Navodila za pouk športa v času od 16. do 20.3.2020

 5.razred

ŠPORTNI POZDRAV!

Glede na to, da je v tem 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

5 minut lahkotne hoje, 3 minute lahkotnega teka, gimnastičnih vaje (enako kot v šoli ali pa vaje iz povezave 1 spodaj), atletska abeceda (enako kot v šoli ali pa vaje iz povezave 2 spodaj), nato izmenično 5 x (2 minuti lahkotnega teka, 1 minuta hitrega teka (ne šprint) in 2 minuti lahkotne hoje), na koncu raztezne vaje.

2.ura

Enourni sprehod

3.ura

4 minute lahkotne hoje, 3 minut lahkotnega teka, kompleks dinamičnih gimnastičnih vaj (enako kot v šoli ali iz povezave 1 spodaj), atletska abeceda iz povezave 3 spodaj, nato 5 x (2 minuti lahkoten tek, 1 minuta hiter tek (ne šprint), raztezne vaje.

Povezave in prikazi gimnastičnih vaj in atletske abecede:

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

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

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

Učitelj športa : Robert Črnčec