Navodila za pouk športa v času od 16. do 20.3.2020

7.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

4 minute lahkotne hoje, 6 minut lahkotnega teka, kompleks dinamičnih gimnastičnih vaj ( enako kot v šoli ali iz povezave 1 spodaj, atletska abeceda iz povezave 3 spodaj, nato 5 x ( 2 minuti lahkoten tek, 1 minuta hiter tek (ne šprint), raztezne vaje.

Povezave in prikazi vaj:

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

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

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

Teorija:

Na spodnji povezapi klikni na ikono SPLETNE UČILNICE in reši kviz iz: ŠPORT (splošno) in ATLETIKA

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

Učitelja športa : Robert Črnčec in Rok Lovrec