

Navodila za pouk športa v času od 18.5.2020. do 24.5.2020

6. razred

ŠPORTNI POZDRAV!

V tem tednu zaključujemo s TEKAŠKIM IZZIVOM. Tako bomo v tem tednu preverili ali smo bili pri vadbi učinkoviti in smo izboljšali rezultate teka.

Vse vadbene enote, ki jih boste izvedli, zapišite v svoj dnevnik vadbe (za nov teden skopiraj (elektronsko ali s tiskalnikom), ali pa nariši z ravnilom in svinčnikom) nov list dnevnika vadbe.

Pri tem se obnašajte samozaščitno in upoštevajte navodila Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ)!

TEKAŠKI IZZIV:

1 ura:

Ogrevanje (atletska abeceda, krepilne gimnastične vaje za trebušne in hrbtne mišice (6 vaj))

4 X 5 minut teka, odmor med vsako ponovitvijo naj traja 2 minuti v hoji.

Na koncu naredite raztezne gimnastične vaje.

2 ura:

Opravite ogrevanje (ogrevalni tek, krepilne gimnastične vaje za mišice rok in nog (6 vaj)).

Ponovimo testiranje, ki smo ga izvedli ob začetku tekaškega izziva.

Testiranje izvedemo na enaki progi, kot ob prvem testiranju.

Prostor naj bo takšen, da lahko opredelite pretečeno razdaljo. Npr:

- Atletski šolski stadion (krog = 250m),
- Razdalja do avtobusne postaje,
- Razdalja do soseda,
- Razdalja do gozda...

Zastavimo si **10 min teka**, pri čemer preverimo kakšno razdaljo smo v tem času pretekli (prehodili). Če vam primanjkuje zraka, tecite počasneje oziroma hodite, dokler spet ne dihate lažje. Nato del proge ponovno tecite. Namen je, da v 10 minutah naredite čim daljšo razdaljo.

Po 10 minutah se ustavimo (»izdihamo«) in hodimo vsaj 2 minuti.

Ob tem začnemo računati kakšno razdaljo smo uspeli preteči (prehoditi). Razdaljo poizkusite opredeliti čim bolj natančno. **Pretečeno razdaljo zabeležimo v dnevnik vadbe v glavni del 2. ure v tem tednu!**

Primer 1: Pretekel sem 7 krogov in pol($7 \times 250\text{m} + 125\text{m} = 1875\text{m}$)

Primer 2: Pretekel 2x do gozda in nazaj (razdalja do gozda 300m ($4 \times 300 = 1200\text{m}$))

Primer 3: Pretekel sem do avtobusne postaje in približno polovico poti nazaj (razdalja do avtobusne postaje 900m ($900\text{m} + 450\text{m} = 1350\text{m}$)).

Skratka ponovite testiranje, ki ste ga izvedli na prvi uri tekaškega izziva

Na koncu naredite kratek sprehod.

3 ura:

Ogrevanje (ogrevalni tek).

ŠPORT PO IZBIRI: Izberi si športno panogo za katero imaš možnost in jo lahko izvedeš doma, lahko si izbereš katerokoli panogo (kolesarjenje, badminton, košarka, nogomet, namizni tenis..., lahko greš tudi na sprehod). Športno panogo izvedi sam ali z družinskimi člani.

Raztezne gimnastične vaje.

TEORIJA:

Razmisli in odgovori na vprašanja!

1. Primerjaj rezultat v teku na 10 minut ob prvem testiranju in testiranju ob zaključku tekaškega izziva in zapiši ali si rezultat izboljšal ali poslabšal in za kakšno razdaljo!

2. Zakaj misliš, da si svoj rezultat izboljšal (poslabšal)?

3. Pri katerem testiranju si se bolj utrudil? _____

Želim vam veliko športnih užitkov!

