

# Navodila za pouk športa v času od 16. do 20. 3. 2020

## 8. razred

Pozdravljeni,

glede na to, da bo v naslednjem tednu idealno vreme za gibanje v naravi pozivamo vas in vaše starše k vsakodnevni gibanju v naravi saj se s tem krepi imunski sistem. Pri tem se obnašajte samozaščitno in upoštevajte navodila Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ)!

V dnevih ko imate na urniku pouk športa pa imate naslednje naloge (vaje v paru naredite z družinskim članom- če ne morete, pa izpustite):

**1.ura in 2. ura:**

### GV – 1

#### KREPITEV STABILIZACIJSKE MUSKULATURE – PROSTE VAJE

Z. št.	VAJA	DOZIRANJE
1.	Počep – dvig na eni nogi v lastovko.	10 – 12 pon / vsaka noga
2.	Prehajanje iz prednoženja v zanoženje.	8 – 10 pon / vsaka noga
3.	Preskok z ene noge na drugo v položaju lastovke.	10 pon
4.	Dvigovanje nasp. roke in noge vstran –zadrži 1s.	8 – 10 pon / vsaka noga
5.	Hitri zasuki – roke sklenjene za glavo.	10 sekund
6.	Hitri odkloni – roke v odročanju.	10 sekund
7.	Hitri predkloni – raven hrbet, roke uprte ob boke.	10 sekund
8.	Vrtenje noge stoje na eni nogi – 6x naprej-6x nazaj.	12 pon / vsaka noga
9.	V opori hrbtno dviganje bokov in zaklon iztegnjeno	5 x 3s
10.	V opori za rokami skoki raznožno-skupaj.	12 – 15 pon

### GV – 2

#### KREPITEV STABILIZACIJSKE MUSKULATURE – LETVENIK

Z. št.	VAJA	DOZIRANJE
1.	Prijem v višini pasu – držanje lastovke.	10 SEKUND / VSAKA NOGA
2.	Stoja bočno – počepi na eni nogi s prijemom.	8 – 10 pon / vsaka noga
3.	Dvig noge v odnoženje	5 x 3 sek. / z vsako nogo

4.	Vlek kolen v vesi.	12 – 15 pon
5.	Prijem za hrbtom – dvigi noge v prednoženje.	5 x 3sek. / z vsako ного
6.	Leže na trebuhu – dviganje v zaklon.	20 pon
7.	Sed-prijem zadaj-strigi z nogami.	10 sekund
8.	Leže-prijem za glavo – dviganje v svečo.	5 x 3 sek.
9.	Dviganje v sed – noge na 2. letvi.	30 sek.
10.	Dotiki stopala iztegnjene noge navpično navzgor.	12 – 15 pon / k vsaki nogi

### GV – 3

#### KREPITEV STABILIZACIJSKE MUSKULATURE – NA BLAZINI

Z. št.	VAJA	DOZIRANJE
1.	Leže na hrbtu-dvig trupa-strigi.	20-30sek.
2.	Trebušnjaki – dotik komolci-stegna.	20 – 30 pon
3.	Držanje opore hrbtno iztegnjeno-roki-peta, boki čimvišje-prosta noga iztegnjena.	10 sek / na vsaki nogi
4.	Držanje opore bočno iztegnjeno na podlahti in eni nogi - boki čimvišje-prosta noga iztegnjena.	10 sek / na vsaki nogi
5.	Držanje opore za rokami oporno na podlahteh in eni nogi iztegnjeno.	10 sek. / na vsaki nogi
6.	Povaljka.	10 sekund
7.	V položaju povaljke širjenje rok in nog – narazen-skupaj.	15 – 20 sek.
8.	Oporno na rokah in enem kolenu – dviganje nasprotne roke in noge iztegnjeno.	12 pon / z vsako roko-nogo
9.	Oporno na rokah in enem kolenu-poteg proste noge naprej pokrčeno in izteg vstran.	12 pon / vsaka noga
10.	Dviganje trupa v bočnem položaju – s komolcem do boka.	15 – 20 pon / v vsako stran

### GV – 4

#### KREPITEV STABILIZACIJSKE MUSKULATURE – KLOP

Z. št.	VAJA	DOZIRANJE
1.	Naskoki v počep oporno z rokami na klopi.	12 – 15 SKOKOV
2.	Oporno z rokami na klopi dviganje in spuščanje v kolenih.	15 – 20 pon

3.	Dvigi bokov oporno zadaj na eni nogi – dvig kolena proste noge karseda visoko.	5 x 3 sek. / z vsako nogo
4.	Držanje iztegnjenega položaja nog in trupa oporno zadaj.	10 sekund
5.	Držanje položaja povaljke leže prečno preko klopi.	10 sek.
6.	Oporno v hrbtnem položaju kroženje z boki.	8 krogov / v vsako stran
7.	Oporno v hrbtnem položaju preskoki z noge na nogo – »kazačok«.	10 sekund
8.	Oporno v hrbtnem položaju dviganje bokov oporno na peti ene noge.	10 pon / na vsaki nogi
9.	Dviganje trupa z nogami pod klopjo z dotikom rok do klopi.	30 sek.
10.	Dviganje bokov leže na tleh in s petami oporno na klopi.	15 pon

### GV – 5

#### KREPITEV STABILIZACIJSKE MUSKULATURE – V PARIH

Z. ŠT.	VAJA	DOZIRANJE
1.	Prijem za roke – eden skače iz čepa na eni nogi.	10 – 12 pon / z vsako nogo
2.	Roke na ramenih – istočasno dviganje nasprotne noge v odnoženje.	10 – 12 pon / z vsako nogo
3.	Prijem za roke – eden skače v krogu iz počepa do iztegnitve uleknjeno v zraku.	6 odskokov / v vsako stran
4.	Prijem partnerja pod glavo in spuščanje nazaj do leže na hrbtu (napeto telo od glave do pet).	2 pon
5.	Prehod v most iz stoje razkoračno z asistenco.	2 pon
6.	Dviganje partnerja – eden leži na hrbtu, drugi se hrbtno vleže na njegove roke – potisk z rokami.	10 – 15 pon
7.	Dviganje partnerja – eden se vleže na tla, drugi stopi preko njega razkoračno in ga dviga za roke.	10 – 15 pon
8.	Dviganje v sed – sedeta nasproti noge ob noge – istočasni dvig in udarec dlani ob dlani (»Five«).	20 pon
9.	Istočasno skočita in se v zraku s prsmi odbijeta.	10 pon
10.	»Petelinji boj« - skačeta po eni nogi in poizkušata drug drugega spraviti iz ravnotežja.	po občutku

### GV – 6

#### KREPITEV STABILIZACIJSKE MUSKULATURE – PARI / MEDICINKE

Z. ŠT.	VAJA	DOZIRANJE
1.	Podaje v visokem loku – sunek iz počepa .	12-15 podaj

2.	Podaje s sunkom iz zasuka telesa.	16 – 20 podaj
3.	Podaje iz širokega počepa – poteg od tal in izmet v visokem loku.	16 – 20 podaj
4.	Podaje z metom nazaj preko glave.	16 – 20 podaj
5.	V stoji hrbet ob hrbet v primerni razdalji preprijemanje žoge v zasuku v vzročenu vstran.	8 – 10 v vsako stran
6.	V stoji hrbet ob hrbet razkoračno v primerni razdalji preprijemanje žoge med nogami – v vzročenu.	8 podaj v vsako smer
7.	Podaje – eden stoji drugi podaja iz dviganja trupa (cruncha)	20 podaj vsak
8.	Podaje – eden sedi drugi leži na trebuhu	20 podaj vsak
9.	Oba sedeta s prekrizanimi nogami vzravnano in si podajata žogo v visokem loku.	20 podaj
10.	Oba ležeta na hrbet dotikajoč se s podplati in preprijemata žogo pri dvigu menjaje v sed.	15 pon

#### GV – 7

#### KREPITEV STABILIZACIJSKE MUSKULATURE – V PARIH

Z. ŠT.	VAJA	DOZIRANJE
1.	Učenca ležeta vsak v svojo stran in si pri dvigu trupa z rokami data »five« - zamenjata strani	10 – 12 pon / na vsako stran
2.	Učenca pokrčita noge in si data podplate na podplate – vrtita kolo – gibanje naprej-nazaj	20 – 30 sekund
3.	V istem položaju učenca prenašata noge eden preko drugega na drugo stran	12 – 15 pon
4.	V istem položaju imata vsklajeno eno nogo iztegnjeno drugo pokrčeno – v ritmu »kazačok«	12 - 15pon
5.	Eden sedi, drugi stoji za njim in ga drži za roke – sedeči striže z nogami	20 – 30 sekund
6.	Eden leže in ima napeto telo, drugi pa ga s prijemom pod tilnikom dviguje	10 – 12 pon
7.	Eden leže na trebuh, drugi pa ga prime za noge in vozi samokolnico naprej-nazaj	15 – 20 sekund
8.	Eden naredi most, drugi pa se plazi spodaj z ene strani na drugo	10 – 15 sekund
9.	Sedeta z nogami v razkoraku in uprta v podplate – se primeta z rokami in nihata naprej nazaj	15 –20 pon
10.	Poklekmeta obrnjena drug proti drugemu, se primeta in mečeta	po občutku

V primeru nejasnosti piši preko e pošte: [anita.horvat@guest.arnes.si](mailto:anita.horvat@guest.arnes.si)

Učiteljica Anita Horvat