

5. teden (14. - 17. 4. 2020) dela na daljavo pri predmetu ŠPORT

za 5. b razred



Pozdravljeni dragi učenci!

Mimo so velikonočni prazniki! Bilo je čudovito vreme za pohajkovanje po naravi s svojimi bližnjimi. Upam, da ste ga izkoristili.



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 pri delu na vrtu je v času korone tudi šport☺.

Vsak petek mi pošljite fotografijo o vaši športni vadbi čez teden na elektronski naslov: metka.irgolic@guest.arnes.si

- ❖ Ko se učite, ne pozabite na 10 minutni gibalni odmor in kozarec vode.
https://www.youtube.com/watch?v=iJhRigCAiSI&list=PLOgViL_pyYICunDHZi2i2-ofTft9GRqzR

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.

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>

-igrajte se tekalno igrico »Kdo se boji črnega moža« z družinskimi člani.

2. **GLAVNI DEL:** Izvedite vaje za moč po postajah. Potrebovali boste uro za merjenje časa. Lahko naredite 2 ali 3 kroge!

VADBA PO POSTAJAH

- 1. POSKOKI NA "ZVEZDO"**
10 SEKUND POČITKA | 20 SEKUND VAJE
- 2. SKLECI**
10 SEKUND POČITKA | 20 SEKUND VAJE
- 3. TREBUŠNJAKI**
10 SEKUND POČITKA | 20 SEKUND VAJE
- 4. HOJA PO VSEH ŠTIRIH S ČIMBOLJ STEGNJENIMI NOGAMI**
10 SEKUND POČITKA | 20 SEKUND VAJE
- 5. VISOKI SKIP NA MESTU**
10 SEKUND POČITKA | 20 SEKUND VAJE
- 6. TEK NA MESTU**
10 SEKUND POČITKA | 20 SEKUND VAJE

3. **ZAKLJUČEK:** Naredite 8 raztezni vaj kot smo jih delali v šoli ali pogledjte na povezavo:

https://www.google.com/search?q=raztezne+vaje&sxsrf=ALeKk02K9J9-ROIUuhqEq9zeCByAa9Sb9A:1585386226423&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwik_-3257zoAhVimYsKHWPWBccQ_AUoAXoECAwQAw&biw=1366&bih=657

Ostanite zdravi, pa SREČNO! Metka Irgolič, učiteljica športa

