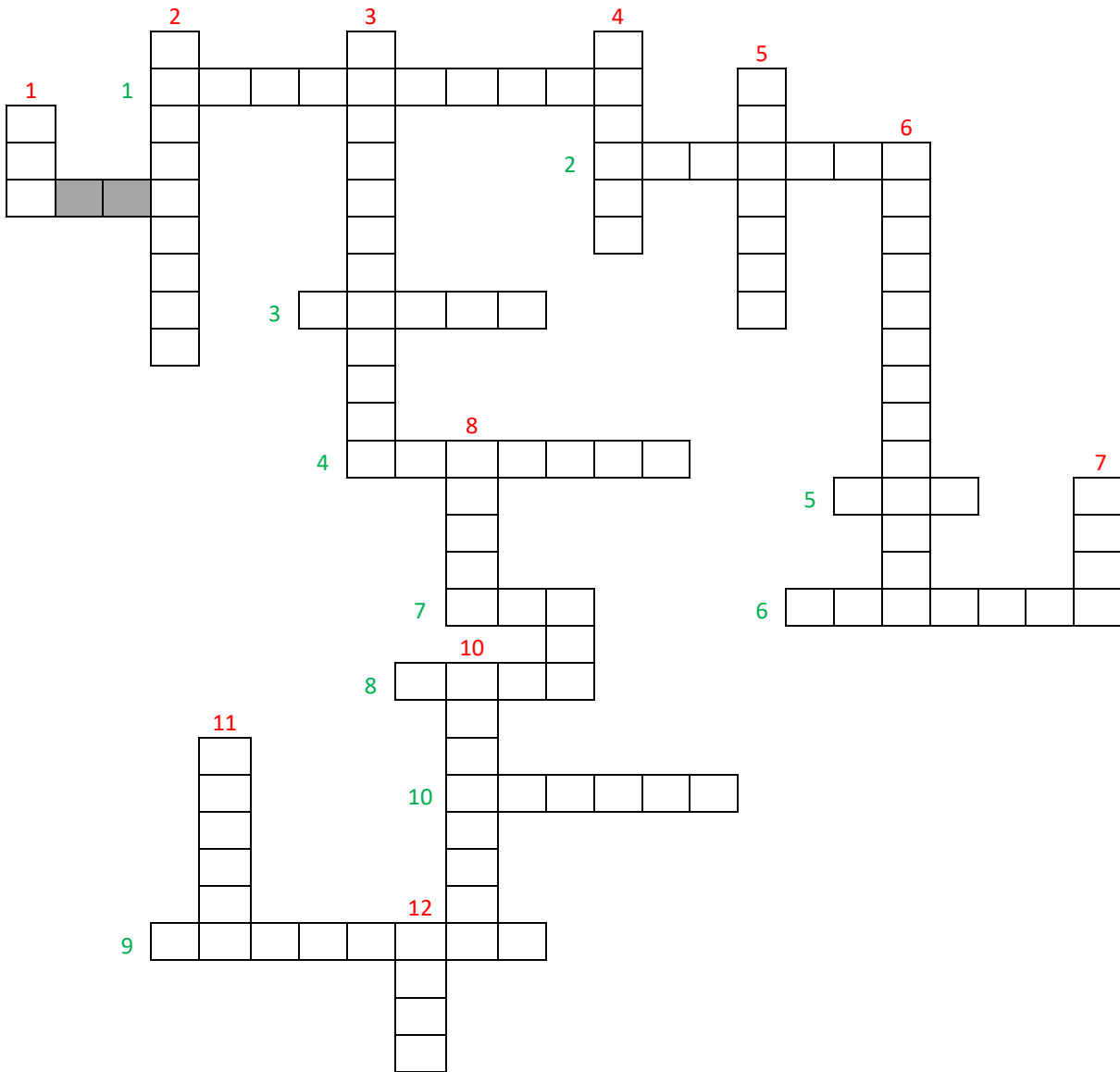


KRIŽANKA - ŠPORT



NAVPIČNO

- 1 Dotik žoge tal izven igrišča je
- 2 Kako pogovorno rečemo mali prožni ponjavi
- 3 Gibalna sposobnost pri kateri miselno usklajujemo gibe
- 4 Začetni udarec pri odbojki imenujemo
- 5 Katera gibalna sposobnost se najbolj izrazi pri šprintu
- 6 Kako rečemo najstrožji kazni pri rokometu
- 7 Eno gimnastično orodje ima enako ime kot žival. Lahko bi bil konj.
- 8 Za plesalce je poleg gibljivosti in ravnotežja pomembno, da imajo dobro razvit
- 9 Učenci z dolgimi lasmi, morajo pri športni nositi
- 10 Kako pravilno rečemo »ribstolu«
- 11 Na preskoku čez kozo poznamo raznožko in
- 12 Pri odbojki, košarki, rokometu in nogometu je glavni pripomoček

VODORAVNO

- 1 Katera gibalna sposobnost se najbolj izrazi pri hoji po ozki gredi ali vrvi
- 2 Kako pogovorno rečemo žvižgaču
- 3 Pri skoku v daljino si moramo natančno izmeriti
- 4 Vadba, kjer ne pride do pomanjkanja kisika se imenuje
- 5 Košarkarji mečejo žogo na
- 6 Ženska je dvovišinska, uporablja se pri orodni gimnastiki
- 7 Gibalna sposobnost, ki se najbolj izrazi pri dviganju uteži.
- 8 Tehnika skoka v višino, kjer tekmovalec s hrptom preide palico
- 9 Pri preskoku čez kozo poznamo skrčko in
- 10 Poznamo skok v daljino, skok s palico in skok v

KRIŽANKA - ŠPORT

Poglej si video: [TEK POMAGA TUDI PRI UČENJU](#)

Spodaj izberi en tekaški dnevnik, si piši vsak dan, ali vsak drugi dan koliko pretečeš. Upoštevaj omejitve gibanja vlade in NIJZ! Križanko pošlji nazaj še tisti dan, ko imamo na urniku šport, dnevnik pošlji nazaj na mail 25. 4. 2020:

anita.horvat@guest.arnes.si

16 DNEVNI TEKAŠKI NAČRT

tečeš lahko tudi na mestu v dnevni sobi

Tvoja edina ovira si lahko ti!



	PON	TOR	SR	ČET	PET	SOB	NED
1 TEDEN	7x ponovi: 1:00 tek 0:30 hoja	počitek	7x ponovi: 1:00 tek 0:30 hoja	počitek	5x ponovi: 1:30 tek 0:30 hoja	vzpon na bližnji hrib, kolesarjenje ali rolanje	počitek
2 TEDEN	5x ponovi: 1:00 počasen tek 0:30 hiter tek 0:30 hoja	počitek	2x ponovi: 4:00 počasen tek 1:00 hoja	počitek	4x ponovi: 1:00 hoja 1:30 hiter tek	vzpon na bližnji hrib, kolesarjenje ali rolanje	počitek
3 TEDEN	4x ponovi: 2:00 počasen tek 2:00 hiter tek 1:00 hoja	počitek	1x ponovi 10:00 tek	počitek	2x ponovi: 2:00 počasen tek 2:00 hiter tek 1:00 hoja	vzpon na bližnji hrib, kolesarjenje ali rolanje	počitek

S kljukico označi dni ko si vadila.

Dodatno lahko dopišeš tudi, če si vadila več kot je zapisano. Če zmoreš več, si program prilagodi.

PRIPRAVILA KATARINA BIZIAK SLANIČ

KRIŽANKA - ŠPORT

ŠPORT



IME IN PRIIMEK: _____

RAZRED: _____

DATUM	TRAJANJE TEKA	PRETECENA RAZOAUUA	VRSTA TEKA
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

VRSTE TEKA:

POGOVORNA HITROST - počasen tek v pogovornem tempu, to je tako hitro, da se med tekom s prijateljico/em lahko še pogovarjata.

INTERVALNI TEK – zaporedje tekov, ko se izmenjujeta tek in hoja ali hitrejši in počasnejši tek (na primer 2 minuti hitreje, 1 minuta počasneje, 2 minuti hitreje...)

FARTLEK – izmenjuje se obdobje teka in aktivnega počitka med katerim izvajamo različne vaje (na primer 2 minuti hitrejšega teka, 20 počepov, 3 minute počasnega teka, 20 trebušnjakov, 2 minuti teka v klanec, 10 sklec,...) Pri fartleku hitrost teka prilagajaš poti po kateri tečeš.

STOPNJEVALNI TEK – tek začneš s počasnejšim tekom (1/3 razdalje), povečaš intenzivnost do srednje hitrosti (2/3) in končaš s tekom visoke hitrosti (3/3).

PRIPRAVA TELESA JE POČASEN PROCES. NE UPOČASNI GA ŠE BOLJ S TEM, DA ODNEHAŠ!

Lep pozdrav, učiteljica Anita.