

ŠPORT, 3. a razred

Pozdravljeni, ker boste najmanj 14 dni odsotni od rednega pouka v šoli in s tem tudi od rednih ur športa sem vam pripravili aktivnosti, ki jih v tem času izvajate. Seveda je na prvem mestu vaše počutje in zdravje, zato se aktivnosti lotite odgovorno. Če imate vročino, se slabo počutite je športna aktivnost absolutno odsvetovana. Izogibajte se obljudenih krajev, igrišč, zunanjih fitnessov, igral, klopic, skratka področij, kjer se kopičijo ljudje in lahko za seboj puščajo svoje viruse. Prav tako vam odsvetujem skupinske športe, kjer je nevarnost okužbe preko telesnega stika in žoge.

Za zunanjo rekreacijo so tako najbolj primerni gozdovi, travniki, polja, sprehajalne poti. V primeru, da do njih ne morete dostopati, pa vam priporočam vadbo doma.

Potek učne ure športa:

Torek, 24. 3. 2020

V primeru dobrega počutja, lepega vremena in primerne prostora (npr. večji odprti prostori, gozd, sprehajalne poti - prostor kjer ni prisotnih ljudi, ki ne spadajo v otrokovo ožjo družino) s starši odidete na sprehod. Med hojo se nadihajte svežega zraka in uživajte v tišini in miru.

Sreda, 25. 3. 2020

Skupaj s starši izvedite kompleks gimnastičnih nalog. Ne pozabite, da začnete pri glavi in končate pri nogah. Najprej opravite raztezne vaje (to so položaji/gibi pri katerih zadržimo in raztegnemo mišice).

Na koncu izvedite še 3 vaje za moč, pri tem pazite, da izberete vaje za 3 različne mišične skupine (npr., trup/trebuh, noge, roke, hrbet, ritne mišice).

Doma poiščite daljšo vrvo in vadite sonožno preskakovanje kolebnice. Naloga spada k programu Zlati sonček. Opis naloge: »Kolebnico, ki se vrti od zadaj čez glavo naprej, je treba sonožno povezano ritmično preskakovati. Med enim in drugim preskokom je ritmični medskok. Učenec je nalogo uspešno opravil, če je od desetih poskusov vsaj sedemkrat zaporedoma preskočil kolebnico. Samo izjemoma lahko med enim in drugim skokom dovolimo premor, ki pa ne sme biti daljši od treh sekund. Takšno izvedbo dopustimo le izjemno nespretnim učencem, ki se jim popolnejša izvedba z medskokom nikakor ne posreči.

Temeljni namen:

- Razvijati skladnost (koordinacijo) gibanja in smisel za ritem (ritmično sonožno poskakovanje in usklajevanje le-tega s premikajočim se predmetom-kolebnico).

- Razvijati hitro (eksplozivno) in ponavljajočo se (repetitivno) moč mišic iztegovalk nog.

Četrtek, 26. 3. 2020

Spretnost z žogo: z razdalje dveh metrov desetkrat zapored vrže žogo z eno roko ob rami v steno in jo ujame.

Opravi sprostivne vaje, lahko tudi zunaj. Postopek si oglej na spodnji povezavi.

<https://www.youtube.com/watch?v=jCy5qeSJFwM>

Koper, 19.3.2020

Gregor Vidmar, prof. šp