

Navodila za pouk športa v času od 16. do 20. 3. 2020

6. razred

Pozdravljeni,

glede na to, da bo v naslednjem tednu idealno vreme za gibanje v naravi pozivamo vas in vaše starše k vsakodnevnemu gibanju v naravi saj se s tem krepi imunski sistem. Pri tem se obnašajte samozaščitno in upoštevajte navodila Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ)!

V dnevih ko imate na urniku pouk športa pa imate naslednje naloge:

1.ura:

15 minut lahkotne hoje, kompleks dinamičnih gimnastičnih vaj (vaje iz povezave 1 spodaj), nato izmenično 3 x (5 minut hitre hoje, 5 minut lahkotne hoje) in na koncu raztezne vaje.

2.ura

10 minut lahkotne hoje, kompleks dinamičnih gimnastičnih vaj (vaje iz povezave 1 spodaj), atletska abeceda (enako kot v šoli ali pa izbor vaj iz povezav 2 in 3 spodaj), nato izmenično 3 x (5 minut lahkotnega teka in 5 minut lahkotne hoje), na koncu raztezne vaje.

3.ura

10 minut lahkotne hoje, kompleks dinamičnih gimnastičnih vaj iz povezave 1 spodaj, atletska abeceda iz povezave 3 spodaj, nato 4 x (6 minut lahkoten tek, 1 minuta hiter tek (ne šprint), 3 minute lahkotne hoje), raztezne vaje.

1. <https://youtu.be/TPkUCjrbLY0>

2. <https://youtu.be/CQE5gOe8AYo>

3. <https://youtu.be/QEENvYdRDO0>

V primeru nejasnosti piši preko e pošte: anita.horvat@guest.arnes.si

Učiteljica Anita Horvat