

24. 4. 2020

Nalogo naredite vsi, ki imate še težave pri pravilnem zapisu besed. Pišite v domači zvezek za slovenščino.

DOP: P:

Besedilo prepisi s pisanimi črkami. Pazi na pravopis in čitljivost zapisa.

NAHRPTNIK JE POVN DROPTIN. IS ISKUŠENJ SE NAJVEČ NAUČIMO.
V KNIŽNICI SEM SI ISPOSODIL PRAVLICO. IZGUBIV SEM ŠKOREN.
KROGLJO JE ZALUČAL DALEČ OT SEBE. POSLAL SEM PISMO BRES
POTPISA. KJE JE ZASILNI IZHOT?

Učenci,

danes zaključujemo 6. teden izobraževanja na daljavo. Bili smo uspešni!
Celo zelo uspešni! Pridno ste sledili navodilom, opravljali naloge, izvajali
poskuse, peli, igrali, uspešno reševali naloge preverjanj. Zaslužite si vse
pohvale. **Vi in vaši starši**, saj brez njih naše delo ne bi steklo tako kot je.

V začetku maja pričnemo še z ocenjevanjem znanja, ki bo pri različnih
predmetih potekalo na različne načine.

V naslednjem tednu pa si odpočijte! Ne mislite na šolo, na viruse,
ocenjevanja, zgodnje vstajanje ... Pojdite v naravo, prisluhnite ji, se naužite
sonca, smejte se in ostanite zdravi!

učiteljica Tatjana



5. B (petek), 24. 4. 2020



Učenci in učenke!

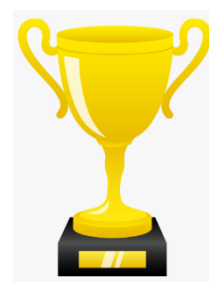
Danes bomo izvedli **športni dan**. V mesecu marcu ste pri športu dobili navodila za izvajanje nalog (športno-vzgojni karton). Verjamem, da ste pridno **trenirali**.

Ker v mesecu aprilu praviloma poteka testiranje za športno-vzgojni karton, bo vaša današnja naloga, da sami spremljate svoje telesne značilnosti in gibalne sposobnosti ter rezultate zapisujete v tabelo.

Svoj vadbeni karton natisnite/prepišite in ga pošljite na:

gorazd.canic@os-smihel.si

Pri izvajanju nalog se potrudite po svojih najboljših močeh.



Želim vam veliko športnih užitkov.

učitelj Gorazd

ŠPORTNO-VZGOJNI KARTON

		Ime in priimek: _____					
VADBENI KARTON		Datum	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum
Dotikanje plošče z roko							
Skok v daljino z mesta							
Poligon nazaj							
Dviganje trupa							
Predklon na klopci							
Vesa v zgibi							
Tek na 60 m							
Tek na 600 m							

REPUBLIKA SLOVENIJA

Osební športnovzgojni karton

Ime in priimek: _____

Šola: _____

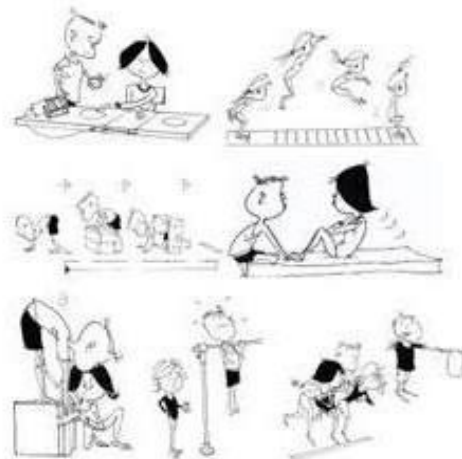
Ime in matična številka: _____

Merjenja		Meseci letnika			
Številka	Ime in opis	2020	2021	2022	2023
1	100 m - časovni odčit				
2	200 m - časovni odčit				
3	400 m - časovni odčit				
4	800 m - časovni odčit				
5	1600 m - časovni odčit				
6	3200 m - časovni odčit				
7	6400 m - časovni odčit				
8	12800 m - časovni odčit				
9	25600 m - časovni odčit				
10	51200 m - časovni odčit				
11	102400 m - časovni odčit				
12	204800 m - časovni odčit				
13	409600 m - časovni odčit				
14	819200 m - časovni odčit				
15	1638400 m - časovni odčit				
16	3276800 m - časovni odčit				
17	6553600 m - časovni odčit				
18	13107200 m - časovni odčit				
19	26214400 m - časovni odčit				
20	52428800 m - časovni odčit				
21	104857600 m - časovni odčit				
22	209715200 m - časovni odčit				
23	419430400 m - časovni odčit				
24	838860800 m - časovni odčit				
25	1677721600 m - časovni odčit				
26	3355443200 m - časovni odčit				
27	6710886400 m - časovni odčit				
28	13421772800 m - časovni odčit				
29	26843545600 m - časovni odčit				
30	53687091200 m - časovni odčit				
31	107374182400 m - časovni odčit				
32	214748364800 m - časovni odčit				
33	429496729600 m - časovni odčit				
34	858993459200 m - časovni odčit				
35	1717986918400 m - časovni odčit				
36	3435973836800 m - časovni odčit				
37	6871947673600 m - časovni odčit				
38	13743895347200 m - časovni odčit				
39	27487790694400 m - časovni odčit				
40	54975581388800 m - časovni odčit				
41	109951162777600 m - časovni odčit				
42	219902325555200 m - časovni odčit				
43	439804651110400 m - časovni odčit				
44	879609302220800 m - časovni odčit				
45	1759218604441600 m - časovni odčit				
46	3518437208883200 m - časovni odčit				
47	7036874417766400 m - časovni odčit				
48	14073748835532800 m - časovni odčit				
49	28147497671065600 m - časovni odčit				
50	56294995342131200 m - časovni odčit				

Šola: _____

Šolski letnik: _____

Šolski letnik: _____



Naloge lahko izvajate tudi v naslednjih dneh (v času počitnic).

Naloge (**vesa v zgibi**, tek na **60** m in tek na **600** m) boste izvedli, ko se bodo sprostiti zdajšnji ukrepi za zaježitev virusa in bo dovoljeno iti na stadion.

PRIPRAVA NA ŠPORTNO AKTIVNOST

- Športnik naj trening ali tekmo začne dobro hidriran. Približno 45 minut prej naj zaužije od 200–400 ml vode, razredčenega naravnega sadnega soka ali športne pijače.

- Športnik večji obrok zaužije vsaj 2–3 ure pred treningom/tekmo. Če to ni mogoče, je treba obroke prilagoditi tako, da so lažje prebavljivi in ne obremenijo prebavil med športno vadbo.

→ Vsak večji obrok čez dan naj vsebuje živila, bogata z ogljikovimi hidrati, kot so testenine, kruh, riž, sadje, zelenjava, posneto mleko ali posneti mlečni izdelki.

- Uro pred treningom zaužij manjši energijski prigrizek, ki naj vsebuje predvsem lahko prebavljive sladkorje, na primer sveže sadje s pustimi piškoti, nemastne krekerje ali preste, kosmiče, kos kruha z medom ali marmelado, sadni sok z nemastnim pecivom, puding.

- **Izogibaj se** uživanju energijsko goste (preveč mastne) in hranilno revne hrane (ocvrt krompirček in druga ocvrta hrana, krofi, kremne torte, masten sir, mlečna čokolada...). Taka hrana ne zagotavlja energije, ki jo športnik potrebuje pri telesni aktivnosti, in lahko celo povzroči prebavne motnje.

POZOR: Pred športno aktivnostjo zaužij hrano, ki jo dobro prenašaš.

Primeri prigrizkov pred športno vadbo

- sadni sok
- banana
- sveže sadje
- pusti piškoti
- nemastni krekerji ali preste
- kosmiči
- kos kruha z medom ali marmelado
- sadni sok z nemastnim pecivom
- puding
- športna pijača, gel ali ploščica in podobno

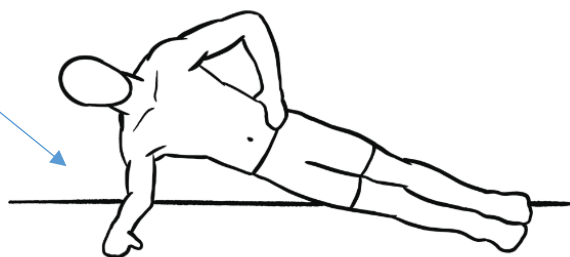


OGREVANJE

- kroženje z glavo, rokami, boki (v obe smeri)
- stopi sonožno in vzravnaj roki nad glavo
- dvigni se na prste in šteji do 10
- stopi sonožno in naredi globok predklon
- v položaju sveča zdrži 15 sekund
- nizki in visoki skipping na mestu (15 sek.)
- 10 počepov
- 10 sklec + 3 vojaške sklece
- 15 trebušnjakov
- "plank" (30 sek.)
- "plank" postrani (na levi roki 20 sek).
- "plank" postrani (na desni roki 20 sek).



→ **Bodite pozorni na ravno držo!**



Po ogrevanju začni z izvajanjem nalog.

Najprej preberi navodilo pri vsaki nalogi, nato pa se loti izvedbe vaje. Nalog ti ni potrebno opravljati po vrsti, tako kot so oštevilčene, ampak tako, kot želiš.

1. Dotikanje plošče z roko

Na mizo s svinčnikom ali z lepilnim trakom označi križec za mirujočo roko (na sredini) in križca za aktivno roko (levo in desno od sredine, ki naj bosta oddaljena približno 70 cm) ter pripravi štoparico. Eno roko položi



na sredino, z drugo pa se dotikaj obeh križcev. Dotik obeh križcev prinese 1 točko. Rezultat je število točk v 20 sekundah.

2. Skok v daljino z mesta

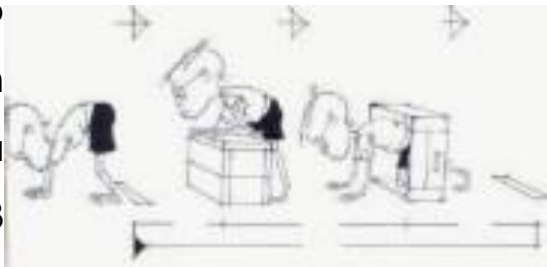
Vajo lahko izvajaš notri ali zunaj, pazi le, da ti ne bo drselo. Označi odskočišče (npr. s kredo) in 3 x sonožno skoči z mesta v daljino s soročnim zamahom (skoči z



obema nogama hkrati in ob tem zamahni z obema rokama hkrati). Starši naj ti označijo, do kje si skočil/a. Šteje se zadnji del noge oz. tisti del telesa, ki je najbližje odskočišču. Z metrom izmeri svoj najdaljši skok.

3. Poligon nazaj

Za to nalogo boš potreboval/a nekoliko večji prostor (notri ali zunaj). Startna in ciljna črta naj bosta v razmaku 10 m. Prva ovira naj bo od startne črte oddaljena 3 m (nekaj, kar boš preplezal/a – npr. lesen



zaboj), druga pa 6 m (nekaj, skozi kar boš zlezel/a – npr. stol). Nekdo iz družine naj ti meri čas, ti pa skušaj čim hitreje s hojo nazaj v opori (hoja po vseh štirih; z dlanmi ne smeš drseti) opraviti poligon. Na začetku so stopala tik pred startno črto, naloga pa je končana, ko z obema rokama preideš ciljno črto.

4. Dviganje trupa

Ulezi se na mehko podlago na hrbet in prste nog zatakni pod kavč, posteljo ali prosi starše, da te držijo za gležnje. Noge imej pokrčene pod pravim kotom, roke prekrižane na prsih, z dlanmi na nasprotnih ramenih. Trup dviguj tako, da se komolca dotakneta stegen. Sam ali družinski član naj ti šteje pravilno izvedene dvige v 60 sekundah.



5. Predklon na klopci

Stopi na višjo, trdo podlago (npr. klop, stopnico ...). Počasi naredi predklon z iztegnjenimi nogami in rokami do točke, ko ne gre več. V končnem položaju ostani vsaj 2 sekundi. Starši naj te držijo za kolena in ti označijo, do kje si prišel/a s konicami prstov. Na katerikoli višini stojiš, je začetna mera 40 cm, nato pa prištej ali odštej, koliko cm več ali manj si potisnil/a roke (npr. če si šel/a s prsti 3 cm čez rob klopi, zapiši v tabelo 43, če ti je do roba manjkalo 5 cm, zapiši v tabelo 35).



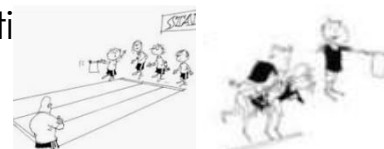
6. Vesa v zgibi

Si v položaju v vesi s pokrčenimi rokami v podprijemu na drogu. Ves čas moraš imeti brado nad drogom. Starši naj merijo, koliko časa vztrajaš v vesi. Držiš lahko največ 120 sekund. Če je drog previsok, naj ti starši pomagajo preiti v veso.



7., 8. Tek na 60 m in tek na 600 m

Začneš v visokem štartnem položaju. Starši naj ti merijo čas.



POZOR: Po končanih dejavnostih ne pozabite na higieno (umivanje rok).

Želiva vam prijetne počitnice!

učitelja Gorazd in Tatjana

