





Ljubo doma, kdor telovaditi zna

Športni dnevnik

Ime in priimek: _____

Razred: _____

Draga učenka/dragi učenec,

pred tabo je 12 športnih izzivov. Pred začetkom izvajanja naloge natančno preberi vsa navodila. Na koncu vsake naloge te čakajo kratka vprašanja, ki so v povezavi s športom in z drugimi predmeti. Poleg tega je na koncu vsakega izziva razdelek Ocena naloge. Tam od 1 do 5 obkrožiš številko pod simbolom, ki najbolj ustreza tvojemu počutju – v kolikšni meri te je naloga utrudila (1 – zelo utrujen/a, 5 – popolnoma spočit/a) in v kolikšni meri ti je bila naloga všeč (1 – sploh mi ni všeč, 5 – zelo mi je všeč). Na primer, če se nisi posebej utrudil/a in ti je bila naloga všeč obkrožiš:



Veliko uspeha in zabave pri opravljanju izzivov.



KAZALO VSEBINE

1. RISTANC	6
1. 1 Pripomočki	6
1. 2 Navodila	6
1.3 Medpredmetna povezava: matematika	7
2. ORIENTACIJA	9
2. 1 Pripomočki	9
2. 2 Navodila	9
2. 3 Medpredmetna povezava: geografija	10
3. VADBA NA STOPNICAH.....	12
3. 1 Pripomočki	12
3. 2 Navodila	12
3. 3 Medpredmetna povezava: matematika	13
4. POHOD	15
4. 1 Navodila	15
4. 2 Medpredmetna povezava: naravoslovje	15
5. VADBA S KUHINJSKIMI KRPAMI	18
5. 1 Pripomočki	18
5. 2 Navodila	18
5. 3 Medpredmetna povezava: gospodinjstvo	19
6. KOLESARJENJE PO POTEH ZANIMIVIH OBLIK	21
6. 1 Pripomočki	21
6. 2 Navodila	21
6. 3 Medpredmetna povezava: naravoslovje	21
7. »THE FLOOR IS LAVA«	23
7. 1 Pripomočki	23
7. 2 Naloga	23
7. 3 Medpredmetna povezava: angleščina	23
8. IZZIVI S PRIPOMOČKI	25
8. 1 Pripomočki	25
8. 2 Izziv s knjigo	25
8. 3 Helikopter	25
8. 4 Gosenica	26
9. DOMAČI FITNES Z NAHRBTNIKOM	27
9. 1 Pripomočki	27
9. 2 Naloga	27



9. 3 Medpredmetna povezava: matematika	28
10. PLES.....	28
10. 1 Pripomočki	29
10. 2 Naloga	29
11. POLIGON	31
11. 1 Pripomočki	31
11. 2 Naloga	31
10. 3 Dodatna naloga.....	32
12. POLIGON S SKIROJEM/ROLERJI/KOLESOM	33
12. 1 Pripomočki	34
12. 2 Naloga	34
12. 3 Medpredmetna povezava: tehnika in tehnologija.....	34

KAZALO SLIK

Slika 1. Ristanc.....	7
Slika 2. Gosenica v opori	26
Slika 3. Gosenica sede	26
Slika 4. Skica poligona	31



1. RISTANC

Z izvajanjem naloge boš izpopolnil/a koordinacijo ter natančnost meta.

1. 1 Pripomočki

- kamenček/palčka/drug manjši predmet, ki se ne kotali
- asfalt, beton, pesek
- knjiga

1. 2 Navodila

1. Nariši polje kot je označeno na Sliki 1.

2. Pred metom v polje s številko 1, se 8 -krat obrneš okrog svoje osi in nato mečeš. Vsak met v naslednje polje se obrneš 1-krat manj.

3. Kamenček vržeš najprej v polje, ki je označeno s št. 1, nato v polje označeno s št. 2, itd. Mečeš izza črte prvega polja. Polje v katerem je kamenček sprva preskočiš, vanj lahko skočiš šele, ko se vračaš nazaj, takrat ga tudi pobereš.

4. Način skakanja je prikazan v videoposnetku *Ristanc*. Skačeš z enonožnimi poskoki v polje 1, 2 in 5 ter s sonožnimi v polje 3 in 4, 6 in 7 ter 8. Če kamenček ne pristane znotraj polja, sledijo izzivi, ki so opisani spodaj.

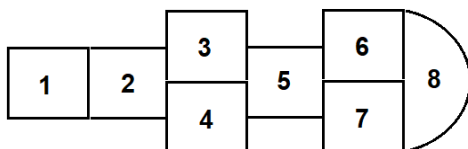
5. Če med skakanjem prestopiš črto/pozabiš pobrati kamenček/na napačen način skočiš/zgrešiš polje, narediš kazensko nalogo in ponoviš met.

6. Za boljše razumevanje navodil si poglej videoposnetek *Ristanc*.



Če ob metu zgrešiš polje s številko:

- 1 → 1 - krat teci okrog hiše/bloka/garaže,
- 2 → 2 - krat vzvratno teci okrog Ristanc polja,
- 3 → 4 + 3 počepov,
- 4 → 4 + 3 počepov,
- 5 → 5 visokih sonožnih poskokov,
- 6 → 6 + 7 izpadnih korakov naprej, s knjigo na glavi,
- 7 → 7 + 6 izpadnih korakov nazaj, s knjigo na glavi,
- 8 → 8 sklekov v opori ležno spredaj.



Slika 1. Ristanc

1.3 Medpredmetna povezava: matematika

- a) Izmeri narisane dolžine vseh polji in jih dopiši k skici (v cm).
- b) Izračunaj ploščino celotnega Ristanc polja, brez polja 8. Polji 3 in 4 ter 6 in 7 obravnavaj kot en lik.

Izračun:



Odgovor:

c) Izračunano ploščino v cm^2 pretvori v dm^2 , m^2 in km^2 .

_____ cm^2 = _____ dm^2 = _____ m^2 = _____ km^2

d) Naštej vse like, ki jih vidiš (polji 3 in 4 ter 6 in 7 obravnavaj kot en lik). Zraven dopiši še število posameznih likov.

Ocena naloge



Datum: _____



2. ORIENTACIJA

Z izvajanjem naloge boš izpopolnil/a vzdržljivost. Naučil/a se boš brati karto, določati smeri neba ter spoznal/a različne simbole in merila.

2. 1 Pripomočki

- zemljevid oz. karto
- kompas
- nekaj, kar je odporno za označevanje kontrolnih točk, (npr. stara cunja)

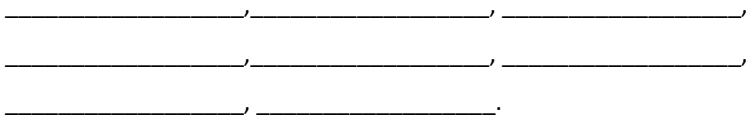
2. 2 Navodila

1. Na zemljevidu nariši, kje boš postavil/a točke. Točke naj bodo na predelih, ki jih iz karte lahko razberemo – križišča poti, stavbe, štori, posamezna drevesa.

2. Kontrolnih točk naj bo med 5 in 8. Zračna razdalja orientacijske poti naj ne presega 2,5 km.

3. Izrisano progo na orientacijski karti posreduje učitelju v pregled. Po odobritvi orientacijske karte, si izmenjaš karto s sošolcem, ki ti ga določi učitelj in opraviš orientacijski tek. On preteče pot, ki si jo na karti izrisal ti, ti pa pretečeš pot, ki jo je izrisal on. Pred tem poskrbiš, da kontrolne točke primerno označiš, zaščitiš in pritrdiš.

4. Tvoj cilj je najti vse točke v čim krajšem času. Ko prideš do kontrolne točke jo vzameš s seboj. Čas, ki si ga porabil/a za celotno progo, napiši spodaj.





c) Kaj razberemo iz plastnic?

Prostor za sliko opravljene poti.

Ocena naloge



Datum: _____



3. VADBA NA STOPNICAH

Z izvajanjem naloge boš izpopolnil/a vzdržljivost in koordinacijo nog.

3. 1 Pripomočki

- stopnice (v kolikor živiš v bloku oz. nimaš na razpolago stopnic, jih poišči zunaj)

3. 2 Navodila

1. V okolici svojega doma poišči stopnice, kjer boš lahko izvajal vadbo.

Za ogrevanje, do lokacije stopnic, teči v počasnem tempu.

2. Pred začetkom vadbe si izmeri srčni utrip.

3. Naloge:

- tek,
- tek na vsako drugo stopnico,
- 2x skiping z desno na vsako stopnico,
- 2x skiping z levo na vsako stopnico,
- 3x skiping na vsako stopnico,
- 2x bočni skiping z levo na vsako stopnico,
- 2x bočni skiping z desno na vsako stopnico,
- 3x skiping na vsako drugo stopnico,
- križni koraki,
- račja hoja,
- drsalec,
- sonožni poskoki,



- sonožni poskoki na vsako drugo stopnico,
- sonožni poskoki z vzročenjem,
- enonožni poskoki z desno,
- enonožni poskoki z levo,
- »jumping jack« poskoki,
- poskoki: sonožno, enonožno z desno, sonožno, enonožno z levo,
- poskoki iz čepa,
- žabji poskoki na vsako drugo stopnico.

4. Za boljše razumevanje navodil si poglej videoposnetek *Vadba na stopnicah*.

5. Naredi dva kroga nalog. Med prvim in drugim krogom (na polovici vadbe) si izmeri srčni utrip. Izmeri si ga tudi takoj po končani vadbi.

6. Meri čas, ki ga boš porabil za izvajanje aktivnosti.

3. 3 Medpredmetna povezava: matematika

a) Dobljene rezultate srčnih utripov predstavi v grafu in jih med seboj poveži.

Srčni utrip pred vadbo: _____ utripov/min

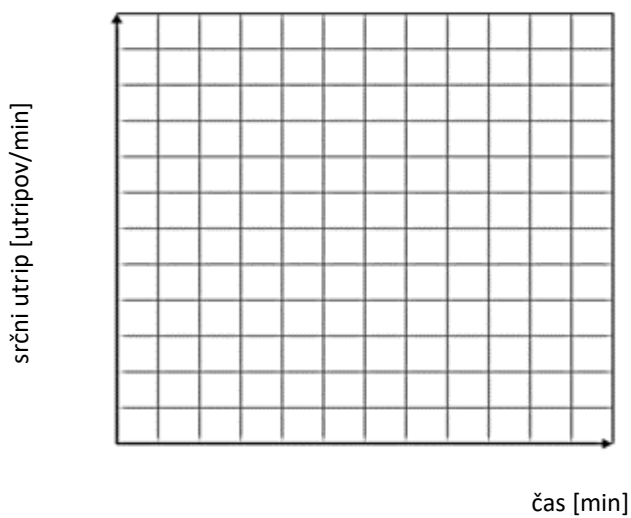
Srčni utrip na polovici vadbe: _____ utripov/min

Srčni utrip takoj po koncu vadbe: _____ utripov/min

Srčni utrip po 10 min vadbe: _____ utripov/min



Graf srčnega utripa



Ocena naloge



Datum: _____



4. POHOD

Z izvajanjem naloge boš izpopolnil/a svojo vzdržljivost.

4. 1 Navodila

- 1.** Učitelj ti je posredoval seznam hribov. Izberi si enega in opravi pohod. V kolikor imaš možnost, svojo pot beleži z mobilno aplikacijo ali uro.
- 2.** Na vrhu hriba naredi fotografijo in jo prilepi v knjižico na stran 16. Prav tako prilepi fotografijo prehojene poti, če si jo imel možnost beležiti.
- 3.** Naberj 4 vrste odpadlih listov, ki jih srečaš na poti in jih prilepi v knjižico ter zraven dopiši pripadajočo vrsto drevesa.

4. 2 Medpredmetna povezava: naravoslovje



Prostor za fotografijo z vrha hriba.





Prostor za sliko opravljene poti.



a) Odpadli listi, ki sem jih našel/a na pohodu.



Ocena naloge



1



2



3



4



5



1



2



3



4



5

Datum: _____

a) Nariši pravilno postavitve pogrinjka: jedilnega pribora (žlice, vilice, noža in žličke), kozarca, globokega in plitvega krožnika.



Ocena naloge



Datum: _____



6. KOLESARJENJE PO POTEH ZANIMIVIH OBLIK

Z izvajanjem naloge boš izpopolnil/a vzdržljivost.

6. 1 Pripomočki

- zemljevid domačega kraja (lahko uporabiš tudi aplikacijo Google Maps)
- kolo/rolerji/skiro in ustrezno opremo (čelada, ščitniki)

6. 2 Navodila

1. Na zemljevidu domačega kraja izriši in si zamisli čim bolj zanimivo pot, ki bi jo lahko prekolesaril/a. Poskušaj najti tako, ki na zemljevidu tvori neko obliko npr. srček, krog, trikotnik, zvezdo, ...

2. V kolikor imaš možnost, svojo prekolesarjeno pot beleži z mobilno aplikacijo ali uro.

6. 3 Medpredmetna povezava: naravoslovje

a) Napiši obvezno opremo, ki jo potrebuješ za varno kolesarjenje.

b) Nariši prometne znake, ki si jih videl na svoji poti in napiši kaj sporočajo.

Obvezna oprema pri kolesarjenju:



Prometni znaki:

Ocena naloge



1 2 3 4 5



1 2 3 4 5

Datum: _____



7. »THE FLOOR IS LAVA«

Z izvajanjem naloge boš izpopolnil/a koordinacijo.

7. 1 Pripomočki

- npr. stol, postelja, brisače, oblačila, miza
- npr. vrv/kolebnica

7. 2 Naloga

1. Izberi si prostor v stanovanju.
2. Tvoja naloga je, da prideš iz enega na drugo stran prostora brez, da se vmes s stopali dotakneš tal. Pri uporabi pripomočkov in načinih gibanja bodi čim bolj iznajdljiv/a.
3. Uporabiti moraš najmanj 4 različna gibanja, ki naj bodo čim bolj zanimiva npr. kotaljenje, plazenje, hoja v opori čepno spredaj itd..
4. Če naloge ne moreš narediti v stanovanju, jo poskušaj v naravi, kjer si sicer bolj omejen/a s pripomočki. Uporabiš lahko drevo, kamnito ograjo, klop ali greš na igrišče, kjer so postavljena igrala in poskušaš nalogo narediti tam.
5. Za boljše razumevanje navodil si poglej videoposnetek *»The floor is lava 1«* in *»The floor is lava 2«*.

7. 3 Medpredmetna povezava: angleščina

a) Napiši predlog, kako bi *»The floor is lava«* prevedel v slovenščino.



b) Poimenuj uporabljene pripomočke in jih prevedi v angleščino

Uporabljeni pripomočki	
slovensko	angleško

Ocena naloge



Datum: _____

- ## 8. IZZIVI S PRIPOMOČKI

1 2 3 4 5

1 2 3 4 5



9. DOMAČI FITNES Z NAHRBTNIKOM

Z izvajanjem naloge boš izboljšal/a vzdržljivost v moči rok in ramenskega obroča ter trupa.

9. 1 Pripomočki

- nahrbtnik
- tehtnica
- brisača
- knjige/zvezki

9. 2 Naloga

1. Izračunaj koliko kg predstavlja 10% tvoje telesne mase.
2. Izračunano maso v kg stehtaj na tehtnici. Uporabi knjige ali zvezke.
3. Ko stehtaš ciljno maso, knjige in zvezke zavij v brisačo (da se med samo vadbo ne bodo premikali) in jih položi v nahrbtnik.

4. Naloge:

- 10 - 12x poteg nahrbtnika v predklonu,
- 10 - 12x dvig nahrbtnika v predročenje,
- 10 - 12x počep,
- 10 - 12x počep v izpadnem koraku z desno naprej,
- 10 - 12x počep v izpadnem koraku z levo naprej,
- 10 - 12x počep z dvigom nahrbtnika v vzročenje,
- 10 - 12x upogib komolcev z nahrbtnikom,
- 10 - 12x potisk nahrbtnika izpred prsi v leži na hrbtu,

Datum: _____



10. PLES

Z izvajanjem naloge boš izboljšal/a koordinacijo rok in nog.

10. 1 Pripomočki

- računalnik/telefon

10. 2 Naloga

- 1.** Izmed ponujenih videoposnetkov (»Just dance«) si izberi enega in se nauči koreografijo.
- 2.** Nič hudega, če gibov in korakov ne osvojiš popolnoma.
- 3.** Izmisli si nov korak in ga vključi v koreografijo.
- 4.** Oblikuj si kostum, ki pooseblja lik, ki ga plešeš. V kostumu se slikaj in sliko prilepi spodaj.



Slika mojega kostuma.





Uprizarjal/a sem lik: _____.

Videoposnetek sem si izbral/a, ker:

_____.

Ocena naloge



1



2



3



4



5



1



2



3



4



5

Datum: _____



11. POLIGON

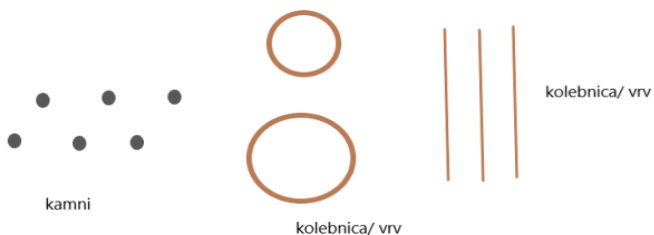
Z izvajanjem naloge boš izboljšal/a koordinacijo nog ter hitrosti.

11. 1 Pripomočki

- vrvi/kolebnice/veje
- kamni/balinčki
- nogometna/odbojarska/mehka žoga

11. 2 Naloga

1. Postavi poligon kot je prikazan na spodnji sliki.



Slika 4. Skica poligona

2. Če nimaš omenjenih pripomočkov se znajdi in uporabi kar imaš na voljo.

3. Najprej opraviš poligon z desno, nato še z levo nogo.

4. Naloge:

- kombinacija vodenja žoge med stožci z sprednjim notranjim delom stopala in s sprednjim zunanjim delom stopala na vsak korak,
- povlek žoge z desnim in levim podplatom,



- skiping čez vrvice,
- hitrejši tek z vodenjem žoge na začetek poligona.

5. Gibanja najprej utrdi. Ko jih obvladaš, se izmeri kolikokrat opraviš celoten poligon v časovnem razponu 2 minut. Če ti žoga med vodenjem uide, jo greš iskat in nadaljuješ od tam, kjer si končal.

6. Za boljše razumevanje navodil si poglej videoposnetek *Poligon*.

10. 3 Dodatna naloga

a) Izmisli si svoje naloge, ki bi jih uporabil na tem poligonu. Lahko poligon tudi spremeniš, kakšno oviro/pripomoček dodaš. Žogo lahko vodiš tudi z roko.

b) Poligon tudi preizkusi. Na koncu zapiši naloge in skiciraj nov poligon, če si starega spremenil.

Skica novega poligona



Naloge na poligonu

Ocena naloge



Datum: _____



12. POLIGON S SKIROJEM/ROLERJI/KOLESOM

Z izvajanjem naloge boš izboljšal/a koordinacijo v prostoru in razvijal/a ustvarjalnost ter organizacijske sposobnosti.

12. 1 Pripomočki

- kolo/skiro/rolerji/kotalke/rolka

12. 2 Naloga

1. Pripravi poligon, ki ga boš opravil/a na kolesu ali rolki, kotalkah ali rolerjih oziroma na skiroju.
2. Poligon mora vsebovati vsaj 4 postaje; ena postaja mora vsebovati pripomoček za prečenje, npr. ravnotežna deska (*glej 12. 3 Medpredmetna povezava*).
3. Pri nalogah bodi ustvarjal/en/a in vključi različna gibanja (npr. vožnja po črtah, vijuganje med ovirami, manjši skoki, pospeševanja).
4. Poligon nariši, napiši katera gibanja si uporabil/a in se v njem preizkusi.

12. 3 Medpredmetna povezava: tehnika in tehnologija

- a) Izdelaj pripomoček za prečenje (ravnotežna deska ali kaj drugega).
- b) Naloge, ki jih boš izvajal na poligonu:



Skica/slika poligona

Ocena naloge



Datum: _____