

## POUK NA DALJAVO

ŠPORT za 5. razred

Datum: 6.4. do 10.4 .2020



Pozdravljeni učenci in učenke 5. razredov!

Z novim tednom se vam oglasimo dvakrat na teden, kar pa ne pomeni, da delate samo ob torkih in četrkih!

### 1. VADBA ZUNAJ

Ker bo lepo vreme, pojdi ven na sprehod, ali se pozabavaj z igro teka – fartlek, kot prejšnji teden!

Lahko si na poti narediš ovire – poligon – in preskakuješ ovire na poti, s starši ali z brati in sestrami tecite štafeto, tekmuje kdo bo prej prišel do določenega cilja, ...

#### Ogrevanje

Vadbo začnemo s hitro hojo ali tekom (10 min), nato sledijo dinamične gimnastične vaje na mestu.

#### 1 Kroženje z rokami nazaj.



#### 2 Predkloni v sedu na leseni oviri k iztegnjeni nogi (nato menjava nog).

#### 3 Zibi v izpadnem koraku na leseni oviri (nato menjava nog).

#### 4 Sklece zadaj na leseni oviri.



#### 5 Izmenični zasuki trupa v opori spredaj na leseni oviri.

#### 6 Tek v opori spredaj na leseni oviri.



#### 7 Odmik kolka v opori zadaj na leseni oviri (nato menjava nog).

## 2. VAJE V STANOVANJU

Delaj vaje za moč, gibljivost, vzdržljivost! Nekaj vaj smo že poslali, nekaj jih imaš na spodnji povezavi.

V tem mesecu bi morali začeti s testiranjem za športno vzgojni karton. Poglej si spodnjo povezavo in poglej, kaj te še čaka – upamo še letošnje šolsko leto v živo!

<https://www.youtube.com/watch?v=MPJ0m5GeBp0>

Potem naredi vaje za razvijanje gibljivosti!

<https://www.youtube.com/watch?v=L-8wW40jTzc>

In potem še na koncu prilagamo vaje – jogo za otroke, ki pa jo lahko izvajaš vsa dan!

# Umirjanje in raztezanje



Cilj je eden sam, da se razmigaš, ker potem je lepši dan!

Ostanite zdravi in nasmejani!

Vaši učitelji športa!