

# Navodila za pouk športa v času od 23. do 28.3.2020

## 6.razred

### ŠPORTNI POZDRAV!

Glede na to, da v naslednjem tednu ne bo idealno vreme za gibanje v naravi pozivamo vas in vaše starše, da opravite delo doma, če pa bo le mogoče pa pojdite ven na sprehod. 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:

3 X 1 minuta lahkotnega teka na mestu z 1 minuto odmora, 3 X 20 sekund teka na mestu z visokim dvigovanjem kolen z eno minuto odmora (visoki skiping), kompleks dinamičnih gimnastičnih vaj (enako kot v šoli ali pa vaje iz povezave 1 spodaj).

Nato sledijo vaje za moč v serijah.

3 X 10 sklec z 1 minuto odmora, 3 X 20 trebušnjakov z 1 minuto odmora, 3 X 20 poskokov narazen skupaj z 1 minuto odmora, 3 X 20 počepov z 1 minuto odmora. Na koncu naredite raztezne vaje.

#### 2.ura

3 X 1 minuta lahkotnega teka na mestu z 1 minuto odmora, 3 X 20 sekund teka na mestu z visokim dvigovanjem kolen z eno minuto odmora (visoki skiping), kompleks dinamičnih gimnastičnih vaj (enako kot v šoli ali pa vaje iz povezave 1 spodaj).

Nato sledijo vaje za moč v serijah.

3 X 10 sklec z 1 minuto odmora, 3 X 20 trebušnjakov z 1 minuto odmora, 3 X 20 poskokov narazen skupaj z 1 minuto odmora, 3 X 20 počepov z 1 minuto odmora. Na koncu naredite raztezne vaje.

#### 3.ura

3 X 1 minuta lahkotnega teka na mestu z 1 minuto odmora, 3 X 20 sekund teka na mestu z visokim dvigovanjem kolen z eno minuto odmora (visoki skiping), kompleks dinamičnih gimnastičnih vaj (enako kot v šoli ali pa vaje iz povezave 1 spodaj).

Nato sledijo vaje za moč v serijah.

3 X 10 sklec z 1 minuto odmora, 3 X 20 trebušnjakov z 1 minuto odmora, 3 X 20 poskokov narazen skupaj z 1 minuto odmora, 3 X 20 počepov z 1 minuto odmora. Na koncu naredite raztezne vaje.

1. <https://youtu.be/TPKUCjrbLY0>

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

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

#### Teorija:

Predelaj teorijo in reši kviz (povezava spodaj) iz: KOŠARKA

<https://interaktivne-vaje.si/sport/sport2.html>

V primeru nejasnosti piši preko e pošte: [matej.bn@gmail.com](mailto:matej.bn@gmail.com), [franci.kolaricc@hotmail.com](mailto:franci.kolaricc@hotmail.com), [ninalackovic87@gmail.com](mailto:ninalackovic87@gmail.com)

Strokovni aktiv učiteljev športa: Matej Banič, Franci Kolarič, Nina Lackovič

