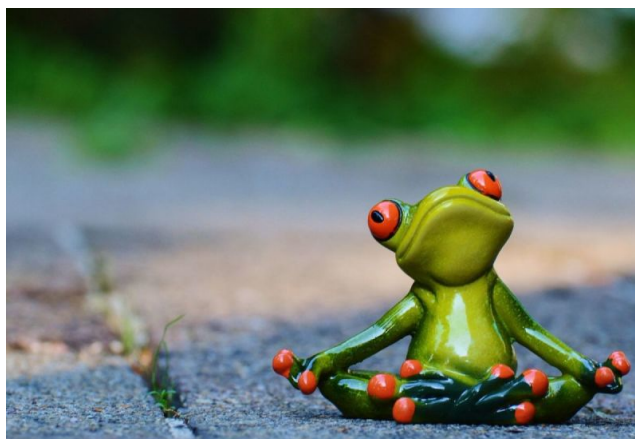


# ŠPORT 6.r DEKLETA

---



**Navodila veljajo za 6.a in 6.b razred**

**5. TEDEN: 14.4. do 17.4.2020**

**14.ura**

Drage učenke,













Pred nami je 14 ura spletnega druženja. Vesela sem, da se nekatere udeležujete on line skupinske vadbe v Zoom sobi (<https://zoom.us/j/102248913>) in si in si pogledate naloge in vaje v moji spletni učilnici. Skrb za zdravje je v teh dneh bistvenega pomena. Skupno druženje v Zoom sobi pa vnese optimizem in upanje, da se kmalu vidimo in družimo v šoli. Ko smo srečni in optimistični, smo tudi imunsko bolj odporni. Torej pričakujem vse tiste, ki imate možnost uporabe Zoom aplikacije, da se pridružite skupinski vadbi. Jutri lahko pričakujete prikaz tehnik dihanja, ki vam ga predstavljam v Odmoru za možgančke 6 (slika spodaj) vaje za krepitev in raztezanje nog, ki sem jih predstavila v Odmoru za možgančke 5 (slika spodaj) in vaje za gibljivost. Naredile bomo tehniko trebušnega dihanja, ki ima pomembno vlogo pri dobrem fizičnem in mentalnem zdravju. Razlago si poglej v spletni učilnici pod vsebino Dihanje. Še enkrat vas opozarjam, da pričakujem poslikano in po mail-u poslano Beležnico domače vadbe od vseh, ki se še niste udeležile on line vadbe.

Pozdravček in se vidimo jutri ob 10.00 uri v Zoom sobi, učiteljica Barbara

## ODMOR ZA MOŽGANČKE 6

### Najbolj učinkovite tehnike dihanja

Vrzi kocko in izberi nalogo, ki jo boš delal prvo. Narediš 4 naloge na enkrat. Odmor za možgančke si vzemi vsaj 3x na dan!

		<b>TREBUSNO DIHANJE:</b> Usedite se v udoben položaj ali uležite na hrbet s pokrčenimi kolena. Položite dlani na popek in zaprite oči. Z neslišnim vdihom zapolnite trebušno votlino z zrakom, kot da je balon (spredaj, zadaj in v medrebrni prostor). Dihamo s trebušno prepono. Izdihnite tako, kot da praznite balon. Lahko konice prstov obeh rok date skupaj, tako da oblikujete kroglo. Ko vdihnete, napihujete kroglo. Z izdihom sploščite roke skupaj. Predstavljajte si, kako se z zrakom polni tvoj trebuh in se napihuje kot krogla iz naših prstov. Vdih in izdih naj bosta enako dolga. Ponovite 21x in štejete od zadaj naprej do nič..
		<b>DIHANJE V 3 KORAKIH:</b> Uporabimo sistem peščene ure, kjer svoje zavedanje najprej razširimo, nato ga zožimo na zavedanje diha in spet razširimo na zavedanje in občutke v celotnem telesu. <b>1. KORAK: ZAVEDANJE SITUACIJE</b> (priznam, opazujem, opišem misli, občutke, telesne zaznave) <b>2. KORAK: PREUSMERJANJE POZORNOST NA DIH</b> (nežno usmerimo svojo pozornost na dihanje in sledimo vsakemu dihu od začetka, ko dih vstopi v telo, do trenutka, ko dih zapusti telo). <b>3. KORAK: SIRJENJE POZORNOSTI:</b> polje zavedanja z diha razširimo na celotno telo, na držo, izraz na obrazu ...).
		<b>BRENCANJE ČEBELE:</b> Usedite se udobno z zravnano hrbtenico. S palcem si zamašite ušesa in vdihnite malo globlje, pri izdihu pa skozi rahlo razprta usta proizvajajte zvok, ki ga ustvarjajo čebele s svojimi krili »mmmmmm«. Ponovite 5x.
		<b>RJOVENJE LEVA:</b> Usedite se na pete, s kolena narazen, dlani položite na tla pred kolena, prsti gledajo proti telesu. Nagnite se naprej, telo počiva na iztegnjenih rokah. Usločite hrbet in nagnite glavo nazaj, odprite oči in strmite v center med obrvema. Počasi vdihnite skozi nos, na koncu vdih odprite usta in čim bolj iztegnite jezik ven proti bradi. Glasno proizvajajte zvok iz grla aaa. Ponovite (5x).
		<b>SIMHA KRYJA:</b> usedemo se v udoben položaj, najbolje na tla ali na stol, oči zapremo, roke položimo na kolena in jih iztegnemo, da dvignemo ramena in prsni koš, tako da se dvigne trebušna prepona.. Močno odpremo usta, iztegnemo jezik, zapremo oči in brez premikanja trebuha, močno vdihujemo in izdihujemo skozi usta 21x.. Nato jezik zavijamo na zgornje mehko nebo, kolikor visoko lahko in z odprtimi usti močno dihamo še 21x. Pri tem moramo slišati zvok, kot da slišimo sopihanje leva ali psa. Pri vsakem vdihu popolnoma vdihnemo in pri vsakem izdihu popolnoma izdihnemo, brez premikanja trebuha. Oči imamo ves čas zaprte. Ko končate z dihanjem, naredite globok vdih in zadržite dih 30 sekund do 1 minute. Izdihnite skozi zaprta usta, sprostite ramena in roke, odprete oči.
		<b>IZMENICNO DIHANJE:</b> Usedite se udobno in z desnim palcem zatisnite desno nosnico. Vdihnite skozi levo tako, da preštejete do 5, nato zatisnite levo nosnico in izdihnite skozi desno nosnico in štejete do 5. Vdihnite skozi desno nosnico in štejete do 5 in zatisnite levo in izdihnite skozi levo nosnico in štejete do 5. Postopno lahko povečujete število dihov Delajte do 5 rund.

Slika6















## ODMOR ZA MOŽGANČKE 5

### Vaje za krepitev in raztezanje stegenskih mišic

Vrzi kocko in izberi nalogo, ki jo boš delal prvo. Naredi 4 naloge na enkrat.

Odmor za možgančke si vzemi vsaj 3x na dan!

		<p><b>Raztezanje sprednje stegenske mišice:</b> Stopala naj bodo v širini ramen, upognite eno koleno, tako, da nežno primete gleženj in stopalo potisnete nazaj proti zadnjici. Držite 30 sekund, vrnite se v začetni položaj in zamenjajte nogi. Ponovimo 2x na vsako stran.</p> <p><b>Raztezanje zadnje stegenske mišice:</b> Nato dvignite eno nogo vzravnano od tal, roke položite pod koleno ter nežno potegnite vzravnano nogo k sebi, proti prsim, vse dokler ne začutite rahle napetosti. Držite trideset sekund, nato zamenjajte nogi. Ponovite vajo 2x na vsaki strani.</p>
		<p><b>Polovični počep in iztegnitev kolen, z rokami do prstov na nogi v predklonu:</b> Vajo začnete v počepu, z rokami ob zunanjemu stopalu. Naredite 3 polovične počepe in pri četrtem ostanite v predklonu z iztegnjenimi koleno. Nalogo ponovite 5x..</p>
		<p><b>Raztezanje sprednje in zadnje stegenske mišice v izpadnem koraku:</b> naredite izpadni korak in primete gleženj zadnje noge in ga pritegnite k sebi. Držite 20 sekund. Nato se nagnite nazaj in iztegnite koleno sprednje noge, prste na nogi upognete k sebi in se nagnite z zgornjim delom telesa h kolenu iztegnjene noge. Držite 20 sekund. Ponovite na drugi nogi,</p>
		<p><b>Krčenje stegenske mišice v sagitani liniji:</b> z desno nogo stopimo nazaj in jo pokrčimo v kolenu, sprednja leva noga je iztegnjena z upognjenimi prsti. Težo usmerimo na pokrčeno nogo in roke položimo na desno nogo. Ponovimo 10x z vračanjem v osnovni položaj stoje in 10x z zibanjem.. Ponovimo z drugo nogo.</p> <p><b>Raztezanje zadnje stegenske mišice:</b> stopimo z desno nogo nazaj, leva je iztegnjena, s prsti upognjenimi naprej, roke dvignemo ravno naprej ali pa se z njimi dotaknemo sprednje iztegnjene noge. Čutimo raztega v zadnjem delu noge. Ponovimo z drugo nogo.</p>
		<p><b>Krčenje sprednje stegenske mišice v frontalni smeri:</b> z desno nogo stopimo v desno stran in jo pokrčimo v kolenu, leva noga je iztegnjena in si predstavljamo, kot da se želimo uvesti na stol. Ponovimo 10x z vračanjem k stojni levi nogi in še 10 z zibanjem v položaju. Ponovimo na levi strani.</p> <p><b>Raztezanje zadnje stegenske mišice:</b> desno nogo stopimo v stran in se z iztegnjeno roko obrnemo k levi iztegnjeni nogi. Pozornost usmerimo na iztegnjeno nogo. Razteg povečamo tako, da se dotaknemo levega gležnja. Ponovimo 10x z vračanjem v osnovni položaj in 10 z zibanjem. Ponovimo na obe nogi.</p>
		<p><b>Krčenje sprednje stegenske mišice v rotaciji:</b> Stojimo z nogami skupaj, z desno nogo stopimo v stran in pokrčimo desno koleno. Z levo roko potujemo v desno stran in naredimo rotacijo. Teža je ves čas na pokrčeni D nogi. Z iztegnjeno levo nogo stopamo k desni in ponovimo 10x in nato še 10x z zibanjem. Ponovimo na obe nogi.</p> <p><b>Raztezanje sprednje stegenske mišice:</b> Stopimo z desno nogo v stran. Desna noga ostane v kolenu iztegnjena, z levo roko pa potujemo naprej ali pa se dotaknemo desnega gležnja, trup nagnemo naprej. Ponovimo 10x na obe strani.</p>

Slika5

#### 4. TEDEN: 6.4. do 10.4.2020

### 12.ura

Drage učenke,

lepo pozdravljene. V prejšnjem obvestilu sem vas pozvala, da mi pošljete svoje Beležnice, kjer so zabeležene vaše aktivnosti. Rok se izteka jutri, zato mi prosim to čim prej oddajte po mail-u. To ne velja za tiste, ki ste bile vsaj 4x v Zoom sobi in ste vadile z menoj. Za danes sem vam pripravila četrti odmor za možgančke in sicer vaje za moč in stabilizacijo. Sicer pa si pogledjte v spletni učilnici, kaj se dogaja v Zoom sobi. Vadite še naprej vsaj tiste dneve, ko imamo šport na urniku 45 minut in si zapisujte aktivnosti v Beležnico. ID sestanka: 102 248 913 in spremljajte

Torej se vidimo jutri ob 10.00 uri. Dostop: <https://zoom.us/j/102248913> e dogajanje v moji spletni učilnici <https://5e7f27bc09bcb.site123.me/>

Do naslednje ure vadite vaje za gibljivost, kardio vadbo in vaje za moč in stabilizacijo, ki jo prilagam kot ODMOR ZA MOŽGANČKE 4.

<b>ODMOR ZA MOŽGANČKE 4</b> <b>Vaje za moč in stabilizacijo trupa</b> Vrzi kocko in izberi nalogo, ki jo boš delal prvo. Naredi 4 naloge na enkrat. Odmor za možgančke si vzemi vsaj 3x na dan!		
		<b>Deska z dotikom nasprotne rame:</b> začnemo v nevtralnem položaju, oprti smo na zapestja, vrat je v podaljšku hrbtenice, pogled usmerjen v tla. Naredimo maksimalno kontrakcijo mišic zadnjice, rotiramo medenico nazaj in zavestno stisnemo trebušne mišice. Nato se z dlanjo leve/desne roke dotaknemo nasprotne rame in pazimo, da ne rotiramo trupa. Ponovimo 10 x k vsaki rami
		<b>Most na eni nogi:</b> ležimo na podlagi s stopali v širini bokov ter pokrčimo eno nogo približno v kotu 90°, medtem ko druga ostane iztegnjena. Roke prekrizane na prsih ali jih iztegnemo proti stropu. Aktiviramo mišico transversus in se z izdihom dvignemo v končni položaj, kjer sta levi in desni bok poravnana. Zadnjične mišice bi morale biti ob pravilni izvedbi najbolj aktivne. Ponovimo 10x z vsako nogo.
		<b>Stranska deska:</b> z iztegnjenimi nogami ležimo na boku, medtem ko smo oprti na komolec spodnje roke. Druga roka je na boku. Vrat je v podaljšku hrbtenice, pogled usmerjen naravnost. Stransko desko izvedemo tako, da dvignemo boko in zadržimo položaj. Oprti smo torej le na komolec spodnje roke in stopala. Po koncu izvedbe, boko kontrolirano spustimo nazaj na tla. Ponovimo 10x na.
		<b>Dvig trupa in rok:</b> stopala so v širini medenice, kolena pokrčena pod kotom 90°, roke dvignjene tako, da so dlani obrnjene druga proti drugi. Dvignemo glavo in ramena od podlage, potisnemo lopatice proti stropu in držimo 10 sekund. Nalogo ponovimo 10x.
		<b>Dvig obeh rok in nog v položaju zvezde:</b> ležimo na trebuhu z rokami in nogami v položaju zvezde. Z vdihom istočasno dvignemo roke in noge, z izdihom približamo noge in roke skupaj. V položaj zadržimo 5 sekund. Vajo ponovimo 10x.
		<b>Ozka skleca v mački z iztegnjeno nogo:</b> začnemo v položaju mačke z dvignjeno eno nogo. Iz tega položaja se spustimo v ozko skleco, kjer so komolci ob telesu. Z vsako nogo ponovimo 10x.



Ostanite aktivne in lepe praznike vam želim, učiteljica Barbara

### 11. ura

#### Drage učenke,

lepo pozdravljene. Tokrat je že naša 11 ura ŠPORTNE, od kar smo doma. Nekaterе redno prihajate na on line vadbo preko Zoom-a, druge pa se tovrstne vadbe še niste udeležile. Prosim, vse tiste, ki se še niste slišale z menoj, da mi poslikate svojo BELEŽNICO vaših domačih nalog in mi jo pošljete na mail: [barbara.jekos@guest.arnes.si](mailto:barbara.jekos@guest.arnes.si) do petka, 10.4.2020 (naloge naj bodo zabeležene od prvega tedna karantene, do vključno petka, za vsako uro športne vsaj v trajanju 45 minut). To je pomembno za mojo evidenco. Tiste, ki ste bile prisotne na on line vadbi, tega ne rabite pošiljati, si pa zapišite in mi boste pokazale, ko se srečamo. Vse, ki imate to možnost, pa še naprej vabim, da se vsaj tiste dneve, ko imamo šport na urniku udeležite vadbe v živo. Torej se vidimo jutri ob 10.00 uri. Dostop: <https://zoom.us/j/102248913> ID sestanka: 102 248 913 in spremljajte dogajanje v moji spletni učilnici <https://5e7f27bc09bcb.site123.me/> Tokrat je vaša naloga, da še naprej vsaj 3x na dan delate ODMOR ZA MOŽGANČKE3, vaje za gibljivost in vaje za moč in stabilizacijo, greste na sprehod, delate dih v 3 korakih, zavesten pregled telesa vsaj 2x na teden. Naloge si zapiši v Beležnico. Vse naloge so dostopne v spletni učilnici.

Ostani zdrava in aktivna, učiteljica Barbara

### 10. ura













#### Drage učenke,

lepo pozdravljene v četrtem tednu učenja na daljavo. Vesela sem, da se veliko učenk iz različnih razredov redno udeležuje on line vadba, preko Zoom aplikacije. Tiste, ki se še vedno niste pridružile vadbi, pa imate možnost dostopa do interneta, vas ponovno vabim, da se mi pridružite preko naslednjega dostopa, ki je za vse dneve od ponedeljka do petka enak: <https://zoom.us/j/102248913> ID sestanka: 102 248 913 . Tvojo prisotnost v Zoom sobi si beležim. Tako imam pregled nad tem, koliko si resnično vadila. Ne pozabi, da je gibanje in skrb za zdravje v teh dneh zelo pomembno. Za tiste, ki nimate dostopa do računalnika, si lahko naloge pogledate v moji spletni učilnici: <https://5e7f27bc09bcb.site123.me/> . Pod rubriko kardio vadba, sem dodala odmor za možgančke 3 in predlagam, da vadiš do naslednje ure to vadbo. Pridno si beleži tudi ostale dejavnosti (dihanje v 3 korakih, zavesten pregled telesa, sprehod, pozdrav soncu ...).

Ostanite zdrave in aktivne, učiteljica Barbara

## ODMOR ZA MOŽGANČKE 3

Vrzi kocko in izberi nalogo, ki jo boš delal prvo. Narediš 4 naloge na enkrat. Odmor za možgančke si vzemi vsaj 3x na dan!

		<p><b>Veseli Jakec z boksanjem:</b> iz počepa v razkoraku, skočimo v stoje in nakažemo bokso z eno in drugo roko in skočimo nazaj v počep v razkoraku. Vajo ponovimo 10x.</p>
		<p><b>Položaj deske, z roko k nasprotni rami:</b> iz predklona se preko hriba spustimo v desko, naredimo sklec in se nato dotaknemo z vsako roko 5x nasprotne rame. Vajo ponovimo 5x.</p>
		<p><b>Namišljena kolebnica:</b> skačemo čez zamišljeno kolebnico. Odlična vaja za zadnjične mišice, sprednje in zadnje stegenske mišice in mečne mišice (skačemo naprej, nazaj, desno, levo ... 1 minuto)</p>
		<p><b>Izpadni korak v stran</b> - Stojimo z nogami skupaj in s poskokom naredimo izpadni korak v eno stran, boksamo z eno in drugo roko naprej in naredimo brco z nogo in proizvedemo zvok ŠŠŠŠ, skočimo z nogami skupaj in naredimo 4x Jumping Jack. Na vsako stran delamo 10x.</p>
		<p><b>Jumping Jacks iz počepa</b> - Stopimo v širino ramen, roke so ob telesu. Vajo izvedemo tako, da naredimo počep, skočimo z obema nogama v stran, istočasno pa dvignemo obe roki nad glavo. Vajo izvajamo 1 minuto.</p>
		<p><b>Odriv iz hriba v stojo spetno:</b> iz stoje se spustimo v hrib in se z odzivom z obeh rok odrinemo nazaj v stojo. Ponovimo 10x.</p>

### 3. TEDEN: 30.3. do 3.4.2020

#### 9.ura

##### Drage učenke,

tokrat je tvoja naloga, da si pogledaš vsebino GIBLJIVOST in narediš nalogo z metanjem kocke. Če nimaš kocke, izberi vsebino na kakšen drugačen način. Med vsakim položajem, narediš povezavo in sicer skočiš iz stoje v položaj deske, narediš skleco, tjuhnja, hrib in zopet skočiš med roke. Še naprej vadiš zavesten pregled telesa, dihanje v 3 korakih in greš na zavesten sprehod.

Se vidimo v Zoom sobi vsak dan od ponedeljka do petka ob 10.00 uri.

Ostanite zdrave, Učiteljica Barbara

#### **8.ura:**

Drage učenke,

Na urniku je 6.ura športa, od kar se učimo od doma. Ponovno vas vabim, v kolikor imate dostop do interneta, v Zoom sobo, kjer skupaj naredimo 45 minutno vadbo. To je moj najlažji način, da preverim ali resnično vadite ali samo zapišete v Beležnico, da ste vadile. Za tiste, ki resnično nimate dostopa, sem veliko uporabnih stvari pripela v mojo spletno učilnico, ki jo najdete na tej povezavi: [: https://5e7f27bc09bcb.site123.me/](https://5e7f27bc09bcb.site123.me/)

Vadite še naprej vaje za moč in stabilizacijo trupa, vaje za gibljivost in poskoke in si vadbo zapišete v Beležnico. Če imate kakršnokoli vprašanje (morda v zvezi s povezavo v Zoom sobo), me kontaktirajte preko maila: [barbara.jekos@guest.arnes.si](mailto:barbara.jekos@guest.arnes.si) ali preko arnesove spletne učilnice.

Pridno vadite, ostanite zdrave in se vidimo v Zoom sobici, pozdravček učiteljica Barbara

#### **7.ura:**

Lepo pozdravljene v tretjem tednu učenja na daljavo. Upam, da ste se sedaj že navadile na tovrstno delo in da ste zdrave. Še enkrat poudarjam, kako zelo pomembno je v tem času, skrbeti za dobro psihofizično zdravje.

- Tokrat je vaša naloga, da delate vsak dan vsaj 30 minut. Vaje si izberete iz ponudbe, ki sem vam jo dala. Pripravila sem spletno učilnico, kjer je na enem mestu zbrano, vse

kar smo že delale. Povezavo do spletne učilnice najdeš tukaj: <https://5e7f27bc09bcb.site123.me/>

- Svoje aktivnosti zapisuj v beležnico.
- Vsak dan te še naprej vabim v Zoom sobo, kjer bomo vaje naredile skupaj. To se mi zdi zelo pomembno, saj tako vem, da si res vadila. Vzemi si čas in pridi vsak dan v Zoom sobo ob 10.00 (če imaš seveda dostop do interneta, sicer vadbo narediš sama). Dostop do Zoom sobe je za vse dni enak:

Join Zoom Meeting

<https://zoom.us/j/102248913>

Meeting ID: 102 248 913

- Ko boš imela čas, si v i-učbeniku za šport [i-učbenik za šport](https://eucbeniki.sio.si/sport/index.html#page59751.html) , <https://eucbeniki.sio.si/sport/index.html#page59751.html>

1. Telesne značilnosti in gibalne sposobnosti
2. Zakonitosti športne vadbe in vpliv na človeka
3. Šport, zdravje in prosti čas

in vsebino

5. Gimnastika z ritmično izraznostjo.

Ostani zdrava in se vidimo jutri v Zoom sobi ob 10.00 uri, učiteljica Barbara

## **2. TEDEN: 23.3. do 27.3.2020**

**4. ura:** Delaš vaje za raztezanje in moč (25 minut), zavesten pregled telesa (15 minut pred spanjem) in dodamo 5 minutni dihanje v 3 korakih (posnetek najdeš pod zavihkom vaje dihanja). V živo lahko vadiš skupaj z menoj preko Zoom sobice za šport (45 minut).

**5. ura:** Delaš vaje za moč in vzdržljivosti, tibetanske vaje, zavesten pregled telesa, greš na sprehod in obiščeš ZOOM sobo, kjer vadimo skupaj.

## **6. ura:**

- naloga: Še naprej vsak dan narediš nekaj vaj za raztezanje in moč (lahko si pomagaš s posnetkom na tej povezavi: [https://www.youtube.com/watch?v=U\\_A98\\_DS wg&t=142s.](https://www.youtube.com/watch?v=U_A98_DS wg&t=142s.))
- Delaš vajo zavesten pregled telesa ali vajo dihanje v 3 korakih (posnetke najdeš na tej povezavi: <https://www.youtube.com/watch?v=9TtfD6IAteY&t=2s..>)
- Greš na sprehod (navodilo najdeš na povezavi: <http://tratakjogastudio.si/vsebina/471> )



- vsak dan ob 10.00 uri dopoldan, če imaš možnost dostopa do interneta, obiščeš Zoom sobo za šport, kjer vadimo skupaj.
- Vse aktivnosti si zabeležiš v BELEŽNICO, ki sem ti jo poslala po mail-u..

### **1. *TEDEN: 16.3. do 20.3.2020***

**1.ura:** Poglej si zavihek beležnica. Narediš 5x pozdrav soncu. in raztezne vaje, ki so priložene v mailu.

**2. ura:** Narediš 5x pozdrav soncu, zavesten pregled telesa (posnetek je pripet v zavihku ZAVESTEN PREGLED TELESA) in si pogledaš teorijo v poglavju gimnastike v i- učbeniku za šport.

**3. ura:** Delaj pozdrav soncu, raztezne vaje in vaje za moč in pojdi na sprehod. Če imaš možnost dostopa do interneta, pridi v Zoom sobo in bomo vadile skupaj. Poglej si v i- učbeniku poglavje o gimnastiki.