

## ŠPORT 6. razred

naslov naloga	način dela	oddaja/preverjanje	pomoč učencem
NADSTANDARNI PROGRAM KRPAN (dva pohoda)	<p><b>Pri gibanju v naravi upoštevajte navodila NIJZ.</b></p> <p>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.</p>	Po vrnitvi v šolo pregledamo vaš dnevnik in zapišemo v knjižico Krpan	<p><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></p> <p>Za dodatna pojasnila na voljo od ponedeljka do petka med 10:00-12:00 in 14:00-16:00</p>
NADSTANDARNI PROGRAM KRPAN (naloge)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• raznožka čez kozo (lahko preskakuješ brata, sestro na travniku),</li> <li>• vzmik na do ramenskem drogu – to smo izvajali v šoli,</li> <li>• poskočna polka,</li> <li>• tek 10 min zdržema v pogovornem tempu,</li> <li>• plavanje 50m (to bomo opravili v šoli pri preverjanju plavanja),</li> <li>• teorija - preberi</li> </ul>	V dnevnik zapisujte posamezne naloge, ki ste jih opravili in podpis starša	<a href="https://eucbeniki.sio.si/sport/index.html">https://eucbeniki.sio.si/sport/index.html</a>
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	
RAZTEZNE IN KREPILNE VAJE	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=o8uTdn_zkok">https://www.youtube.com/watch?v=o8uTdn_zkok</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 zmogel!

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. (plavanje, vzmik, preskok kože) 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 6. RAZRED

### 1. Dva izleta

Opraviti je treba dva izleta: enega jeseni in enega spomladi. Možnosti so naslednje:

- vzpon na hrib s približno 600 do 700 metri višinske razlike in 4 ure hoje (v obe smeri);
- izlet po ravninskem ali valovitem svetu s 5 urami hoje (v obe smeri);
- kolesarski izlet z najmanj 25 kilometri vožnje (v obe smeri);
- kombiniran izlet s kolesom do vznožja in vzpon na hrib (skupaj 5 ur).

En izlet mora biti na višjo vzpetino (prva različica), drugega pa lahko izbere ali učitelj ali učenci.

Zaželeno je, da učencem pripravimo kolesarski izlet, čeprav je organizacijsko zahtevnejši. Treba je upoštevati tudi vse varnostne ukrepe (brezhibna kolesa, zaščitna čelada, manj prometne ceste, več spremstva, policijska zaščita in podobno). Možna je tudi kombinacija dveh oblik, na primer, s kolesom do vznožja hriba in nato vzpon nanj. V tem primeru naj bo okoli 5 ur kolesarjenja in hoje.

## **2a Raznožka čez kozo**

Učenec mora s poljubno dolgim zaletom in sonožnim odzivom narediti raznožko čez kozo, postavljeno počez. Če je učencu lažja raznožka vzdolž, naj skače na ta način. Višina kozo je približno 100 cm, lahko pa jo učitelj zmanjša ali poveča. Naj bo tolikšna, da bo nalogo lahko opravilo kar največ učencev. Za odziv uporabljamo prožno odzivno desko. Če nimamo deske, naj se učenci odzivajo s tanjše gimnastične blazine. Uporaba ponjave ni dovoljena.

Učenec je nalogo uspešno opravil,

- če je pravilno povezal zalet s sonožnim odzivom,
- če se je z dlanmi le hipno oprl na kozo in hkrati tudi odrinil z rokami,
- če se z nogami ni dotaknil orodja,
- če je varno doskočil.

## **2b Vzmik na do ramenskem drogu**

Učenec stoji pod do ramenskim drogom. S so ročnim nadprijemom in zamahom ene noge naprej in navzgor se zavrti ob drogu nazaj in hkrati preide v oporo na drogu. Z droga seskoči nazaj.

Učenec je nalogo uspešno opravil,

- če je naredil vzmik samostojno (izjemoma lahko težjim in manj močnim učencem, še posebno učenkam, pomaga učitelj).

## **3. Poskočna polka**

Učenci se v parih držijo za pas in ramena. zaželeno je, da so pari mešani. Osnovni korak je "korak-poskok" na mestu izmenično z eno in drugo nogo. Učenca morata "ujeti korak", tako da sta poskočni nogi vedno na isti strani. Če torej eden poskoči z levo, mora drugi z desno in tako naprej.

Treba je pokazati tri 'plesne slike':

a/ osnovni korak (korak-poskok) na mestu (brez obračanja),

b/ osnovni korak in obračanje para na mestu,

c/ osnovni korak in obračanje na mestu ter hkrati gibanje v plesni smeri (nasprotno od urnega kazalca).

'Plesni par' obkroži vadbeni prostor poljubno povezujoč med seboj navedene tri 'plesne slike'. Vadba in preskus se obvezno izvajata ob glasbi.

Učenec je nalogo uspešno opravil,

- če je pokazal spretnost v skladu z opisom,
- če je gibanje uskladi z glasbo,
- če je gibanje obeh učencev v paru usklajeno.

#### **4. Tek 10 minut zdržema v pogovornem tempu**

Učence je treba z načrtno vadbo usposobiti, da bodo lahko tekli 10 minut zdržema v pogovornem tempu.

Tečejo lahko na umetni tekaški stezi ali v naravi. Če tečejo v naravi, mora biti tekališče pregledno in omogočiti je treba, da sleherni učenec teče v tempu, ki si ga sam določi. Učenec se med tekom ne sme ustaviti in ne sme hoditi (niti koraka), prav tako je treba preprečiti brezglavo dirko za hitrejšimi tekači.

Učenci lahko tečejo posamično, v parih, trojkah ali manjših skupinah.

Učenec je nalogo uspešno opravil,

- če je tekel 10 minut zdržema v tempu, ki si ga je sam izbral.

#### **5. Plavanje – 50 metrov**

Učenec skoči v vodo na noge in nato plava neprekinjeno 50 metrov s poljubno tehniko. Seveda ne sme uporabiti plavalnih pripomočkov (rokavčki, deska in podobno). V drugi polovici predpisane razdalje se učenec v vodi ustavi, iz položaja 'prsno' preide skozi pokončni položaja v ležo na hrbtu in takoj zatem spet v položaj 'prsno' ter plava naprej do cilja. Med plavanjem učenec ne sme stopiti na dno in ne sme se oprijeti roba plavalnišča ali kakšnega drugega predmeta ali osebe v vodi. V krajših bazenih učenec preplava predpisano razdaljo tako, da plava do roba, kjer spremeni smer in plava nazaj. Če je bazen zelo kratek, učenec tolikokrat spremeni smer, da preplava 50 metrov. Pri spreminjanju smeri se ne sme oprijeti roba bazena ali stopiti na dno.

Učenec je nalogo opravil,

- če je natančno upošteval opis naloge.

Če učenec naredi katero od nedovoljenih napak, lahko ponovno opravlja nalogo. Število poskusov ni omejeno.

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

## 6. Teorija

Učenci morajo obvladati naslednji temi:

1. Pomen gibanja oziroma športa za razvoj otroka in mladega človeka ter za poznejše polno in zdravo življenje odraslih.
2. Vaje za krepitev pomembnejših mišičnih skupin.

### TEORIJA ZA ZLATO MEDALJO ZA PROGRAM KR PAN- 6.r

**NAVODILO:** Preberi opis in reši test. Če imaš možnost poslikaj oz. poskeniraj ter pošlji rešitve na moj e-mail: [boris.pusnik1@guest.arnes.si](mailto:boris.pusnik1@guest.arnes.si)

[tomaz.smonkar1@guest.arnes.si](mailto:tomaz.smonkar1@guest.arnes.si)

### POMEN GIBANJA OZIROMA ŠPORTA ZA RAZVOJ OTROKA IN MLADEGA ČLOVEKA TER ZA POZNEJŠE POLNO IN ZDRAVO ŽIVLJENJE ODRASLIH

Vsak človek je bio – psiho – socialno bitje. Preprosto bi lahko rekli, da je človek bitje, ki se giblje (bio), je duševno dejaven (psiho) in živi v družbi (socio). Za najboljši razvoj mora biti človek (tudi učenec, otrok, mladinec):

- gibalno (telesno, športno) dejaven,
- umsko dejaven in
- živeti v družbi vrstnikov.

Zanemarjanje katerekoli od navedenih možnosti negativno vpliva na razvoj mladega človeka.

Dejavniki tveganja so nezdrave stvari, ki jih počne človek in z njimi tvega, da ogrozi svoje zdravje in celo življenje. Zdravniki med največje dejavnike tveganja, ki ogrožajo zdravje in življenje navajajo:

- pomanjkanje gibanja,
- preveliko telesno težo
- kajenje in
- stres. Stres imenujemo negativen vpliv duševnih obremenitev, ki jih povzročata naglica in napetost sodobnega načina življenja.

Razumno in redno ukvarjanje s športom zmanjšuje vse navedene dejavnike tveganja. Ljudje, ki se redno in pametno ukvarjajo s kakšnim športom, se seveda dovolj gibljejo, hkrati pa niso predebili. Navadno tudi ne kadijo, ker jim cigaretni dim pri gibanju škoduje. Zaradi razvedrilnih in sprostitvenih učinkov prijetne športne dejavnosti pa se zmanjšuje tudi stres.

Ustrezna športna dejavnost je potrebna za:

- zdrav in skladen razvoj mladega človeka in
- za zdravo življenje odraslega.

Zato je tudi namen šolske športne vzgoje (vključno s športnim programom Krpan) dvojen:

- omogočiti učencem dovolj gibanja, ki je potrebno za njihov skladen razvoj in
- odkriti učencem različne športne dejavnosti z namenom, da bodo katero vzljubili in se z njo razvedrilno ukvarjali v svojem odraslem življenju.

#### Ali je šport vedno koristen?

Ukvarjanje s športom je koristno in zdravo, kadar se z njim ukvarjamo zmerno in redno. Šport je koristen, če ga imamo predvsem za razvedrilo in sprostitvev, ne pa za mučenje. Seveda lahko včasih kaj »zaškriplje«, ko preizkušamo, kaj zmoremo, pa tudi znoj je koristen, vendar je vse to treba početi s pametjo. Sleherno dolgotrajno pretiravanje je prej škodljivo kot koristno. Strokovnjaki priznavajo, da je vrhunski šport zaradi izjemnih vsakodnevnih in tekmovalnih naporov za organizem škodljiv. Pretirana enostranskost, pa naj bo to šport ali kaj drugega, velikokrat negativno vpliva na celosten razvoj mladega človeka.

#### Vpliv športa na gibalne sposobnosti

Ko govorimo o vplivu telesnih oziroma športnih vaj na organizem, ločimo

- gibalne (motorične) sposobnosti in
- aerobne sposobnosti.

Gibalne sposobnosti so:

- moč (predvsem pozitiven vpliv na mišičje in živčni sistem),
- hitrost (predvsem pozitiven vpliv na mišičje in živčni sistem),
- spretnost (skladnost gibanja in natančnost gibanja) – (predvsem pozitiven vpliv na živčevje),
- ravnotežje (urimo center za ravnotežje v osrednjem živčnem sistemu) in
- gibljivost (ohranja prožnost sklepnih ovojnic in vezi (kit), ki potekajo preko sklepov).

Nekatere telesne vaje povečujejo bolj moč, druge hitrost, tretje spretnost itn. Zato tudi ločimo vaje za moč oziroma za krepitev, vaje za hitrost, vaje za ravnotežje, itn. Seveda pa lahko ena športna zvrst vpliva na več gibalnih sposobnosti.

### **Vpliv športa na aerobne sposobnosti**

Aerobna športna dejavnost je tista, ki jo lahko opravljamo dlje časa. Tek na 60 m ni aerobna dejavnost, ker ne traja dlje časa. Aerobne športne dejavnosti so: zmeren tek, hitrejša hoja, hoja navkreber, vožnja s kolesom, tek na smučeh, veslanje, rolanje, igranje košarke ali nogometa, vendar pod pogojem, da te dejavnosti trajajo dlje časa neprekinjeno. Aerobni telesni sposobnosti lahko rečemo tudi vzdržljivost in je kazalec zmogljivosti srca, ožilja in dihal. Da gibanje res učinkovito deluje na srce, ožilje in pljuča, morata biti izpolnjena dva pogoja:

- srčni utrip se mora gibati med 150 in 170 udarci v minuti in
- gibanje z navedenim povečanjem srčnega utripa mora trajati najmanj 5 minut.

Srčni bolniki in astmatiki se morajo posvetovati z zdravnikom!

### **Kako izmerimo srčni utrip?**

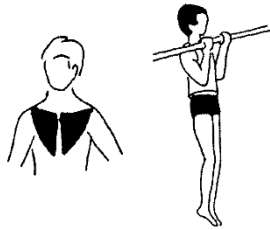
Srčni utrip navadno merimo tik zapestja na prednji strani podlahti v podaljšku palca. Najlaže ga je zaznati, če na najdeno mesto pritisnemo vrhove treh ali štirih prstov (brez palca). Pritisk ne sme biti prenežen in ne premočan. Navadno štejemo utrip 15 sekund in dobljeno število pomnožimo s štiri. Če ga težko zaznamo v zapestju, poskušajmo v sencih ali na vratni žili nekoliko stran od Adamovega jabolka.

### **VAJE ZA KREPITEV POMEMBNEJŠIH MIŠIČNIH SKUPIN**

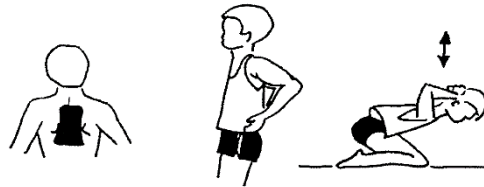
Če nekoliko poenostavimo, lahko rečemo, da se mišice krepijo, kadar se močno napnejo ali skrčijo. Bolj učeno temu rečemo, da se mišice kontrahirajo. Z otipom lahko ugotovimo, kdaj je mišica sproščena, mehka in kdaj je trda. Zato lahko s tipanjem ugotovimo, katere mišice se pri nekem gibu krčijo ali napenjajo. Za učinkovito krepitev mišičja uporabljamo predvsem dva vadbena načina:

1. Od 10 do 20 zelo hitrih ponovitev (dinamična vadba) in
2. Večje število ponovitev s srednjo hitrostjo.

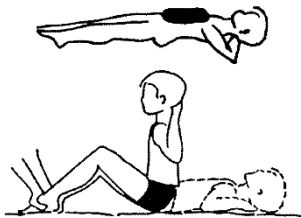
## PRIMERI KREPILNIH VAJ ZA GLAVNE MIŠIČNE SKUPINE



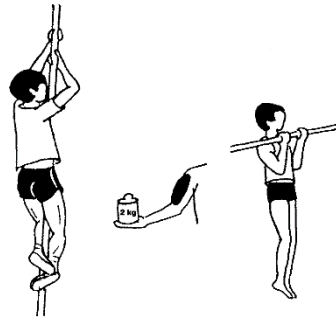
Prsne mišice



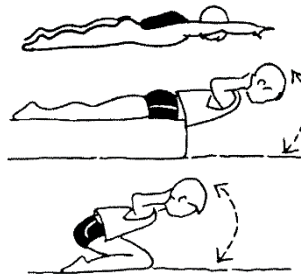
Primikalke lopatic



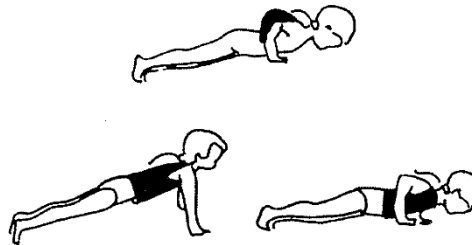
Trebušne mišice



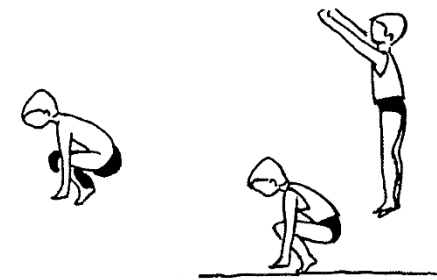
Upogibalke rok



Hrbtne mišice



Iztegovanke rok



Iztegovanke nog



## PREIZKUS ZNANJA TEORIJE ZA ZLATO ŠPORTNO ZNAČKO KR PAN

Ime in priimek:

Možno število točk: **20**

Zbrano število točk:

TEORIJA: Pomen gibanja oziroma športa za razvoj otroka in mladega človeka ter za poznejše polno in zdravo življenje odraslih  
Vaje za krepitev pomembnejših mišičnih skupin

Počasi in podrobno preberi vprašanja in navodila. Na koncu še enkrat preveri odgovore. Želim ti veliko uspeha!

**1. Človek je bio – psiho – socialno bitje. Tudi otrok za svoj razvoj potrebuje dovolj spodbud na vseh treh področjih. Za najboljši razvoj mora biti mlad človek, (obkroži tri odgovore):**

- a) gibalno (telesno in športno) dejaven,
- b) gledati televizijo 5 ur na dan,
- c) kaditi cigarete,
- d) biti umsko dejaven,
- e) igrati računalniške igrice,
- f) živeti v družbi vrstnikov,
- g) imeti žepnino.

3

**2. Dejavniki tveganja so nezdrave stvari, ki jih počne človek in z njimi tvega, da ogrozi svoje zdravje ali celo življenje. Zdravniki med naj večje dejavnike tveganja prištevajo:**

4

- a)
- b)
- c)
- d)

**3. Kakšen je namen šolske športne vzgoje? Izmed naštetih odgovorov izberi dva.**

- a) hoditi na tekmovanja,
- b) odkriti učencem različne športne dejavnosti z namenom, da bodo katero vzljubili,
- c) tekmovati za oceno in športnika razreda in šole,
- d) omogočiti učencem dovolj gibanja.

2

**4. Izmed naštetih odgovorov izberi pet, ki pomenijo gibalne sposobnosti. Pravilne odgovore obkroži.**

- a) moč,
- b) pametnost,
- c) hitrost,
- d) spretnost,
- e) ravnotežje,
- f) telesna višina,
- g) zadeti koši pri igri košarke
- h) gibljivost.

5

3

**5. Kje in kako si izmerimo srčni utrip? Odgovore napiši na črte. Nato si sam izmeri srčni utrip in dobljeno število vpiši v zadnjo vrstico.**

---

---

---

---

---

---

**6. Na kratko opiši, kdaj se mišica krepi! Odgovore napiši na črto.**

**2**

---

---

---

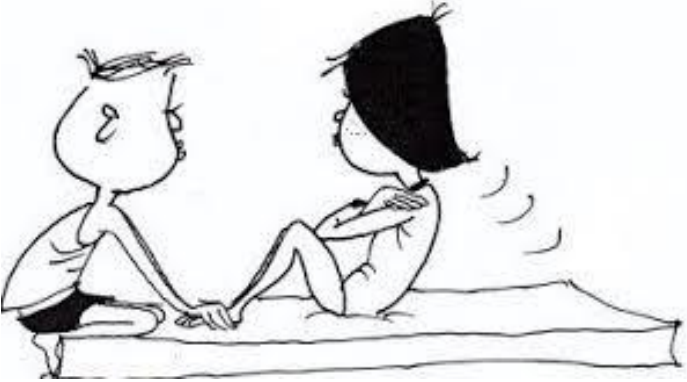
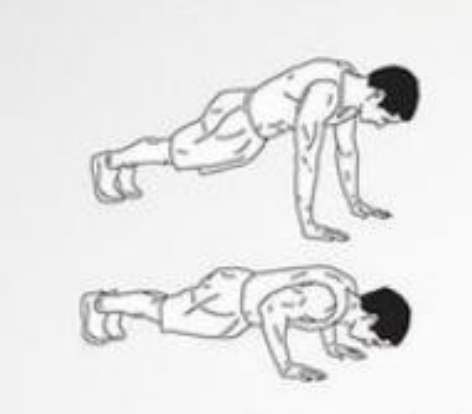
---


---

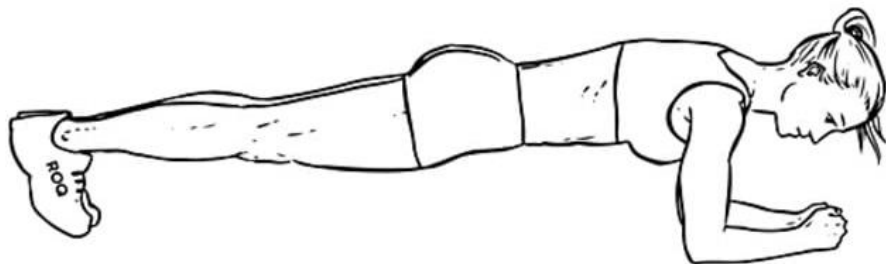
**7. Katere mišice krepimo z naslednjimi vajami? S črtami poveži mišice in vaje.**

**3**

- |                 |   |                                       |
|-----------------|---|---------------------------------------|
| Mišice rok      | • | • Počepi                              |
| Mišice nog      | • | • Sklece                              |
| Trebušne mišice | • | • Dviganje trupa (v ležečem položaju) |

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:**

---

