Navodila za pouk športa v času od 16. do 20.3.2020

9.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, 5 minut lahkotnega teka, kompleks dinamičnih gimnastičnih vaj (enako kot v šoli ali pa 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, 1 minuta hitrega teka (ne šprint) in 4 minut lahkotne hoje), na koncu raztezne vaje.

2.ura

Sprehod – uro in pol hitrejše hoje.

Povezave in prikazi vaj:

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

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

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

Teorija: Ker se za nas približuje NPZ iz predmeta Šport, se doma lahko malo bolj posvetite teoriji iz športa, predelate teme iz spodnje povezave, ter rešite kvize. Vsak dan nekaj…

Na spodnji povezavi klikni na ikono SPLETNE UČILNICE in reši kvize. <https://interaktivne-vaje.si/sport/sport2.html>

Za ta teden bo to dovolj, naslednji teden vam bom poslal v reševanje NPZ-je.

Učitelj športa : Robert Črnčec