

Navodila za pouk športa v času od 11.5.2020. do 15.5.2020

6. razred

ŠPORTNI POZDRAV!

Tudi v tem tednu nadaljujemo s tekaško vadbo, 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 5 minut teka, odmor med vsako ponovitvijo 1 minuti (v hoji)

Na koncu naredite raztezne gimnastične vaje.

2 ura:

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

2 X 10 minut teka, odmor 3 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.