

Navodila za pouk športa v času od 20.4.2020. do 26.4.2020

6. razred

ŠPORTNI POZDRAV!

Tudi v tem tednu nadaljujemo s tekaško vadbo in TEKAŠKIM IZZIVOM, ki smo se ga lotili, prav tako bomo eno uro izvedli tako, da si boste lahko sami izbrali športno panogo.

Vse vadbene enote, ki jih boste izvedli, zapišite v svoj dnevnik vadbe (za nov teden skopiraj (elektronsko ali s tiskalnikom), ali pa nariši z ravnilom in svinčnikom) nov list dnevnika vadbe.

Pri tem se obnašajte samozaščitno in upoštevajte navodila Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ)!

TEKAŠKI IZZIV:

1 ura:

Ogrevanje (atletska abeceda, krepilne gimnastične vaje)

4 X 4 minute teka, odmor med vsako ponovitvijo 2 minuti (v hoji)

Na koncu naredite raztezne gimnastične vaje.

2 ura:

Opravite ogrevanje (ogrevalni tek, raztezne in krepilne gimnastične vaje).

2 X 9 minut teka, odmor 4 minute med serijama.

Na koncu naredite raztezne gimnastične vaje.

3 ura:

Ogrevanje (ogrevalni tek, raztezne gimnastične vaje).

ŠPORT PO IZBIRI (najdi si športno panogo za katero imaš možnost in v njej uživaš, lahko si izbereš katerokoli panogo (kolesarjenje, badminton, košarka, nogomet, namizni tenis....., seveda na domačem dvorišču z družinskimi člani ali sam).

Raztezne gimnastične vaje.

TEORIJA:

Razmisli in odgovori na vprašanje:

Zakaj misliš, da se je pred vadbo potrebno ogreti?

Želim vam veliko tekaških užitkov!