

POUK NA DALJAVO

ŠPORT

Razred: 9.

Teden: 6.4. do 10.4. 2020



Pozdravljeni učenci in učenke!

Z novim tednom se vam javljamo samo enkrat na teden, kar pa ne pomeni, da vadite samo en dan, ker gibanja ni nikoli dovolj!

Zato smo vam pripravili nekaj vaj, ki jih lahko delate vsak dan zunaj ali v stanovanju. Držite se navodil, da se ne družite in pazite na osebno higieno!

1. VAJE ZUNAJ

Ker bo lepo vreme, pojdite na sprehod v naravo s starši brati, sestrami in si na poti popestrite vadbo z ovirami: preskočite veje na poti, tecite, naredite tekmovanje v štafeti kdo bo prej pritekkel 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. VADBA V STANOVANJU

V tem mesecu bi morali začeti s testiranjem za športno vzgojni karton. Preglejte naloge na spodnji povezavi in se pripravite z vadbo, ki je priložena spodaj.

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

<https://www.youtube.com/watch?v=PhVIFo6aAU8>

3. Za konec pa lahko prav vsak dan izvajate otroško jogo!

Umirjanje in raztezanje



Cilj vseh vaj je eden sam, da se razmigaš in si polepšaš dan!

Ostanite zdravi in nasmejani!

Vaši učitelji športa