

6. razred

Dragi učenci in učenke,

v spodnji tabeli je načrt dela za izvedbo ur športa v tem tednu. Upamo, da se vas bo večina potrudila in gibala vsak dan, seveda v skladu s priporočili NIJZ.

1. PRAKTIČNI DEL

Priporočene aktivnosti v tem tednu so:

1 x aerobna aktivnost (tek)

1 x vaje za moč

1x daljša aktivnost v naravi

	PON	TOR	SRE	ČET	PET	SOB	NED
6. teden 20. 4. – 26. 4.	Daljša aktivnost v naravi	Aerobna aktivnost	Vaje za moč	Počitek	Aerobna aktivnost	Vaje za moč	Daljša aktivnost v naravi

Tudi v tem tednu izpolnite **tabelo aktivnosti**, ki jo najdete na spletni strani za ŠPORT <http://osidrijaspo.splet.arnes.si>

Tabelo **do 26. 4. 2020**, pošljite po mailu svojemu učitelju ŠPO ali na osidrija.spo@gmail.com.

Dnevnik aktivnosti lahko pošljete tudi v kakšni drugi obliki. Naj bo le lepo **čitljivo zapisan**. Poleg vadbe, ki vam je bila najljubša, nam pa še kaj narišite.

AEROBNA AKTIVNOST, TEK

UVODNI DEL

- počasen tek v naravi (5 minut), kompleks gimnastičnih vaj,
- vaje tekaške abecede (eno vajo narediš na 20 m – približno 20 dolgih korakov). Tudi v tem tednu ponovite vaje atletske abecede, za izboljšanje tehnike teka, ki jih demonstratorka v **beli majici** na posnetku zelo natančno prikaže.

<https://www.youtube.com/watch?v=3-tv-Hy7SXc>

GLAVNI DEL

TEK PIRAMIDA (daljša možnost)

200 m zmerno hiter tek

100 m počasne hoje

400 m zmerno hiter tek

100 m počasne hoje

800 m zmerno hiter tek

100 m počasne hoje

400 m zmerno hiter tek

100 m počasne hoje

200 m zmerno hiter tek

100 m počasne hoje

TEK PIRAMIDA (krajša možnost)

100 m zmerno hiter tek

100 m počasne hoje

300 m zmerno hiter tek

100 m počasne hoje

600 m zmerno hiter tek

100 m počasne hoje

300 m zmerno hiter tek

100 m počasne hoje

100 m zmerno hiter tek

100 m počasne hoje

ZAKLJUČEK - hoja (5 min) in raztezne vaj

VAJE ZA MOČ lahko izvajaš sam ali z družinskimi člani.

FITNES BINGO

- VRZI KOCKO IN IZVEDI VAJE IZ VRSTIC, KI TI JH POKAŽE KOCKA
 - VSAKO VAJO IZVAJAJ 30 SEKUND
 - KO VAJO NAREDIŠ JO PREČRTAJ
- ZAKLIČI **LINIJA** KO ZAPOLNIŠ STOLPEC ALI VRSTICO
- ZAKLIČI **BINGO** KO IZPOLNIŠ CELOTNO TABELO

1	JUMPING JACKS	IZPADNI KORAK	POSKOKI PO DESNI NOGI	NIZKI SKIPING	HOJA PO VSEH ŠTIRIH
2	POČEPI	TREBUŠNJAKI	SKLECI	POSKOKI PO LEVI NOGI	STOLČEK
3	PLANK	TEK NA MESTU	VISOKI SKIPING	HOPSANJE	VOJAŠKI SKLECI
4	STOJA NA LOPATICAH	SONOŽNI POSKOKI	ZAMAHI Z NOGAMI	ŽABJI POSKOKI	HRBTNE
5	SKOKI IZ ČEPA	POSKOKI-KOLENA GOR	JOGGING POSKOKI	KROŽENJE Z ROKAMI	PREDKLON
6	DVIGOVANJE KOLEN	SMUK PREŽA	ZAPIRANJE KNJIGE	MOST	METULJČEK



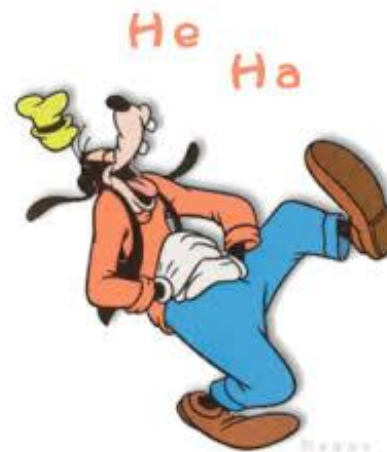
Za sprostitev

https://www.youtube.com/watch?v=4zTfsSKZZ2M&list=PL0f7PvMpTH07hIhoritKpOjPx2Yc_WEWz&index=23

ali pa M. Jackson

https://www.youtube.com/watch?v=3lfqrNkIHb0&list=PL0f7PvMpTH07hIhoritKpOjPx2Yc_WEWz&index=14

Če želite, se lahko preizkusite v **IZZIVU** na sp. povezavi. Vaš lahko, če želite, pošljete na naš e-mail.



uspešen ali neuspešen poizkus nam

https://video.arnes.si/portal/asset.zul?id=I1XEVPhPlt9TaqY4ZOBWfw3Q&fbclid=IwAR2liSvFwH5jzAy0pB_ZJBbpEfodc1XSiDx040TYzbCBmJ3_M7zvUSfK9q4

2. TEORIJA

Kdor kviza o skokih in metih še ni rešil, naj ga preizkusi na spodnji povezavi, saj na ta način preverite svoje teoretično znanje.

https://kahoot.it/challenge/04100386?challenge-id=af3e6204-875c-4032-b4bd-a590c1c641e2_1586897637753