

## PREDMET ŠPORT 6.4. - 10.4.2020

### 7. RAZRED

Dragi učenci!

Najprej lep pozdrav v najinem imenu. Upava, da se dobro držite in da premagujete težave, če jih imate. Veva, da vam je že malo težko, pa tudi delovni tempo malo pada, ampak šolo moramo izpeljati do konca. Trudite se še naprej in uspelo vam bo!

Nekaj navodil za ta teden. Naredi si tedensko razpredelnico, kot sva že omenila prejšnji teden. Lahko uporabiš beležko, zvezek, liste in vodi evidenco kdaj, koliko in kaj opraviš glede gibanja.

Ta teden boste opravljali nekaj vaj, pri katerih boste časovno ali številčno omejeni. Do petka, pošljite na najina maila vašo evidenco. Pošlješ tistemu, ki te uči.

[desanka.calasan@quest.arnes.si](mailto:desanka.calasan@quest.arnes.si) ali [vojnin.mlinarevic@quest.arnes.si](mailto:vojnin.mlinarevic@quest.arnes.si)

Praktični del:

TESTIRAJMO SE:

Na začetku in koncu tedna opravite spodaj napisane naloge, si to zabeležite in nama pošljite na mail. Pošljite rezultate obeh testiranj. Seveda se je pred testiranjem potrebno dobro ogreti.

**GIMNASTIČNE VAJE ZA OGREVANJE:**

- Kroženje z rokami 10x naprej in 10x nazaj

- Zamahi z rokami v odročanje v L in D 10x
- Odkloni trupa v L in D stran 10x
- Kroženje z boki 10x v vsako smer
- Predklon v stoji razkoračno, prijem za gležnje 10s
- Predklon, zaklon 10x
- Izpadni korak naprej (drži z vsako nogo 10s)
- Izpadni korak vstran (drži z vsako nogo 10s)
- Zamah z nogo v prednoženje z L in D nogo 10x.

### TEST:

1. Izmeri si čas, kako dolgo lahko z dvigovanjem kolen tečeš na mestu (skipping).
2. Koliko sklec lahko narediš maksimalno, hkrati brez počitka?
3. Koliko časa lahko sloniš s hrbtom na steni, v polpočepu? Izmeri si čas.
4. Koliko dvigov trupa lahko narediš v eni minuti?
5. Koliko časa zdržiš v položaju deske - plank (raven in napet trup)? Poglej sliko 1

Slika 1



Namig: Ker mnogi pogrešate žogo, si jo lahko doma naredite iz nogavic ali pa časopisnega papirja. Lahko si jo podajate ali pa mečeto v steno. Seveda pazite, da pri tem ne naredite kakšne škode. ;)

Če imate vi ali kdo v družini facebook profil, vaju vabiva, da se nam pridružite v skupino »Roševci športamo tudi v času karantene!«, kjer se dnevno objavljajo različne vaje, primerne situaciji.

Kljub karanteni je še zmeraj priporočeno gibanje v naravi zaradi krepite imunskega sistema.

**Vadite individualno, lahko v prisotnosti ožjih članov družine, nikakor se ne družite oziroma ne imejte skupinskih vadb.**

Ostanite zdravi!

Desa Čalasan Grajžl in Vojin Mlinarević, športna pedagoga