

NAVODILA ZA IZVAJANJE PREDMETA ŠPORT od 6. 4. do 10. 4.

Učenci 3. – 6. razreda

1. ura

Učna tema: SPLOŠNA KONDICIJSKA PRIPRAVA

Metodična enota: VAJE ZA MOČ, KOORDINACIJO IN GIBLJIVOST

To učno uro izvajate doma s pomočjo računalnika, tablice ali telefona.

Uvodni del:

Za ogrevanje kliknete <https://www.youtube.com/watch?v=CGioDVduOQw> in sledite navodilom v videu.

Glavni del:

Kliknite na povezavo <https://www.youtube.com/watch?v=y7xEtrJ3jbs> in sledite navodilom.

2. ura

Učna tema: MET V CILJ

Metodična enota: VAJE ZA PRECIZNOST

Tudi to učno uro izvajate doma, v svoji sobi, na hodniku, ... Za ogrevanje boste ravno tako potrebovali ali mobitel ali tablico...

Uvodni del:

Za ogrevanje kliknete <https://www.youtube.com/watch?v=CGioDVduOQw> in sledite navodilom v videu.

Glavni del:

Označi cilj na tleh (lahko je prazen koš za smeti, vedro, večja kartonasta ali plastična škatla) in 5 korakov stran označi mesto s črto (uporabi domišljijo). Poišči 10 mehkih predmetov (žogice, plišaste igrače, nogavice,...), ki jih boste metali v cilj.

Vrži 10 predmetov in šteje kolikokrat si zadel. Vajo ponovi 5 x in poskušaj izboljšati rezultat.

Ponovi vajo s slabšo roko. 5 x

Ponovi vajo z boljšo in slabšo roko miže. 5 x

Ponovi vajo obrnjen s hrbtom proti cilju in meči čez glavo nazaj. Lahko z razdalje 3 korakov od cilja. 5 x

Zaključni del: pospravi VSE za sabo in se zraven umirjaj.

3. ura

Pojdite sami, s starši ali bratom/sestro na daljši sprehod v naravo (ne izven svoje občine!), si poiščite prostor, kjer se boste lahko igrali (lahko vzamete s seboj žogo, kolebnico, balinčke ali kar koli, kar boste našli doma in je primerno za igro zunaj).

Namreč v dneh, ki prihajajo bo zunaj veliko sonca in izkoristite takšne dni za »**absorbicijo**« **vitamina D** in **krepitev imunskega sistema**.

Aktiv športnih pedagogov.