

Datum: 4. 5. 2020	Teden/zap. št. ure: 7/9
Dan, predmet, razred: ponedeljek, SPO, 9.a	Učitelj: darja.ambrozic@guest.arnes.si uros.pogacnik@guest.arnes.si

Pozdravljeni,

kako hitro tečejo dnevi. Prvomajske počitnice so za nami. Upam, da ste napolnili svoje »baterije« za slaba dva meseca pouka v tem šolskem letu.

1. Ogrevanje

Začneš s tekom na mestu ali uporabiš naprave, ki so namenjene aerobnemu treningu (sobno kolo, orbitrek, veslač...) seveda, če imaš katero izmed njih na voljo. Če imaš možnost in to lahko storiš varno, pa se odpraviš na lahkoten 10 – 15 min dolg tek v naravo.

Uporabiš lahko tudi kakšno drugo možnost, npr. sesanje stanovanja...

Dinamične raztezne vaje

Narediš 12 – 15 vaj, tako kot jih delamo v šoli. Začneš pri glavi in končaš pri stopalih. Vsako vajo ponoviš 10 krat.

2. Glavni del – Športnik ne jezi se

Za igro potrebuješ igralno kocko. Igro igraš podobno kot »Človek ne jezi se«. Vržeš kocko in figurico premakneš za tisto številko, ki jo dobiš. Če se premakneš na polje z nalogo, jo izpolniš in igraš naprej. Seveda bo igra zanimivejša, če se ti pridružijo tudi drugi člani družine.

Na naslednji strani je slika s polji oziroma podloga za igro. Sliko natisneš in že si pripravljen za zabavo. Če nimaš možnosti tiskanja, sliko lahko prerišeš in s tem vadiš likovno umetnost.

Igra je primerna za popestritev deževnih dni. Ob lepem vremenu pa le pojdite ven na zrak. Primer, kako si popestriti sprehod in zraven narediti še nekaj dobrega za svoje telo, imate v navodilih za športni dan (imeli smo ga v četrtek pred počitnicami).

Lep pozdrav,

Darja Ambrožič

Uroš Pogačnik

START

1

2

POČEPI
5 X

SMUČARSKI
POSKOKI
5X

5

8 X

7

VISOKI
SKIPING
10 sek

9

10 sek

25

VOJAŠKI
POSKOKI
5 X

26

23

5 X

TEK NA
MESTU
20 sek

POČEP S
STOLOM
2X L, 2X D

17

DVIG NA
PRSTE
10 X

13

VISOKI
POSKOKI
5 X

28

ZAKLONI
10 X

5 X

20

10 sek

DVIG NOGE
5X LEVA,
5X DESNA

TRBUŠNJAKI
10 X

DVIG BOKOV
10 X

CILJ

ŠPORTNIK, NE JEZI SE

