



## NAVODILA ZA DELO PRI PREDMETU ŠPORT -

### 6. TEDEN

**PREDMET:** NEOBVEZNI IZBIRNI PREDMET- ŠPORT

**RAZRED:** 6. razred

**TEDEN:** od 20. 4. do 24. 4. 2020

**TEMA:** ŠPORTNA IZZIVA

#### UVOD:

Spoštovani učenci, učenke.

Čas hitro beži in od našega zadnjega druženja mineva že šesti teden. Verjamem, da smo se počasi vsi skupaj že navadili na »novi« način poučevanja oziroma dela od doma, pa vendarle tovrstno delo ne more nadomestiti vseh socialnih stikov, ki se stkejo v živo. Zato verjamem, da že vsi komaj čakamo, da se vrnemo nazaj v šolske klopi in seveda v šolsko telovadnico. Tudi učenje in delo od doma zahteva svojevrsten napor, zato dragi učenci ne pozabite na igro, gibanje in sprostitvev. Učitelji športa vam še posebej toplo priporočamo redno, zmerno in vsakodnevno gibanje ob upoštevanju vseh varnostnih priporočil.

#### NAVODILA ZA DELO:

V tem tednu se bomo spopadli z različno zahtevnimi in zanimivimi športnimi izzivi.

#### OPREMA:

Za izvedbo učne ure potrebuješ dovolj prostora. Vadbo lahko izvajaš zunaj na dvorišču ali v sosednjem gozdu. Drugi izziv boš opravil doma. Obleci se v udobna oblačila v katerih se boš z lahkoto gibal. K vadbi lahko povabiš sestro, brata, starše.

#### OGREVANJE:

- lahkoten tek (10 min) skupaj s starši ali bratom, sestro na prizorišče prvega izziva, ki naj bo gozd ali igrišče (pred odhodom si pogledaj povezavo v glavnem delu vadbene enote),
- dinamične raztezne vaje (lahko uporabiš kolebnico, ki jo držiš v rokah), pomagaj si s spodnjim videom.

<https://video.arnes.si/portal/asset.zul?id=P1SUflwHTMfctchQlez1aRTv>



## **GLAVNI DEL :**

Za ogrevanje si pritekel na mesto, ker se boš spopadel s prvim izzivom, ki je predstavljen v spodnji povezavi:

<https://www.youtube.com/watch?v=VLJM8Z78SoI>

Z lahkotnim tekom ali sprehodom se vrni domov. Popij malo vode in se sprosti, ter se loti novega izziva. Sledi spodnji povezavi in se pozabavaj:

<https://www.youtube.com/watch?v=135a4qcwLZI>

## **ZAKLJUČEK:**

Ura športa je bila kar dolga in pestra, zato si privošči oddih.

Udobno se namesti, zapri oči in se prepusti sproščujoči glasbi, ki te bo popeljala v tvoj najljubši kraj. Tvoje telo in tvoje misli so popolnoma sproščene in niti kančka strahu in tesnobe ni v tebi.

Povezava do glasbe:

<https://www.youtube.com/watch?v=aIIEI33EUqI>