

Pozdravljeni!

Počitnice so mimo in spet smo polni energije. Najbolje, da se lotimo dela.

Za 7. teden dela od doma smo za vas pripravili sledeče:



1) OGREVANJE

2) TEST GIBALNIH SPOSOBNOSTI

3) POŠKODBE PRI ŠPORTU

4) IZZIV

5) MALO ZA HEC

6) DNEVNIK



Pa začnimo:

Danes se bomo skupaj dobro ogreli.

1) OGREVANJE

Kot se učimo že vrsto let, je **ogrevanje** zelo **pomemben** del vadbe. Z dobrim ogrevanjem omogočamo **boljšo izvedbo gibanja**, predvsem pa je pomembno, da **zmanjšujemo možnost poškodb**.


Pospešeno dihanje + dvig telesne temperature

nato

raztezne + krepilne gimnastične vaje



Sledi video navodilom:

Ogrevanje 1 

ali/in ogrevanje 2



nato raztezne vaje



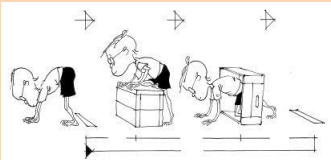
in vaje za moč



2) TEST GIBALNIH SPOSOBNOSTI

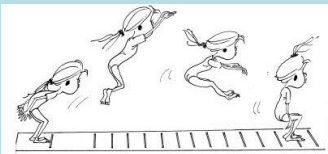
Ta teden boste preverili nekatere gibalne sposobnosti. Bo rezultat zadovoljiv? Se boste pri vajah preveč mučili ali za vas ne bodo predstavljale večjih težav? Ugotovite, ali ste dovolj dobro pripravljeni, da bi lahko izboljšali svoje rezultate ŠVK (športno vzgojnega kartona) od lanskega leta. Ti rezultati **ne gredo v kartone**, ampak so le merilo trenutnega stanja!

Obvezno: v vprašalnik na koncu testa vpiši realen rezultat, ne tekmujejo z drugimi, ampak sami s seboj!



HOJA PO VSEH ŠTIRIH RITENSKO

Pripravi si 5 m razdaljo in jo premagaj v gibanju, kot ga izvajamo pri testu poligon nazaj. Ne potrebuješ ovir. Čas izmeri.



SKOK V DALJINO Z MESTA

Postavi se za črto in skoči čim dlje. Dolžino skoka odmeri od črte do pete zadnje noge in jo zapiši. Skoči večkrat.



TAPING

Pripravi mizo. Na sredi naj bo »slabša« roka, levo in desno od sredine pa na razdalji 30 cm označi polje, ki se ga moraš dotakniti. Roki na začetku prekrizaj. Vajo izvajaš 20 sek in meriš število dotikov začetnega polja (štej le na eni strani). Vadi tudi z drugo roko!



VESA V ZGIBI

Če imaš možnost, da varno izvajaš veso v zgibi (npr. drog med vrati, dovolj močna vodoravna veja,...) izvedi veso, sicer izvedi desko (plank). Maksimalni čas za veso je 2 min. Izmeri svoj čas.



DVIGANJE TRUPA

Uleži se na hrbet, zatakni noge, pokrči kolena, prekrizaj roke na prsih in se 1 min dviguj. Ne pozabi na dihanje. Število dvigov zapiši.

VPIS REZULTATOV (klikni na sličico):



3) POŠKODBE PRI ŠPORTU

KAJ SO ŠPORTNE POŠKODBE?

So poškodbe, ki nastanejo med ukvarjanjem s športno aktivnostjo, vezane pa so predvsem na lokomotorni (gibalni) sistem (mišice, kosti in sklepi).

Vzroki in za nastanek športnih poškodb:

nesreče, telesnim zmožnostim neprilagojena vadba, neustrezna športna oprema, nepravilna izvedba tehnike in pretiravanje s športno aktivnostjo.

Vrste športnih poškodb:

udarnine, zvini, nategi, izpahi, zlomi, natrganine, pretrganine,...

Kako jih lahko preprečimo?

Z uporabo ustrezne športne opreme, pravilne tehnike izvedbe, poslušanja lastnega telesa, ustreznim ogrevanjem, statičnim raztezanjem po vadbi in ustreznim počitkom med vadbenimi enotami.

4) IZZIV

Pa smo spet pri izzivu. Kako pa so vam šli prejšnji? Ne bodite sramežljivi, pošljite nam svoje poizkuse! Lahko pa tudi vi izzovete nas in sošolce. Posnemite izziv in ...

Tokratni izziv za vas:



Sodelujte! Pošljite vaš posnetek. **Pravilo: dobiš z leve, narediš trik, oddaš v desno.** Kako dolg video lahko sestavimo? Kateri oddelek bo imel več sodelujočih?

Rok za oddajo vašega posnetka je 8. 5. 2020.

9. 5. 2020 je **svetovni dan gibanja** in takrat bo naš skupni posnetek objavljen na **šolski spletni strani**.

Pošlji video svojemu učitelju na:

monika.rjavec@os-brinje.si ali

marko.potokar@os-brinje.si ali

maja.skerjanec@os-brinje.si

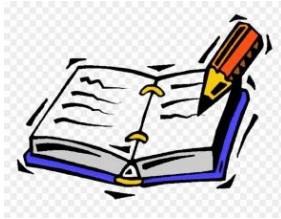


5) MALO ZA HEC

Zdaj že vsi vemo, da sta smeh in dobra volja pol zdravja (poleg primerne prehrane in GIBANJA VSAK DAN), zato si poglej tole:



6) DNEVNIK



Ne pozabite **voditi dnevnika vaših aktivnosti** (vpisujte vse aktivnosti, tudi npr. prekopavanje vrta, trening za svojo športno panogo, daljše sprehode,...).

Dnevnik OBVEZNO pošljite svojemu učitelju ŠPO (naslove najdete pod točko 4) **do nedelje, 10. maja**. Če vodite dnevnik v elektronski obliki, pošljite dokument, če pa vodite dnevnik »na papirju«, to poslikajte in pošljite po e-pošti.



ŠE VEDNO VELJA:

Pojdite na sveži zrak, pri tem pa upoštevajte navodila pristojnih služb o omejitvah.

Pomembno je, **DA SMO AKTIVNI** vsak dan, s tem ohranjamo zdravje in dobro počitje!

Lepo vas pozdravljamo!

Maja, Monika, Marko in Martin



V družbi potrebujemo
tako optimiste kot pesimiste.

pozitivnemisli.com

Optimist izumi letalo,
pesimist pa padalo.