

ŠPORT 4. razred 16. 11. - 20. 11. 2020

Spoštovani učenci in učenke!

Sprva neprijetno opozorilo. Nekateri mi še vedno niste poslali vaših dnevnikov vadb, zato vas ponovno pozivam, da mi jih posredujete čim prej. Za vse, ki ste to že storili, opozorilo ne velja in se vam vsem zahvaljujem za napisana poročila.

Nekateri ste vadili tudi svoje športe, kar spodbujamo in hvalimo. Kdor pa res ni imel druge možnosti, pa je imel vedno možnost iti po programu, ki sem vam ga poslala za prejšnji teden.

Ta teden pa bo malo drugače. Zakaj?

Zato, ker bo vadba s kolebnico osrednja tema, le-ta pa bo v naslednjem tednu podlaga za pridobitev ocene na daljavo. Kaj bo ocenjevalna naloga boste izvedeli prihodnji teden.

To pomeni, da poleg vaših interesov in drugih vadb, bo vsekakor cilj priučitev ter vadba poskokov s kolebnico.

Ker mi nihče od vas ni javil-a, da ima težave, da kolebnice nima (kar sem napovedala prejšnji teden), bom predpostavljala, da ste si jih vsi priskrbeli.

Naša vadba s kolebnico je projektno delo, kar pomeni da ni vezano na šolske ure, ki jih imate na urniku. Cilj je, da jo izvedete vsaj 3-4x po 30 min.

VADBA S KOLEBNICO

OGREVANJE:

S kolebnico se lahko odlično ogrejete na zelo majhnem prostoru: [LINK](#)

Ko ste se dodobra ogreli sledi dinamično raztezanje, pogledjte si posnetek in sicer prvih **9.5 min**: [LINK](#)

Tako, vaše vsakodnevno ogrevanje in raztezanje je končano. Za vami je okoli 15 min vadbe. Če ste dodobra upoštevali vse napotke z video posnetkov ste dobro ogreti in pripravljeni na glavni del poskokov.

GLAVNI DEL: SONOŽNI POSKOKI NA MESTU

Za glavni del tedenske naloge so izboljšanje vaših sonožnih poskokov na mestu. Toda, kako se pravilno lotiti skakanja s kolebnico? Ker vam težko na daljavo pokažem jaz, sem našla video, ki kar dobro nakaže osnovno postavitev in sonožne poskoke: [LINK](#)

V dnevnik, ki ga boste izpolnjevali ta teden vpisujete maksimalen čas, ki ga boste dosegli z neprekinjenimi sonožnimi poskoki. In to pri vsaki vadbi, ki se je boste lotili. Dnevnik se nahaja na koncu zapisa.

Čas lahko naglas štejete sami, ali pa si pomagata z ročno ali stensko uro. Ko se zapletete, torej ko se zaključí neprekinjeno skakanje, si s pomočjo kazalca in sredinca na vratu izmerite vaš srčni utrip. Lahko si ga izmerite tudi na zapestju. Merite ga 10 s in rezultat pomnožite s 6. Če vam, mlajšim učencem, ni dovolj jasno ali pa naloge ne razumete nič zato, v tabelo vpišite potem le največje število sekund neprekinjenega skakanja, ki ste jih uspeli doseči pri vadbi. Lahko vam pa tudi starši pomagajo pri merjenju srčnega utripa.

Koliko časa pa naj se posvečam skakanju, saj vendar nimam neomejene zaloge energije, da bi skakal-a cel dan?

Res je, drži. Sploh tisti, ki ste manj veščí, vsekakor velja, da raje večkrat dnevno poizkusite in časovno skrajšajte vadbo. 10-15 min naenkrat bo popolnoma dovolj.

DODATEK:

Da vsakodnevno skakanje s kolebnico in vztrajanje v sonožnih poskokih ne bo preveč monotono boste vsakič, ko se lotite vadbe po koncu skakanja naredili še nekaj vaj za moč in vzdržljivost. Podala vam bom 3 primere dodatnih vaj, ki jih naredite po koncu skakanja.

1. primer:

30 s visokega skipinga na mestu 2x

10 sklec 2x

15x zapiranje knjige 2x

15x počep 2x

2. primer:

30 s brcanja v zadnjico na mestu 2x

10 sklec 2x

15x trebušnjaki

15x zakloni na trebuhu 2x

3. primer:

30 s striženja na mestu 2x

10x počep s poskokom 2x

15 s leža na hrbtu in vožnja kolesa

10 x poskoki, kolena visoko gor

Tako. Toliko na kratko za prvi teden vadbe s kolebnico. Ogrevanje ob kolebnici, raztezne vaje z njo nato pa glavni del: 10-20 min truda in vztrajanja sonožnih poskokov (ko se zapletete si seveda vzemite dovolj časa za odmor) ter po koncu še nekaj vaj moči. Ne pozabite tudi na tekočino, ki jo boste popili ob vadbi, sploh če imate doma malo bolj vroče, kot je sicer v telovadnici. Seveda pa lahko vadbo ob primernem vremenu naredite tudi na vašem dvorišču, vsaj glavni del s poskoki.

Ne pozabite oddati izpolnjenega dnevnika vadbe do nedelje, 22. 11. 2020, kamor boste vpisali koliko minut ste vse skupaj vadili, koliko vadb ste opravili in pa vaš "osebni rekord" neprekinjenega sonožnega skakanja ter koliko ste si ob tem izmerili vaš srčni utrip.

Če kaj od tega ne razumete, bomo imeli tudi skupno video srečanje ZOOM ali pa mi kadarkoli pošljete sporočilo na mail.

Izkoristite lepo jesen in čim več migajte na svežem zraku ☺

Lep pozdrav do prihodnjic!

Datum vadbe	Skupno minut vadbe	Minute skakanja s kolebnico	Maksimalen neprekinjen čas brez napake	Utrip

Ime in priimek:

Razred:

Podpis: