**7. teden (4. - 8. 5. 2020) dela na daljavo pri predmetu ŠPORT**

**za 5. b razred**



**Pozdravljeni dragi učenci!**

Kako ste preživeli počitnice? Ste hodili na sprehode ali na kakšen hrib? Spodbujate svoje starše za gibanje? Vi ste zdaj **motivator družine** pri športnih aktivnostih in **ste vzor**! 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, … Vse to spada k športnim aktivnostim v času karantene. ☺

**AKTIVNOSTI SI IZBERITE GLEDE NA RAZPOLOŽENJE, VREME IN MOŽNOSTI IZVAJANJA.**

Vesela bom vsake fotografije, odziva ali pozdrava na elektronski naslov: [metka.irgolic@guest.arnes.si](mailto:metka.irgolic@guest.arnes.si)

* **Ko se učite ne pozabite na 10 minutni gibalni odmor:**

tokrat skačite s kolebnico ali z vrvico (10 sonožnih poskokov, 10 poskokov na eni nogi, konjiček, poskusite skakati nazaj ali narediti osmico…).

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

**PAZITE, DA SE NE POŠKODUJETE! VARNOST IN ZDRAVJE STA NA PRVEM MESTU!**

1. **UVODNI DEL:**

**10 minut teka v pogovornem tempu ali se igrajte tekalno igro z družinskimi člani.** Za vadbo izberite primerno podlago (lahko je makadamska pot ali gozdna pot brez ovir).

1. **GIMNASTIČNE VAJE:**

* vaje za moč ( TABATA) vsaj 2x na teden: [https://www.youtube.com/watch?v=kTvHJe6\_h1c](https://www.youtube.com/watch?v=kTvHJe6_h1c&fbclid=IwAR0PVwoNThwCY06XVNWT06UIi-PsP8Y_evLr4mY-Xd27Ilh6pq1a9hBen2U)

1. **GLAVNI DEL**: Naredite si svoj tedenski športni načrt in si aktivnosti beležite v tabelo. Opazujte svoj napredek, tabelo pa pošljite v pogled na mail. **Vsaj 1x v času pouka od doma, se morate javiti pri ŠPORTU.**

**TEDENSKI ŠPORTNI NAČRT (tečete lahko tudi na mestu v dnevni sobi)!**

**Ime in priimek\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, razred\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **TEDEN** | **PON** | **TOR** | **SRE** | **ČET** | **PET** | **SOB** | **NED** |
| **4. 5. –**  **8. 5. 2020** | 7x ponovi:  1 minuta teka,  pol minute hoje  7xponovi:  1.00 tek  0.30 hoja | **Sprehod ali delo na vrtu**  xponovi:  1.00 tek  0.30 hoja | 7x ponovi:  1 minuta teka,  pol minute hoje    xponovi:  1.00 tek  0.30 hoja | **Badminton**    xponovi:  1.00 tek  0.30 hoja | 5x ponovi:  1 minuta teka,  pol minute hoje    xponovi:  1.00 tek  0.30 hoja | **Vzpon na bližnji hrib, kolesarjenje, ali rolanje**  xponovi:  1.00 tek  0.30 hoja | **Počitek**  xponovi:  1.00 tek  0.30 hoja |

**S kljukico označite dneve, ko ste vadile.**

7xponovi:

1.00 tek

0.30 hoja

**Dodatno lahko vpišete, če ste vadili več ali si program prilagodite!**

1. **ZAKLJUČEK:**

* Zaplešite od sreče, ker vam šola od doma ne dela nobenih težav! Bravo!
  + JUST DANCE: WAKA WAKA: <https://www.youtube.com/watch?v=gCzgc_RelBA>
  + ZUMBA: [https://www.youtube.com/watch?v=BV66z-504bk](https://www.youtube.com/watch?v=BV66z-504bk&fbclid=IwAR0LkXsIFFvYWMhgNiei2IF894JG4PeRJsRlKQdAdCCnmTBFmHX-TVNjSOc)



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_MMtpNQUICeaBZCbyoaLyJf_LSj0&h=AT1YH91lWlh14sPL59xaDlObYir78a0x31FsdgEIKiMMfE9vW3No-_d9Sjh-EKDpXEiw9_BPn2iBDQGFmN9Q5f1Z2YOtgvl5o16HZBAUEZTTJaP-LUKv7KGPROZV_LjpSA>