

POUK NA DALJAVO, PREDMET ŠPORT ZA 6. RAZRED





Datum: 4.5. do 8.5.2020

Pozdravljeni učenci in učenke!

Pred teboj so različne naloge za razvijanje vzdržljivosti, moči, ravnotežja in raztezanja. Izberi 5 - 10 vaj iz posamezne skupine (vzdržljivost, moč, prosti čas, ravnotežje, raztezanje). Pred vadbo se ne pozabi ogreti z razteznimi gimnastičnimi vajami.

VELIKO ZABAVE!!!

<p>VZDRŽLJIVOST Izberi TEK-HOJA-KOLO; lahko tudi na mestu. Do 30 minut.</p> 	<p>RAVNOTEŽJE POLOŽAJ DESKE – IZMENIČNI DVIG ROK IN NOG (leva noga-desna roka; desna noga-leva roka) 8 ponovitev vsaka stran</p> 	<p>VZDRŽLJIVOST PRESKAKOVANJE KOLEBNICE 30 sekund</p> 	<p>PROSTI ČAS UMIJ SI ROKE! PIJ VODO!</p> 	<p>MOČ IZPADNI KORAK 10 x naprej (leva, desna) 10 x nazaj (leva, desna) 10 x vstran (leva, desna)</p>
<p>PROSTI ČAS UMIJ SI ROKE! PIJ VODO!</p> 	<p>RAZTEZANJE KROŽENJE Z BOKI V vsako smer naredi 8 krogov.</p> 	<p>PROSTI ČAS UMIJ SI ROKE! PIJ VODO!</p> 	<p>RAVNOTEŽJE STOJA NA ENI NOGI (težje bo, če poskusiš na postelji) 45 sekund</p>	<p>PROSTI ČAS UMIJ SI ROKE! PIJ VODO!</p> 
<p>MOČ Povabi družinskega člana, naj dela sklece s teboj. Lahko tekmujeta, kdo jih naredi več.</p> 	<p>MOČ 20 POČEPOV</p> 	<p>MOČ SMUK PREŽA 1 minuta</p> 	<p>MOČ HOJA PO VSEH ŠTIRIH 3 minute</p>	<p>RAVNOTEŽJE STOJA NA PRSTIH ENE NOGE</p> 
<p>RAVNOTEŽJE</p> 	<p>VZDRŽLJIVOST</p>	<p>RAZTEZANJE</p> 	<p>RAZTEZANJE</p>	<p>VZDRŽLJIVOST</p> 

<p>LASTOVKA-STOJA NA ENI NOGI 30 sekund</p>	<p>Recitiraj abecedo naprej in nazaj med hopsanjem</p> 	<p>KROŽENJE Z ROKAMI Naprej, nazaj</p>	<p>POSLUŠAJ SVOJO NAJLJUBŠO PESEM IN »PLEŠI KOT NOR/-A) Sprosti se.</p>	<p>»JUMPING JACKS« ali JOGGING POSKOKI 1 minuto</p>
<p>RAZTEZANJE ZAMAHI Z NOGO Vsaka noga 30 ponovitev</p> 	<p>PROSTI ČAS UMIJ SI ROKE! PIJ VODO!</p> 	<p>RAVNOTEŽJE STOJA NA ENI NOGI Z ZAPRTIMI OČIMI Vsaka noga 45 sekund</p>	<p>VZDRŽLIVOST SKIPING NA MESTU ALI PO SOBI 3 x 1 minuta</p>	<p>RAZTEZANJE DRŽA V PREDKLONU 5 krat po 10 sekund</p> 

Ostanite zdravi in nasmejani!

Vaši učitelji športa