

9. teden (18. - 22. 5. 2020) dela na daljavo pri predmetu ŠPORT

za 5. b razred



Pozdravljeni dragi učenci!

Pregledala sem vaše ocene pri predmetu ŠPORT in so zelo lepe, pri veliko učencih ODLIČNE, ker ste super sodelovali na daljavo. **Kdor pa se mi ni še nikoli javil v času »korone«, naj to nemudoma stori**, ker bo mesec maj kmalu naokoli. V juniju se ocene zaključujejo!

Drugače pa ne nehajte »športat«, ker ne telovadite za ocene ampak za sebe in za svoje zdravje. Kar se boste naučili sedaj in vam bo prišlo v trajno navado, vam nihče v življenju ne more vzeti!

Posnetke ali fotografije mi pošljite na e-naslov: 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:

-izvedite po posnetku, lahko skupaj s starši, bratom ali sestrico

https://www.youtube.com/watch?v=qyCtE2x_nww

3. GLAVNI DEL:

- izvedite OBHODNO VADBO s 14. postajami za vse mišične skupine po posnetku:

https://video.arnes.si/portal/asset.zul?id=EJMgkUokTcaokORQOVb6ydYK&jwsource=cl&fbclid=IwAR0ugaEDwmpqWwkpwzgjFteGfL089ZsE2fPIR2msLFSmQv88ITCCKb_WgJQ

4. ZAKLJUČEK:

-naredite nekaj razteznih vaj po lastni izbiri:

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



POPESTRITEV V PROSTEM ČASU

-Gumitvist desetka:

https://l.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%2Fm.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3Da2ro2xX21eA%26fbclid%3DIwAR05BRK-Y00O5O7H60Q1cPq9zks7epq3oT9u6wqbCA44DJc8AkDWNKuXtuc&h=AT3C5omrPb1iu7jR_XMGGUDE-_dCld6Nu7cV46RgpvYNfyGfLekJVxcbp7cDLkdafQcQpXudK5wgTIP7Zv1HWKaLI_fEZn6gRPeVU2G7Cwg10Zgh1qjdVhdC-UC2Xwh1zg