

## 10. teden (25. - 29. 5. 2020) dela na daljavo pri predmetu ŠPORT

### za učence 5. b



#### **Pozdravljeni dragi učenci!**

V tem tednu začnemo s poukom v živo za učence 9. razredov, a vam se zato delo na daljavo nič ne spremeni. Vsaj 1x ste se morali javiti pri predmetu ŠPORT in poslati fotografijo, filmček o opravljenem športnem dnevu ŠVK in ATLETIKA in o drugih športnih aktivnostih (kolesarjenje, rolanje, pohodništvo, razpredelnico športnih aktivnosti, poligon, ki ste jih opravili med tednom) . Če to še niste storili, nemudoma opravite, ker bom upoštevala pri ocenjevanju.

Drugače pa ne nehajte »športat« ob koncu šolskega leta, ko bom zaključila ocene, ker ne telovadite za učiteljico ampak za sebe, da boste zdravi, polni energije in pripravljeni na nove izzive!

Posnetke ali fotografije mi pošljite na e-naslov: [metka.irgolic@guest.arnes.si](mailto:metka.irgolic@guest.arnes.si).

ŠPORT izvedite vsak dan po 1 uro, čeprav ga nimate na urniku. Primeri: sprehod, daljši pohod na bližnji hrib, tek, badminton, rolanje, kolesarjenje s čelado v okolici doma, balinanje, met na koš individualno ali v paru, skoki s kolebnico, igra z žogo individualno ali v paru...

#### **ŠPORTNA VADBA (bodite v športni opremi, pripravite si vodo)!**

**PAZITE, DA SE NE POŠKODUJETE! VARNOST IN ZDRAVJE STA NA PRVEM MESTU! ŠPORTNE AKTIVNOSTI SI LAHKO IZBERETE GLEDE NA RAZPOLOŽENJE, VREME IN MOŽNOSTI IZVAJANJA.**

#### **1. UVODNI DEL:**

- **10 minut teka v pogovornem tempu. Tecite vsak dan, naj vam to pride v trajno navado!** Za vadbo izberite primerno podlago (lahko je makadamska pot ali gozdna pot brez ovir).

- **šola teka** (hopsanje, prisunski koraki, zametavanje, škarjice naprej in nazaj, skok s povdarjenim odzivom, skiping).

## 2. GIMNASTIČNE VAJE:

-ogrevanje z nogometašem

<https://video.arnes.si/portal/asset.zul?id=BSjVQFNSShaafsf2oIUz8mom>

## 3. GLAVNI DEL:

-izberite in izvedite nekaj vaj za nogomet

[https://l.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%2F24ur-nogomet.com%2Fvsebina%2F9505%2FNOGOMETNI-IZZIV-50-vaj-ki-jih-lahko-naredite-doma%3Ffbclid%3DIwAR3w\\_TViKDUT6BKjypTveJmxyxAlz4VcUtjrEsrcXq1NKUVvQrck\\_hwfSVI&h=AT3kkhIz2GtHmY1m9FarS3Voz9POBefRFJoWDRHgAUHzeK3LirOgcv\\_YAeo2ZJLCmjNjfFbgG0ms6qXISLuDTnOF7w1q1hXObljFW0XqLPLxLa2XQvXGhZO4Uz-s0RaAXg](https://l.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%2F24ur-nogomet.com%2Fvsebina%2F9505%2FNOGOMETNI-IZZIV-50-vaj-ki-jih-lahko-naredite-doma%3Ffbclid%3DIwAR3w_TViKDUT6BKjypTveJmxyxAlz4VcUtjrEsrcXq1NKUVvQrck_hwfSVI&h=AT3kkhIz2GtHmY1m9FarS3Voz9POBefRFJoWDRHgAUHzeK3LirOgcv_YAeo2ZJLCmjNjfFbgG0ms6qXISLuDTnOF7w1q1hXObljFW0XqLPLxLa2XQvXGhZO4Uz-s0RaAXg)

## 4. ZAKLJUČEK:

-za zabavo se igrajte sobni nogomet s starši, bratom ali sestrico...

<https://www.youtube.com/watch?v=Fq8T-zCOQS8&fbclid=IwAR3ZyaxKXJECnF8DvWqlvFkLT6kYMchR75Xa-UJbQcmL59YO79La3PNlcaA>

Ostanite zdravi, pa SREČNO!

Metka Irgolič, učiteljica športa

