

POUK NA DALJAVO

ŠPORT za 6. razred

Datum: 6.4. do 10.4 .2020



Pozdravljeni učenci in učenke 6. 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 sedlu 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!