

## ŠPORT 5. razred

naslov naloga	način dela	oddaja/preverjanje	pomoč učencem
NADSTANDAR NI PROGRAM KRPAN (dva pohoda)	<b>Pri gibanju v naravi upoštevajte navodila NIJZ.</b> S starši opravi dva pohoda na bližnji hrib. Pohod naj traja nekje med 2 -3 ure hoje v obe smeri, če je možno prehodite hribe vsaj 300m višinske razlike. V zvezek zabeležite datum pohoda, kraj pohoda in podpis staršev.	Po vrnitvi v šolo pregledamo vaš dnevnik in zapišemo v knjižico Krpan	<a href="mailto:boris.pusnik1@guest.arnes.si">boris.pusnik1@guest.arnes.si</a> <a href="mailto:tomaz.smonkar1@guest.arnes.si">tomaz.smonkar1@guest.arnes.si</a>
NADSTANDAR NI PROGRAM KRPAN (naloge)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• preskakovanje kratke kolenbice 15x,</li> <li>• plezanje po žrdi 3m (dečki 2x, deklice 1x) – to bomo opravili v šoli,</li> <li>• odbojka – zgornji odboj v krog (središče kroga 2,5m od tal, premer kroga 80cm in oddaljenost od stene 2m); (10 zaporednih odbojev, 7 uspešnih v krog),</li> <li>• nogomet – udarec žoge z ного v steno in ustavljanje s podplatom po odboju (2m od stene 10x zaporedoma udari žogo z ного in jo zaustavi vsaj 7x uspešno; brez prestopa črte 2m od stene)</li> <li>• plavanje 35m (to smo opravili v šoli v naravi),</li> <li>• teorija - preberi</li> </ul>	V dnevni zapisujte posamezne naloge, ki ste jih opravili in podpis starša	Za dodatna pojasnila na voljo od ponedeljka do petka med 10:00-12:00 in 14:00-16:00
TEST GIBALNIH SPOSOBNOSTI	Ogrevanje s tekom 10 min. Izvedeš test 1 minuto; izvajaš nalogo in šteješ število ponovitev, ki si jih opravil v eni minuti.	Zapišeš rezultat v dnevnik	
GIMNASTIČNE VAJE	Naredite vaje iz spodnje povezave: GIMNASTIČNE VAJE <a href="https://www.youtube.com/watch?v=3_oIssULEk0">https://www.youtube.com/watch?v=3_oIssULEk0</a>	Izmislite si nekaj svojih vaj za ogrevanje. Pokazali jih boste v šoli.	<a href="https://eucbeniki.sio.si/sport/index.html">https://eucbeniki.sio.si/sport/index.html</a>

Pozdravljeni pošiljam vam program dela za naslednji teden. Zelo je pomembno, da smo vsak dan gibalno aktivni. Kot kaže bomo še nekaj časa v karanteni zaradi izrednih razmer. Cilj našega predmeta je, da smo veliko na zraku gibalno aktivni v primeru slabega vremena pa tudi doma. Ker bomo morali naš predmet tudi oceniti sem se odločil, da boste dnevno pisali dnevnik v en zvezek in sicer, kaj ste za tisti dan opravili za svojo

gibalno aktivnost. Ta dnevnik bo tudi vodilo pri zaključevanju ocen pri predmetu šport. Potrudi se in redno zapisuj po dnevih kaj si opravil in koliko časa. Verjamem, da boš to zmoget!

Za naslednji teden sem pripravil Krpana, ki ga moramo opraviti do konca šolskega leta. Sedaj imamo sijajno priložnost, da skupaj s starši opravite čim več nalog, ki so predpisane v knjižici. Naloge katere ne boste mogli opraviti npr. (plezanje po žrdi) bomo opravili v šoli, ko se vrnemo v šolo.

Nujno upoštevati naslednja [PRIPOROČILA](#). (Pritisnite tipko ctrl in kliknite na modro obarvano besedilo, da vam bo odprlo internetno stran).

## **NALOGE 5. RAZRED**

### **1. Dva izleta**

Treba je opraviti dva izleta. Eden naj bo zgodaj jeseni, drugi pozno spomladi. Cilja naj bosta različna. Hoje naj bo za tri in pol do štiri ure (v obe smeri). En izlet naj bo celodneven. Zaradi ohranjanja slovenske gorniške tradicije je zaželeno, da je cilj izleta na hribu. Če je le mogoče, naj bo vzpona približno od 500 do 600 višinskih metrov (relativna višina). Če res ni mogoče opraviti izleta na želeno višino, ga pač opravimo na valovitem svetu. Ena etapa naj vsebuje približno tri četrt ure neprekinjene in nekoliko pospešene hoje. Najbolj smotrno je to opraviti v prvem delu izleta po začetnem ogrevanju s počasno in zmerno hitro hojo. Za hitrejšo hojo je treba učence ustrezno motivirati.

### **2. Preskakovanje kratke kolebnice**

Kolebnico, ki je v začetnem položaju za nogami, učenec zavrti nazaj navzgor in nad glavo naprej ter nato z njo v isti smeri 15-krat zakroži ter jo pri tem vsakokrat sonožno preskoči. Učenec vrvico preskakuje z medskoki ali tako, da preskoke povezuje enega za drugim brez medskokov.

Učenec je nalogo opravil,

- če je 15-krat povezano preskočil krožečo kolebnico.

Dotik kolebnice z nogami ni napaka, če vrvica kljub dotiku še naprej kroži in jo učenec pri naslednjem vrtljaju lahko preskoči. Učenec lahko nalogo opravlja, kolikorkrat hoče.

### 3. Plezanje po žrdi

Pred žrd položimo na tla gimnastično blazino. Tri metre od blazine označimo žrd z barvastim lepilnim trakom. Dečki morajo dvakrat zaporedoma preplezati do ciljne črte. Med prvim in drugim poskusom je lahko do 5 sekund odmora. Deklice morajo preplezati označeno razdaljo samo enkrat.

Čas plezanja ni pomemben in ga ne merimo. Učenec se lahko z mesta sonožno odrine na žrd. Spuščanje po žrdi mora biti nadzirano.

Učenec(-ka) je nalogo opravil,

- če je preplezal(-a) predpisano razdaljo, se dotaknil ciljne oznake in se nadzorovano spustil na tla.

### 4a Odbojka: zgornji odboj

Na ravno gladko navpično steno iz čvrstega materiala narišemo krog s premerom 80 centimetrov. Središče kroga je 2,5 metra od tal. Na tla narišemo črto, 2 metra oddaljeno od stene. Učenec se postavi za črto in poskuša z zgornjim odbojem zadeti krog na steni. Pri vsakem poskusu si vrže žogo od 50 do 70 cm nad glavo in jo nato z zgornjim odbojem usmeri proti krogu. Če žoga zadene krog ali se dotakne krožnice, štejemo za zadetek. Uporabljamo lažjo odbojkarsko žogo.

Učenec je nalogo opravil,

- če je od 10 zaporednih poskusov na opisani način dosegel vsaj 7 zadetkov.

Če učenec med opravljanjem naloge naredi napako, lahko nalogo takoj nadaljuje, le da se štetje zadetkov začne spet od začetka. Število poskusov, ko se učenec loti naloge, ni omejeno.

### 4b Nogomet: udarec žoge z nogo

Dva metra od navpične ravne čvrste stene narišemo na tla črto. Učenec stopi za črto in udarja žogo z nogo proti steni. Odbite žoge lahko ustavlja samo z nogo. Udarec je lahko s poljubnim delom stopala. Učenec črte ne sme prestopiti, lahko pa udari žogo, ki je obstala na črti ali nekoliko pred njo. Uporabljamo odbojkarsko žogo. Nalogo opravljajo tudi deklice.

Učenec je nalogo uspešno opravil,

- če je bil od desetih poskusov najmanj 7-krat uspešen, to je:
- če se je žoga odbila od stene do njega in jo je nadzorovano ustavil,

- če žoga ni ostala v prostoru med črto in steno ali ni ušla po prostoru,
- če učenec med opravljanjem naloge ni prestopil črte.

## 5. Plavanje – 35 metrov

Učenec skoči v vodo na noge in nato plava neprekinjeno 35 metrov s poljubno tehniko. Seveda ne sme uporabiti plavalnih pripomočkov (rokavčki, deska in podobno). Med plavanjem ne sme stopiti na dno in se ne sme oprijeti roba plavalnišča ali kakšnega drugega predmeta ali osebe v vodi. V krajših bazenih učenec preplava predpisano razdaljo tako, da plava do roba, kjer se v vodi obrne in plava nazaj. Če je bazen zelo kratek, se lahko tudi dvakrat obrne. Pri spreminjanju smeri se ne sme oprijeti roba bazena ali stopiti na dno.

Učenec je nalogo opravil,

- če je natančno izvedel opisano nalogo.

Če učenec naredi kakšno od nedovoljenih napak, mu naloge ni mogoče priznati, lahko pa poskuša biti uspešen v naslednjem poskusu. Število poskusov ni omejeno.

Naloga je usklajena s programom Odpravljanje plavalne nepismenosti (glej PRAVILNIK SODELOVANJA V ŠPORTNEM PROGRAMU KR PAN, 13. člen).

## 6. Teorija

Učenci morajo obvladati naslednji temi:

1. Škodljivost kajenja.
2. Ogrevanje pred vadbo in tekmo

## TEORIJA ZA SREBRNO MEDALJO ŠPORTNEGA PROGRAMA KRPAN- 5.r

**NAVODILO:** Preberi spodnji opis in reši test. Lahko izbereš prvo ali drugo verzijo, lahko rešiš obe. Če imaš možnost poslikaj oz. poskeniraj in pošlji mi rešitve na e-mail: [boris.pusnik1@guest.arnes.si](mailto:boris.pusnik1@guest.arnes.si) [tomaz.smonkar1@guest.arnes.si](mailto:tomaz.smonkar1@guest.arnes.si)

### ŠKODLJIVOST KAJENJA

Zaradi bolezni, ki jih povzroča kajenje, vsako leto umre okoli tri milijone ljudi, v Evropi 800.000, v Sloveniji pa povprečno 3000. Invalidov s kroničnim bronhitisom (vnetje sluznice dihalnih poti, katerega posledica sta oteženo dihanje in hud kašelj) je v Sloveniji več kot 23.000. Skoraj edini krivec za to bolezen je kajenje.

Kaj je tisto, kar povzroča huda obolenja, invalidnost in smrt?

V cigaretnem dimu so ugotovili več kot 3000 kemijskih sestavin. Nobena nima pozitivnih učinkov, vse so škodljive. Med najbolj škodljivimi so katran, nikotin in ogljikov monoksid.

Katran je lepljiva rumeno rjava smolasta snov, ki jo vidimo na filtru pokajene cigarete. To je zmes različnih strupenih snovi, ki povzročajo raka. Katran prihaja v pljuča, natančneje v sapnice. To so najtanjše dihalne cevke, po katerih prihaja zrak s kisikom, izloča pa se izrabljen, nekoristen zrak. Na notranji strani sapnic so sapnična sluz in tanke dlačice, ki neprestano migetajo in s tem umazane delce vdihanega zraka in sapnično sluz pošiljajo proti ustom, od koder ta izloček izpljunemo ali pogoltnemo. Dlačice so torej čistilec dihalnih poti. Katran, ki pride v sapnice, se lepi na dlačice, ki se zsradi tega sčasoma zlepijo skupaj in ne delujejo več dobro. Zaradi zastajanja sluzi se zmanjša pretok zraka, dihanje je prizadeto in v organizmu pride manj kisika. Manj kisika pomeni tudi manjšo proizvodnjo energije v telesu in zato se zmanjša telesna zmogljivost. Hkrati se začne kašljanje (bronhitis), ki ima nalogo, da z ustvarjanjem zračnega pritiska pomaga spraviti zastajajočo sluz iz dihalnih cevk. Če s kajenjem nadaljujemo, se prizadetost sapnic stopnjuje. Sapnične dlačice sčasoma odmrejo in sledi zmanjšan pretok zraka. Kadilci lahko dobijo raka na organih, s katerimi pride v stik cigaretni dim. Kadilec, ki pokadi 10 cigaret na dan, vdiha v enem letu pol skodelice katrana.

Nikotin je mamilo, ki povzroča zasvojenost. Zaradi nikotina je težko opustiti kajenje, če se nanj navadimo. S cigaretnim dimom pride v pljuča, od tod v kri in z njo v centre samodejnega (avtonomnega) živčevja. Živčni sistem se odzove tako, da ukaže ožilju, da se zoži. Pretok krvi je manjši, v organe pride manj hranilnih snovi in manj kisika. Zato sta telesna in umska zmogljivost zmanjšani.

Ogljikov monoksid nastaja pri nepopolnem izgorevanju, z dimom ga vdihne kadilec v pljuča. Večje količine povzročijo smrt, na primer, če imamo v zaprti garaži prižgan avtomobilski motor. Ogljikov monoksid prav tako, kot nikotin zožuje žile. Zato kri v pljučih sprejme ogljikov monoksid, ne pa kisik.

Pasivno kajenje. Nekadilci, ki so v družbi kadilcev ali v zakajenem prostoru, prav tako vdihujejo cigaretni dim in vse njegove sestavine. Pravimo, da kadijo pasivno. Zdravniki in znanstveniki so dokazali, da tudi pasivni kadilci obolevajo od vseh obolenj, ki mučijo prave kadilce.

## OGREVANJE PRED VADBO IN TEKMO

Pred vsakim zahtevnejšim telesnim naporom je treba organizem postopno ogreti, če želimo, da bo deloval najbolj učinkovito, in če želimo kar najbolj zmanjšati verjetnost poškodbe. Pojma ogrevanja pa ne smemo enačiti z visoko temperaturo ozračja. Gre za fiziološki pojem ogrevanja. Kaj se dogaja pri fiziološkem ogrevanju?

Z lažjo telesno dejavnostjo (hitrejša hoja, lahkoten tek,...) se poveča število srčnih utripov in kri se po ožilju hitreje pretaka. Ker je kri prevozno sredstvo za gorivo (hranilne snovi) in kisik, pride s hitrejšim pretokom v organe več teh snovi, zato je proizvodnja energije večja in storilnost je lahko višja. Ko se gibljemo, nam postane tudi toplo, saj se poveča telesna temperatura. Pri višji temperaturi potekajo kemični procesi hitreje, zmanjša se trenje med mišičnimi vlakni v delujočih mišicah, sklepne ovojnice in vezi so manj izpostavljene poškodbam.

Z ogrevanjem se človeško telo uteče in dobi višjo delovno temperaturo, s tem pa preprečimo ali vsaj zmanjšamo verjetnost poškodb in dosežemo višjo storilnost. Ogrevanje mora biti še prav temeljito pred tekmovanjem, ko je treba dati vse od sebe. Zato je treba ogrevanje končati le nekaj minut pred tekmo. Če primerjamo z avtom, kjer se najprej prestavi v prvo prestavo, nato v drugo, tretjo, četrto in peto – moramo tudi človeško telo tako ogreti, na tekmi pa vozimo v "peti prestavi". Da se vmes ne ohladimo, se moramo ogrniti s toplim oblačilom in počakati na nastop.

## PREIZKUS ZNANJA TEORIJE ZA SREBRNO ŠPORTNO ZNAČKO KRPAN

Ime in priimek:

Možno število točk: **20**

Zbrano število točk:

**1. Navedi 3 najbolj škodljive sestavine, ki se nahajajo v cigaretnem dimu.**

	3
--	---

---

---

---

**2. Poveži:**

	3
--	---

- |                   |   |  |
|-------------------|---|--|
| katran            | • | • povzročča raka, maši dihalne poti                              |
| nikotin           | • | • po krvi potuje namesto kisika in organi ne morejo dobro delati |
| ogljikov monoksid | • | • je mamilo, zaradi katerega se zožijo žile                      |

**3. Razloži, kaj je pasivno kajenje.**

	2
--	---

---

---

---

---

**4. Ali je pasivno kajenje za ljudi škodljivo? (Obkroži pravilni odgovor.)**

	1
--	---

DA

NE

**5. Zakaj je treba telo pred vadbo ali tekmovanjem ogreti?**

	2
--	---

---

---

---

---

---

**6. Če je trditev pravilna, obkroži DA in če je trditev nepravilna, obkroži NE.**

Ker mi je zelo vroče zaradi visoke zračne temperature, se ni treba ogrevati.

DA NE

	4
--	---

Z lažjo telesno dejavnostjo se poveča število srčnih utripov.

DA NE



S hitrejšo hojo ali lahkotnim tekom se kri po žilah počasneje pretaka.

DA NE

Kri je prevozno sredstvo za hranilne snovi in kisik.

DA NE

**7. Kdaj se ogrevamo pred tekmovanjem?**

	2
--	---

---

---

---

**8. Kako moramo ravnati, da med tekmovanjem ne ohladimo telesa?**

	2
--	---

---

---

---

**9. Kaj meniš, zakaj je športna aktivnost koristna?**

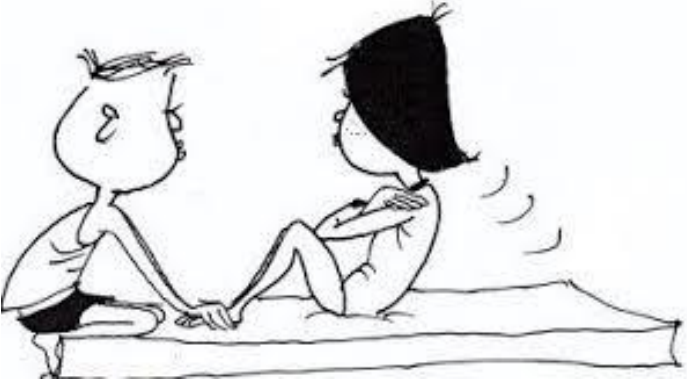
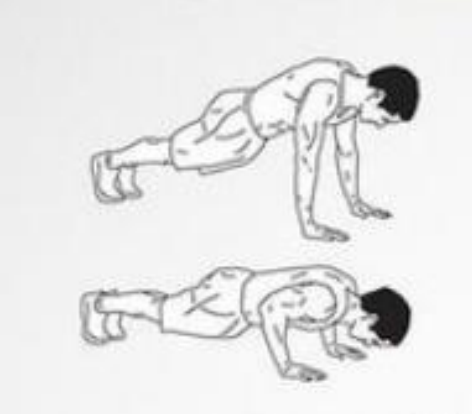
	1
--	---


---

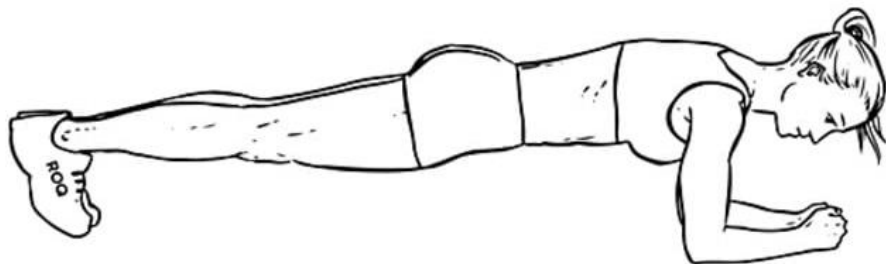
---

---

---

NALOGA - OPIS	REZULTAT
<p>1 minuto izvajaj <b>trebušnjake</b> (roki prekrizaj čez prsni koš, nogi zatakni pod trdno oporo ali naj ti jih med izvajanjem vaje drži pri tleh). Vsakič se dvigni tako visoko, da se s komolci dotakneš kolen, roke morajo ostati med izvajanjem naloge neprestano prekrizane na prsnem košu. Kot rezultat napiši število ponovitev.</p> 	<p><b>Št. Ponovitev v 1 minuti:</b></p> <hr/>
<p><b>Sklece:</b> ne meri časa, ampak naredi največ pravih sklec, kolikor zmoreš zaporedoma, eno za drugo. Kolena ne smejo biti na tleh, pogled je usmerjen naprej. Zapiši realen rezultat – bolje ena, kot nobena 😊</p> 	<p><b>Maksimalno št. ponovitev:</b></p> <hr/>

<p><b>Počep ob steni:</b> Zavzemi položaj smučarskega počepa ob steni (hrbet v stiku s steno, kot 90 stopinj med stegni in meči, obe stopali na tleh). Poskrbi, da ti pri izvajanju vaje ne drsi, najbolje je, če jo izvajaš bos/a ali v supergah. Štopaj, največ koliko časa zdržiš v tem položaju, zapiši rezultat v minutah in sekundah.</p> 	<p><b>Maks. čas:</b></p> <hr/>
<p><b>Ravnotežje:</b> Štopaj, koliko časa zdržiš v stoji na eni in koliko na drugi nogi.</p>	<p><b>Desna (čas):</b></p> <hr/> <p><b>Leva (čas):</b></p> <hr/>
<p><b>Deska (plank):</b> Postavi se v pravi položaj deske na podlahteh (komolci so pod rameni, podlahti sta vzporedni in v širini ramen, nogi sta iztegnjeni, hrbet je raven – gležnji, kolena, medenica in ramena so v isti liniji). Štopaj, koliko časa lahko vztrajaš v tem položaju.</p>	<p><b>Maks. čas:</b></p> <hr/>



**Poskočni Janezi (jumping jack):** Štopaj, največ koliko ponovitev lahko narediš v 1 minuti. Roki morata biti iztegnjeni, nad glavo se morata dlani dotakniti ena druge (plosk) – nogi sta takrat v razkoraku, ko skočiš z nogama skupaj, se roki dotakneta stegen.

**Št. Ponovitev v 1 minuti:**

---

