PREDMET: ŠPORT ZA SPROSTITEV

RAZRED: 9. razred

TEDEN: 14. 4. DO 17. 4. 2020

TEMA: spretnosti z žogo

UVOD

Drage učenke, dragi učenci!

Zakorakali smo v peti teden našega druženja »na daljavo« in nič ne kaže, da bomo v kratkem skupaj v telovadnici. V tem tednu sva vam pripravila nekaj zabavnih gibalnih nalog, ki jih lahko naredite doma, seveda pa ne bo nič narobe, če boste vse skupaj izvedli na dvorišču ali na terasi. Če imaš možnost naredi kakšen ‘foto’ dokaz, ali pa pošlji video. Ne pozabi, da je za zdrav razvoj potrebno vsakodnevno aktivno gibanje. Vsaj 60 minut.

Še vedno te vabiva, da nama poveš, kako z gibanjem ohranjaš in krepiš svoje zdravje. Lahko vprašaš karkoli glede učne vsebine ali treninga. Vesela bova vsakršnega odziva in ti z veseljem odgovorila na vprašanje.

[zlatka.gasparic@guest.arnes.si](mailto:zlatka.gasparic@guest.arnes.si)

[jure.jeromen@guest.arnes.si](mailto:jure.jeromen@guest.arnes.si)



NAVODILA ZA DELO:

Za uvod potrebuješ malo ročnih spretnosti, potem pa nekoga iz ožje družine, ki bo stal na nasprotni strani. Naj bo le za ogrevanje, tako da rezultat niti ni pomemben. Obilo zabave :).

<https://www.facebook.com/watch/?v=857710581370077>

Ko počiš vse balone, je na vrsti že druga zabavna igra. Lahko jo izvajaš tudi sam, samo v naprej si določi zaporedje števk. Če jo igraš še s kom, pa naj enkrat zaporedjo določi eden, naslednjič pa drugi. Dobro računanje :).

<https://www.facebook.com/watch/?v=1135519276794453>

Tale je zahtevna, pa še veliko časa ti bo vzela :). Naredi kakšen zabaven trik in nasmej svojo družino. Pozor, polivanje z vodo prepovedano!

<https://www.facebook.com/watch/?v=2767869303312028>

In še zadnja naloga. Starša bosta vesela, če boš umazano perilo zložil v koš. Naredi to samo z nogami in okrepi svoje trebušne mišice :).

<https://www.facebook.com/groups/171898676493125/permalink/1228387024177613/>

Če se ti je zdela ura prekratka, pojdi ponovno na začetek. Če ti je bilo všeč (ali ne) pa tudi sporoči. Veliko zdravja!

Pripravila: Zlatka Gasparič in Jure Jeromen

Samo za interno uporabo.