**6. razred**

**Naloga za 30. 3.2020**

**Nalogo reši v wordu**

**Izpiši odgovor za črko**

**Reši kviz**

1. Kaj pomeni, če sta roki v vzročenju?
   1. ?    Ena roka je stegnjena nad glavo, druga pa stegnjena ob telesu.
   2. ?    Obe roki sta stegnjeni nad glavo.
   3. ?    Roki sta pokrčeni nad glavo.
2. Katera je naša najboljša smučarka?
   1. ?    Ilka Štuhec
   2. ?    Tina Maze
   3. ?    Ana Kobal

Vrh obrazca

Dno obrazca

1. Katero napako naredi košarkar, če po vodenju in sonožnem zaustavljanju, naredi tri korake?
   1. ?    Korake.
   2. ?    Dvojno vodenje.
   3. ?    Nepravilno pivotiranje.
2. Koliko igralcev je lahko na igrišču pri eni košarkarski ekipi?
   1. ?    5
   2. ?    10
   3. ?    6
3. Maraton je ena izmed disciplin pri atletiki. Kaj počnejo maratonci?
   1. ?    Tečejo na 42,195 km.
   2. ?    Tečejo na 10 km in mečejo disk.
   3. ?    Tečejo na 100 m, skačejo v daljino in v višino.
4. Pri katerih dveh športih uporabljamo mrežo?
   1. ?    Pri squashu in badmintonu.
   2. ?    Pri tenisu in rokometu.
   3. ?    Pri odbojki in namiznem tenisu.  
        
      Dno obrazca
5. Pri katerem športu ne potrebujemo čelade?
   1. ?    Pri smučanju.
   2. ?    Pri kolesarjenju.
   3. ?    Pri golfu.
6. Na fotografiji so plavalni pripomočki, ki se imenujejo \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.  
     
   

Vrh obrazca

Dno obrazca

1. Kateri rekviziti spadajo k ritmični gimnastiki?
   1. ?    Obroč, palice, trak.
   2. ?    Kolebnica, žoga, kiji.
   3. ?    Kolebnica, obroč, vrv.
2. Kateri športi spadajo med borilne veščine?
   1. ?    Karate in judo.
   2. ?    Judo in polaganje rok.
   3. ?    Bikoborba in karate.
3. Med atletske discipline spadajo:
   1. ?    skok v višino, met diska, tek na 200 m
   2. ?    met kladiva, rolanje, tek na 400 m
   3. ?    skok v daljino, tek na 100 m, met krožnika
4. Odbojkarska tekma je razdeljena na nize. Pri kateri točki se niz konča?
   1. ?    Pri 20.
   2. ?    Pri 21.
   3. ?    Pri 25 ali več.
5. Na fotografiji je plavalni pripomoček, ki ga imenujemo \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.  
     
   

Vrh obrazca

Dno obrazca

1. Fotografija prikazuje šport, ki ga imenujemo \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.  
     
   

Vrh obrazca

Dno obrazca

1. Olimpijski ogenj je \_\_\_\_\_\_\_\_\_.
   1. ?    maskota olimpijskih iger
   2. ?    simbol olimpijskih iger
   3. ?    ko zagori gora Olimp v Grčiji

Naloga za 31. 3. 2020

**Preden začneš z vadbo se ogrej:**

Tek na mestu, poskoki, sonožni skoki, izpadni koraki naprej, vstran, zasuki, skoki iz čepa, predkloni naprej, nazaj, vstran – 15x vsako vajo.

Vadba doma s kosom vrvi

[Gibljivost](http://www.slofit.org/slofit-nasvet/CategoryID/10), [Telesna dejavnost](http://www.slofit.org/slofit-nasvet/CategoryID/20), [Telesna drža](http://www.slofit.org/slofit-nasvet/CategoryID/21), [Moč](http://www.slofit.org/slofit-nasvet/CategoryID/12), [Minuta za zdravje](http://www.slofit.org/slofit-nasvet/CategoryID/109)

Vadbo doma si lahko popestrimo z manjšim pripomočkom. Predstavljamo nekaj zamisli, kako pri tem uporabiti kos vrvi.

**raztezne** in **krepilne** vaj, ki jih lahko izvajamo s pomočjo **stola** in **kosa** **vrvi** doma. Če vrvi nimamo na voljo, lahko namesto nje uporabimo tudi pisalo ali ravnilo. Krepilne vaje, ki so  težje  so  označene z zvezdico\*. Oba sklopa vaj (tako razteznih kot tudi krepilnih) pa lahko še dodatno otežimo. Sami lahko izberemo nekaj vaj izmed ponujenih, ki jih izvajamo v posameznem dnevu. Zaželena je tudi glasbena spremljava.

|  |  |
| --- | --- |
| **KROŽENJE GLAVE**  Raztezna vaja za mišice vratu.  Vzravnano sedimo na stolu. V predročenju držimo kos vrvi. Z glavo začnemo krožiti najprej v levo in nato še v desno stran.  Vajo ponovimo 8x (v levo/desno stran). | zvrvjo1 |
| **VERTIKALNI ZAMAHI**  Raztezna vaja za mišice zgornjih okončin.  Vzravnano sedimo na stolu. V predročenju držimo kos vrvi. Zamahi potekajo iz predročenja v vzročenje in nazaj.  Vajo ponovimo 8x. | zvrvjo2 |
| **HORIZONTALNI ZAMAHI**  Raztezna vaja za mišice zgornjih okončin.  Vzravnano sedimo na stolu. V predročenju držimo kos vrvi. Zamahi potekajo iz leve proti desni in nazaj.  Vajo ponovimo 10x. | zvrvjo3 |
| **KROŽENJE S TRUPOM**  Raztezna vaja za mišice trupa.  Stojimo ob stolu. V predročenju držimo kos vrvi. S trupom začnemo krožiti v levo in nato še v desno stran.  Vajo ponovimo 8x. | zvrvjo4 |
| **ODKLONI TRUPA V STRAN**  Raztezna vaja za mišice trupa.  Stojimo ob stolu. V vzročenju držimo kos vrvi. Nagib trupa v levo in desno stran.  Vajo ponovimo 8x. | zvrvjo5 |
| **PREDKLON**  Raztezna vaja za mišice hrbta.  Stojimo za stolom. Z iztegnjenimi rokami se opremo na naslonjalo in naredimo predklon do višine naslonjala.  Držimo 5-10s. | zvrvjo6 |
| **ZIBANJE S TRUPOM**  Raztezna vaja za mišice trupa.  Sedimo na stolu. V vzročenju držimo kos vrvi in se zibamo naprej do prstov nog in nazaj.  Vajo ponovimo 10x | zvrvjo7 |
| **RAZTEZANJE MIŠIC NOG\***  Raztezna vaja za mišice spodnjih okončin.  Stojimo ob stolu, pokrčimo levo nogo in stopalo položimo na sedalo. V predročenju držimo vrv.  Vajo ponovimo še z desno nogo.  Vsaka noga 10-15s raztezanja.  OTEŽITEV: Dodamo horizontalni ali vertikalni zamah. | zvrvjo81  zvrvjo82  zvrvjo83 |
| **PLANK\***  Krepilna vaja za mišice zgornjih okončin in trupa.  Opora spredaj na sedalo. Vrv držimo med rokama.  Držimo 15s.  OTEŽITEV: Podaljšamo čas izvedbe ali dvignemo eno nogo (v tem primeru poskrbimo za uravnoteženost – leva/desna noga). | zvrvjo91  zvrvjo92 |
| **DVIGOVANJE NOG\***  Krepilna vaja za mišice spodnjih okončin.  Sedimo na stolu, iztegnemo in dvignemo eno nogo. V predročenju držimo kos vrvi  Držimo 5 sekund potem ponovimo še z drugo nogo.  OTEŽITEV: Podaljšamo čas izvedbe ali dvignemo obe nogi hkrati. | zvrvjo101  zvrvjo102 |
| **DVIGOVANJE NA PRSTE STOPAL\***  Krepilna vaja za mišice spodnjih okončin.  Stojimo za stolom. V vzročenju držimo kos vrvi in se dvigamo na prste.  Vajo ponovimo 8x.    OTEŽITEV: Vajo izvedemo z zaprtimi očmi. | zvrvjo11 |
| **SONOŽNI POSKOKI ČEZ KOS VRVI**  Krepilna vaja za mišice spodnjih okončin.  Stojimo za stolom. Sonožno preskakujemo kos vrvi na tleh.    Vajo ponovimo 10x. |  |

Naloga za 2. 4. 2020

Zaradi sedečega načina življenja so nekatere mišice neugodno obremenjene. Nekaj minut za vadbo, s pomočjo katere se boste hitro razmigali in raztegnili.

Odpri povezavo in se daj na delo za svoje telo.

<https://www.youtube.com/watch?v=qH7Ds4sSCJE> 7 min za celo telo