

Vsebina ure: ŠPORTNI DAN (6.–9. razred)

Metodična enota: športni dan doma

### Navodila za delo:

Oblecite udobna oblačila in najдите primeren kotichek za vadbo, uporabite vadbeno podlago oz. blazino, brisačo in vodo. Obvezno se najprej z uvodnim delom dobro ogrejete (spodaj si poglejte slikice).

Glavni del je razdeljen v **tri sklope (a, b in c)**. Vsak izmed sklopov traja približno **eno uro**, po koncu vsakega pa si privoščite **15 minut počitka** (pijača, malica, osvežitev, ...).

V zaključnem delu si oglejte filmčka in rešite kviz.

### Uvodni del:

#### FOLLOW THIS WARM UP ROUTINE BEFORE EXERCISING



### Glavni del:

#### a) Vadba koordinacije 1

Najprej si oglej posnetek, nato si sam izreži iz papirja trakove (30x5 cm) in postaviš na primeren prostor na tla, lahko jih tudi zalepiš s selotejpom. Vsako vajo si še enkrat oglej, zaustavi posnetek in sam ponovi. Ko vajo znaš, jo izvajaj 1 min.

Povezava:

[https://www.youtube.com/watch?v=qDazloD4w\\_0](https://www.youtube.com/watch?v=qDazloD4w_0)

S tem je prvi del vadbe končan. Vzemi si 15 minut počitka.

#### b) Vadba koordinacije 2

Spet si poglej posnetek na spodnji povezavi in si pripravi lestev iz trakov, ki si jih uporabil že pri prejšnji vaji. Dovolj bo, če narediš 4 kvadratke oz. lahko so tudi pravokotniki. Pazi na primeren prostor. Vsako vajo si še enkrat oglej, zaustavi posnetek in sam ponovi. Demonstrator vajo pokaže najprej počasi, potem v hitrosti. Tako se lahko naučiš tudi ti. Vsako vajo ponovi tolikokrat, da jo izvajaš v hitrosti (vsaj 10-krat).

<https://www.youtube.com/watch?v=fDF2xu3dyGc>

S tem je drugi del vadbe končan. Vzemi si 15 minut počitka.

**c) Vadba preciznosti, vzdržljivosti in moči**

Najprej si oglej posnetek, nato si pripravi rekvizite. Namesto košare lahko uporabiš koš za smeti, koš za perilo ali karkoli podobnega. Pri vseh vajah ti lahko pomagajo družinski člani, lahko pa tekmuješ tudi proti njim.

**1. način:** na tla si postaviš vadbena podlago in si pripraviš 3 pare nogavic. Naloga je, da pri vsakem metu narediš zraven še upogib trupa (trebušnjak). Šteješ, koliko košev boš zadel v eni minuti. Vajo ponoviš 3-krat.

Isto vajo izvedeš še iz leže na trebuhu in mečeš v koš, ko narediš zaklon (hrbtenjak). Tudi to vajo izvajaš eno minuto in ponoviš 3-krat.

Povezava: <https://www.youtube.com/watch?v=IRkNsh8tvaY>

**2. način:** na tla si postaviš tri knjige in si pripraviš 1 par nogavic. Naloga je, da po vsakem metu tečeš po nogavice, narediš sonožne preskoke čez knjige in ponoviš met. Šteješ, koliko košev boš zadel v eni minuti. Vajo ponoviš 3-krat.

Povezava: <https://www.youtube.com/watch?v=0FECPDuKeD8>

**3. način:** na tla si postaviš različne predmete in si pripraviš 1 par nogavic. Naloga je, da po vsakem zadetem metu postaviš koš za en predmet naprej. Nalogo končaš, ko prideš do zadnjega predmeta, nato štoparico zaustaviš. Vajo ponoviš 3-krat.

Povezava: <https://www.youtube.com/watch?v=UnkfAlf2UsA>

Končali smo tretji del, 15 minut pavze, nato gremo naprej.

**Zabavni del (če želiš):**

Na spodnji povezavi imaš primer posnetka, ki je povezan s preprečevanjem okužbe na zabaven način. Ples lahko poskusiš izvesti tudi s svojimi družinskimi člani. Zabavno, kaj ne? Tvoj izziv pa je, da lahko posnameš tudi svojega in ga deliš z ostalimi.

<https://www.facebook.com/groups/slovenijazmore/permalink/513010032715958/?sfnsn=mo&d=n&vh>

**Zaključni del:**

Z aktivnim delom športnega dne si zaključil. Na spodnjih povezavah smo vam pripravili posnetke športnih uspehov in najbolj uspešnih športnikov. Oglejte si filmčke, nato odgovorite na vprašanja iz kviza.

Posnetek 1 («Venček» slovenskih športnih uspehov):

<https://www.youtube.com/watch?v=sQ80QKH2E-4>

Posnetek 2 (slovenski športniki):

<https://www.youtube.com/watch?v=ol-PrZf-LzY>

Kviz: [https://interaktivne-vaje.si/sport/sport\\_gradiva/sport\\_kviz/sportni\\_kviz.htm](https://interaktivne-vaje.si/sport/sport_gradiva/sport_kviz/sportni_kviz.htm)

Športni dan je s tem zaključen. Upamo, da je bilo zabavno. V naslednjih dneh pa le vestno za knjige, ne obupaj, potrudi se. Kmalu bo vsega tega konec in se bomo znova videli v šoli ter se družili ob zanimivih športnih dogodivščinah.

Vaš aktiv športa