

ŠPORT, torek – 5. 5.

Pozdravljeni učenci!

Za **OCENO** pri predmetu ŠPORT boste **dva tedna** pisali dnevnik vadbe:

- Dnevnik pišite **na list**.
- Vpišite **vse športne aktivnosti**, ki ste jih izvajali določen dan.
- Vadbo izvedite **vsaj trikrat na teden**.
- Vaje si izberite sami. Lahko izvedete vaje, ki ste jih izvajali v preteklih tednih (glej spletne povezave).
- V dnevnik lahko vpišete tudi družinska opravila v stanovanju in na prostem (pospravljanje, zlaganje drv, pometanje, pomivanje, itd.)

Dnevnik začnite pisati v ponedeljek, 11.5.2020.
Pišite ga do petka, 22.5.2020.

Ko bo dnevnik izpolnjen, me pokličite in mi boste prebrali zapisano.
Pokličete me lahko **v ponedeljek, 25.5.2020, med 7.00 in 14.00.**

Učitelj Nejc: 040 451 385

Primer:

Dan	Vrsta vadbe	Trajanje
Ponedeljek (11.5.2020)	Tek v naravi	30 minut
Sreda (13.5.2020)	Vaje z lastno telesno težo	30 minut
Petek (15.5.2020)	Pometanje okoli hiše Sprehod v gozdu	20 minut 1 ura
Ponedeljek (18.5.2020)	Vaje z žogico	15 minut
Sreda (20.5.2020)	Vaje z nahrbtnikom	30 minut
Petek (22.5.2020)	Vaje z vrvjo	20 minut

Nekatere vaje, ki jih lahko izvajate:

ZOOvadba

https://www.youtube.com/watch?v=MKEavLajl_g&t=3s

Vaje z lastno telesno težo:

<https://www.youtube.com/watch?v=7spURPro47M&t=493s>

Vaje z žogico

<https://www.youtube.com/watch?v=wYDAYLNc7fl&t=104s>

Vaje z nahrbtnikom

<https://www.youtube.com/watch?v=plspB-14n1q&t=62s>

Vaje z vrvjo

https://www.youtube.com/watch?v=YJ_KLg11tDw&t=2s

Vaje v gozdu

<https://www.youtube.com/watch?v=jb9cZ7dNOb0&t=90s>

Koreografija - promet

<https://www.youtube.com/watch?v=7spURPro47M&t=493s>

Koreografija - izven okvirja

<https://www.youtube.com/watch?v=jkC0zMiyqk>

Danes pa naredite nekaj vaj in jih zapišite v dnevnik!