

## Navodila za delo na daljavo: 8. teden: od 11. 5. do 15. 5. 2020

Predmet: ŠPO

### Cilji današnje ure:

- razvijam hitrost in koordinacijo gibanja;
- pridobivam samozavest, odločnost in vztrajnost;
- razvijam interes do vadbe na prostem.

Tudi v tem tednu ne pozabi na šport. Redna telesna aktivnost je namreč eden najpomembnejših dejavnikov, ki pripomorejo k ohranjanju zdravja. Vsaj pol-urni vadbi nameni čas vsaj 3-krat tedensko. Nekaj idej:

#### 1. URA: TEK – NIZKI ŠTART

NALOGA: Če imaš to možnost, si oglej spodnji posnetek in ponovi vaje. Sicer vadi šprint z nizkim štartom.

- <http://didaktikasporta.splet.arnes.si/nizki-start-s-6-imi-fazami/>

Pred začetkom se ne pozabi ogreti – gimnastične vaje.

### Cilji današnje ure:

- razvijam vzdržljivost, moč, hitrost in koordinacijo gibanja;
- pridobivam samozavest, odločnost in vztrajnost;
- razvijam interes do vadbe na prostem.

#### 2. URA: ŠPORTNI LOV NA ZAKLAD

### ŠPORTNI LOV NA ZAKLAD

Lov na zaklad naj se prične v tvoji **sobi**. Izpolniti moraš gibalne naloge v vseh hišnih prostorih, vsakič pa se moraš vmes vrniti v svojo sobo.

**SPALNICA:** 15 počepov

**DNEVNA SOBA:** 20x kroženje z rokama

**KUHINJA:** 10 žabjih poskokov

**KOPALNICA:** 15 sklec

**HODNIK:** 30x visoki skiping na mestu

**VHODNA VRATA:** 15x bočni poskoki

**STOPNIŠČE:** 10x gor in dol po stopnicah

**STARŠI:** skupaj z njimi naredi 5 poskokov

**SPALNICA:** uleži se na posteljo in uživaj

**Cilji današnje ure:**

- razvijam vzdržljivost, moč, hitrost in koordinacijo gibanja;
- pridobivam samozavest, odločnost in vztrajnost;
- razvijam interes do vadbe na prostem.

**3. URA: VADBA PO IZBIRI**

*Pojdi v naravo, naužij se sonca in lepot prebujajoče narave. Ob tem ne pozabi na ukrepe samozaščite (pojdite individualno oziroma v ožjem družinskem krogu, brez osebne kontakta, z ustrezno razdaljo – vsaj 1,5 m). Izbiraj med: sprehodom, pohodom, tekom, igrami z žogo, kolesarjenjem, tudi kakšna vaja za moč ali razvoj gibljivosti je vedno dobrodošla.*