

Navodila za pouk športa v času od 18.5.2020. do 24.5.2020

9. razred

ŠPORTNI POZDRAV!

Pošiljam vam še zadnje naloge za delo na daljavo, preden se vidimo v šoli.

Vse vadbene enote, ki jih boste izvedli še naprej 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)!

V dnevih ko imate na urniku pouk športa pa imate naslednje naloge:

1 ura:

Opravite ogrevanje (ogrevalni tek, vaje atletske abecede, krepilne gimnastične vaje za trebuh in hrbet).

Tek: 5 x 4 minute, premor med vsako ponovitvijo je 2 minuti.

Na koncu naredite raztezne gimnastične vaje (vsaj 6 vaj).

2 ura:

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

ŠPORT PO IZBIRI: Izberi si športno panogo za katero imaš možnost in jo lahko izvedeš doma, lahko si izbereš katerokoli panogo (kolesarjenje, badminton, košarka, nogomet, namizni tenis..., lahko greš tudi na sprehod). Športno panogo izvedi sam ali z družinskimi člani.

Na koncu naredite raztezne gimnastične vaje.

Želim vam veliko užitkov ob vadbi in se kmalu vidimo.