

4. teden (6. - 10. 4. 2020) dela na daljavo pri predmetu ŠPORT

za 5. b razred



Pozdravljeni dragi učenci!

Kako ste? Kaj športate? Ajde, gremo, veselo na delo!

ŠPORT izvedite vsak dan po 1 uro, čeprav ga nimate na urniku, dobro dene. Primeri: sprehod, tek, badminton, rolanje, kolesarjenje s čelado v okolici doma, balinanje. Pomoč na vrtu, spravljanje drv, košnja trave v času »korone« spada tudi pod šport☺. Vesela bom vsake fotografije, odziva ali pozdrava na elektronski naslov: metka.irgolic@guest.arnes.si

- ❖ Ko se učite, pa ne pozabite na 10 minutni gibalni odmor:
<http://www.slofit.org/slofit-nasvet/ArticleID/173/Popestrimo-minuto-za-zdravje-s-kosom-vrvi>

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, saj veste, da je mesec april čas za atletski športni dan! Za vadbo izberite primerno podlago (lahko je makadamska pot ali gozdna pot brez ovir).

Kako se pravilno ogrejete pred tekom si lahko pogledate na povezavi:
<https://youtu.be/TPkUCjrbLY0>

2. GIMNASTIČNE VAJE: Vadba s palico, metlo:

<https://www.youtube.com/watch?v=135a4qcwLZI&fbclid=IwAR2GtoekJU7syus2zpN1LcQdNEm5O1aV-wN7HJh98zsdvSQ3jnVss3XdwZY>

3. GLAVNI DEL:

- Igrajte se hišni poligon z bratom, sestro, starši

<https://www.facebook.com/groups/294941288150004/permalink/295142368129896/> ali

- Naredite si gibalni poligon v naravi, ... 📌 Ostanite zdravi v gibanju. Poslikajte svoj poligon in ga pošljite na naslov: metka.irgolic@guest.arnes.si



4. ZAKLJUČEK: Zaplešite od sreče, ker vam je poligon uspel! Bravo!

- JUST DANCE: WAKA WAKA:

https://www.youtube.com/watch?v=gCzgc_RelBA ali

- ZUMBA: <https://www.youtube.com/watch?v=BV66z-504bk>

Ostanite zdravi, pa SREČNO!

Metka Irgolič, učiteljica športa



DODAJAM ŠE IDEJE ZA POPESTRITEV V PROSTEM ČASU:

- Igra z rokama za mizo:

https://www.facebook.com/100016024118245/videos/661196111091187/UzpfSTEyMDk4ODYwNzE6Vks6MTkyMTcyOTM4OTA0ODky/?post_tag_id=190872125701640

-Žongliranje s 3. žogicami:

https://l.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%2Fm.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3D2PMTMRWod9s%26fbclid%3DIwAR1wFqglNK1HL_CrERnAo67-L8qYr9O_MMtpNQIICeaBZCbyoaLyJf_LSj0&h=AT1YH911Wlh14sPL59xaDIObYir78a0x31FsdgEIKiMMfE9vW3No-_d9Sjh-EKDpXEiw9_BPn2iBDQGFmN9Q5f1Z2Y0tgv15o16HZBAUEZTTJaP-LUKv7KGPROZV_LjpSA