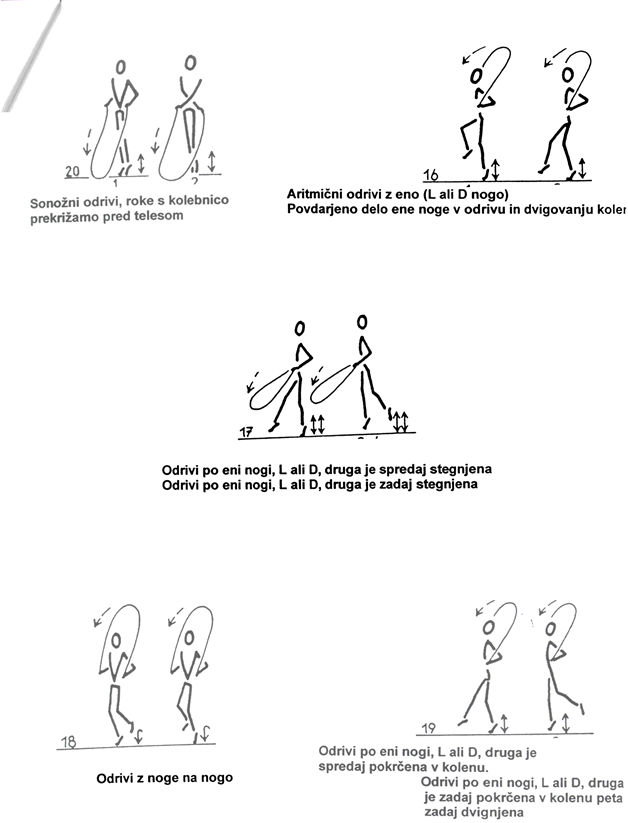
***- sonožni poskoki s križnim držanjem rok.***

***RAZTEZNE VAJE: 2x30 sekund (sprednja, zadnja stegenska mišica, meča)***

******

******

******

******

******

******

***Izbirni predmeti***

***NŠP - ŠPORT ZA ZDRAVJE - ŠPORT ZA SPROSTITEV***

***SPRETNOSTI Z ŽOGO***

***Osvoji čim več različnih spretnosti!***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***NAUČI SE*** | ***UTRJUJ*** | ***OTEŽUJ SI*** |
| ***Najprej se gibanja dobro nauči. Vztrajaj! Učenje zahteva ponavljanje in čas.*** | ***Od enostavnejših gibanj pojdi k težjim. Ponavljaj, da gibanje čim bolj obvladaš.*** | ***Uporabljaj različne žoge, stoj na eni nogi, izvajaj hitreje ...*** |

***PRED VADBO***

* ***Obleci in obuj se v primerno športno opremo.***
* ***Dobro se ogrej s tekom (na mestu, zunaj) in razteznimi gimnastičnimi vajami.***

***SPRETNOSTI Z ŽOGO***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Podajanje žoge iz roke v roko (iztegnjene) preko glave.*** | ***V predročenju žogo spustimo – ulovimo jo, preden pade na tla.*** | ***Žogo držimo za tilnikom (komolci dol), jo spustimo in ulovimo za hrbtom.*** | ***Žogo držimo za tilnikom (komolci gor), jo spustimo in ulovimo za hrbtom.*** |
| ***Žogo držimo s pokrčenima rokama, jo spustimo, roke iztegnemo, žogo sunemo in ulovimo.*** | ***Žogo držimo med gležnji. Sunemo žogo s poskokom, žogo ujamemo.*** | ***Met žoge visoko nad glavo, jo ulovimo. Vmes plosknemo, počepnemo ali se obrnemo.*** | ***Žogo vržemo v zrak, ujamemo jo za hrbtom.*** |
| ***Žogo vržemo izza hrbta prek glave in jo ulovimo.*** | ***Žogo vrtimo okoli gleve, okoli telesa, okoli kolen ali okoli ene ali druge noge.*** | ***Stoja razkoračno, z žogo delamo osmice okoli obeh nog.*** | ***Stoja razkoračno, žogo primemo v višini kolen z eno roko od spredaj, z drugo od zadaj. Roki zamenjamo.*** |