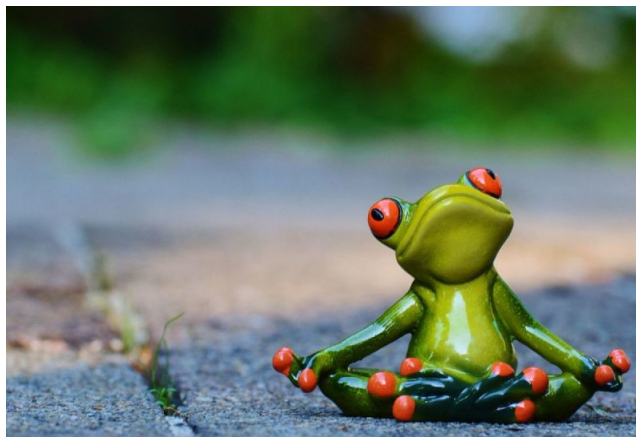


ŠPORT 6.r DEKLETA



Navodila veljajo za 6.a in 6.b razred

4. TEDEN: 6.4. do 10.4.2020

10.ura













Drage učenke,

lepo pozdravljene v četrtem tednu učenja na daljavo. Vesela sem, da se veliko učenk iz različnih razredov redno udeležuje on line vadba, preko Zoom aplikacije. Tiste, ki se še vedno niste pridružile vadbi, pa imate možnost dostopa do interneta, vas ponovno vabim, da se mi pridružite preko naslednjega dostopa, ki je za vse dneve od ponedeljka do petka enak: <https://zoom.us/j/102248913> ID sestanka: 102 248 913 . Tvojo prisotnost v Zoom sobi si beležim. Tako imam pregled nad tem, koliko si resnično vadila. Ne pozabi, da je gibanje in skrb za zdravje v teh dneh zelo pomembno. Za tiste, ki nimate dostopa do računalnika, si lahko naloge pogledate v moji spletni učilnici: <https://5e7f27bc09bcb.site123.me/> . Pod rubriko kardio vadba, sem dodala odmor za možgančke 3 in predlagam, da vadiš do naslednje ure to vadbo. Pridno si beleži tudi ostale dejavnosti (dihanje v 3 korakih, zavesten pregled telesa, sprehod, pozdrav soncu ...).

Ostanite zdrave in aktivne, učiteljica Barbara

ODMOR ZA MOŽGANČKE 3

Vrzi kocko in izberi nalogo, ki jo boš delal prvo. Narediš 4 naloge na enkrat. Odmor za možgančke si vzemi vsaj 3x na dan!

		<p>Veseli Jakec z boksanjem: iz počepa v razkoraku, skočimo v stoje in nakažemo bokso z eno in drugo roko in skočimo nazaj v počep v razkoraku. Vajo ponovimo 10x.</p>
		<p>Položaj deske, z roko k nasprotni rami: iz predklona se preko hriba spustimo v desko, naredimo sklec in se nato dotaknemo z vsako roko 5x nasprotne rame. Vajo ponovimo 5x.</p>
		<p>Namišljena kolebnica: skačemo čez zamišljeno kolebnico. Odlična vaja za zadnjične mišice, sprednje in zadnje stegenske mišice in mečne mišice (skačemo naprej, nazaj, desno, levo ... 1 minuto)</p>
		<p>Izpadni korak v stran - Stojimo z nogami skupaj in s poskokom naredimo izpadni korak v eno stran, boksamo z eno in drugo roko naprej in naredimo brco z nogo in proizvedemo zvok ŠŠŠŠ, skočimo z nogami skupaj in naredimo 4x Jumping Jack. Na vsako stran delamo 10x.</p>
		<p>Jumping Jacks iz počepa - Stopimo v širino ramen, roke so ob telesu. Vajo izvedemo tako, da naredimo počep, skočimo z obema nogama v stran, istočasno pa dvignemo obe roki nad glavo. Vajo izvajamo 1 minuto.</p>
		<p>Odriv iz hriba v stojo spetno: iz stoje se spustimo v hrib in se z odzivom z obeh rok odrinemo nazaj v stojo. Ponovimo 10x.</p>

3. TEDEN: 30.3. do 3.4.2020

9.ura

Drage učenke,

tokrat je tvoja naloga, da si pogledaš vsebino GIBLJIVOST in narediš nalogo z metanjem kocke. Če nimaš kocke, izberi vsebino na kakšen drugačen način. Med vsakim položajem, narediš povezavo in sicer skočiš iz stoje v položaj deske, narediš skleco, tjuhnja, hrib in zopet skočiš med roke. Še naprej vadiš zavesten pregled telesa, dihanje v 3 korakih in greš na zavesten sprehod.

Se vidimo v Zoom sobi vsak dan od ponedeljka do petka ob 10.00 uri.

Ostanite zdrave, Učiteljica Barbara

8.ura:

Drage učenke,

Na urniku je 6.ura športa, od kar se učimo od doma. Ponovno vas vabim, v kolikor imate dostop do interneta, v Zoom sobo, kjer skupaj naredimo 45 minutno vadbo. To je moj najlažji način, da preverim ali resnično vadite ali samo zapišete v Beležnico, da ste vadile. Za tiste, ki resnično nimate dostopa, sem veliko uporabnih stvari pripela v mojo spletno učilnico, ki jo najdete na tej povezavi: [: https://5e7f27bc09bcb.site123.me/](https://5e7f27bc09bcb.site123.me/)

Vadite še naprej vaje za moč in stabilizacijo trupa, vaje za gibljivost in poskoke in si vadbo zapišite v Beležnico. Če imate kakršnokoli vprašanje (morda v zvezi s povezavo v Zoom sobo), me kontaktirajte preko maila: barbara.jekos@guest.arnes.si ali preko arnesove spletne učilnice.

Pridno vadite, ostanite zdrave in se vidimo v Zoom sobici, pozdravček učiteljica Barbara

7.ura:

Lepo pozdravljene v tretjem tednu učenja na daljavo. Upam, da ste se sedaj že navadile na tovrstno delo in da ste zdrave. Še enkrat poudarjam, kako zelo pomembno je v tem času, skrbeti za dobro psihofizično zdravje.

- Tokrat je vaša naloga, da delate vsak dan vsaj 30 minut. Vaje si izberete iz ponudbe, ki sem vam jo dala. Pripravila sem spletno učilnico, kjer je na enem mestu zbrano, vse

kar smo že delale. Povezavo do spletne učilnice najdeš tukaj: <https://5e7f27bc09bcb.site123.me/>

- Svoje aktivnosti zapisuj v beležnico.
- Vsak dan te še naprej vabim v Zoom sobo, kjer bomo vaje naredile skupaj. To se mi zdi zelo pomembno, saj tako vem, da si res vadila. Vzemi si čas in pridi vsak dan v Zoom sobo ob 10.00 (če imaš seveda dostop do interneta, sicer vadbo narediš sama). Dostop do Zoom sobe je za vse dni enak:

Join Zoom Meeting

<https://zoom.us/j/102248913>

Meeting ID: 102 248 913

- Ko boš imela čas, si v i-učbeniku za šport [i-učbenik za šport](https://eucbeniki.sio.si/sport/index.html#page59751.html) , <https://eucbeniki.sio.si/sport/index.html#page59751.html>

1. Telesne značilnosti in gibalne sposobnosti
2. Zakonitosti športne vadbe in vpliv na človeka
3. Šport, zdravje in prosti čas

in vsebino

5. Gimnastika z ritmično izraznostjo.

Ostani zdrava in se vidimo jutri v Zoom sobi ob 10.00 uri, učiteljica Barbara

2. TEDEN: 23.3. do 27.3.2020

4. ura: Delaš vaje za raztezanje in moč (25 minut), zavesten pregled telesa (15 minut pred spanjem) in dodamo 5 minutni dihanje v 3 korakih (posnetek najdeš pod zavihkom vaje dihanja). V živo lahko vadiš skupaj z menoj preko Zoom sobice za šport (45 minut).

5. ura: Delaš vaje za moč in vzdržljivosti, tibetanske vaje, zavesten pregled telesa, greš na sprehod in obiščeš ZOOM sobo, kjer vadimo skupaj.

6. ura:

- naloga: Še naprej vsak dan narediš nekaj vaj za raztezanje in moč (lahko si pomagaš s posnetkom na tej povezavi: https://www.youtube.com/watch?v=U_A98_DS wg&t=142s.)
- Delaš vajo zavesten pregled telesa ali vajo dihanje v 3 korakih (posnetke najdeš na tej povezavi: <https://www.youtube.com/watch?v=9TtfD6IAteY&t=2s..>)
- Greš na sprehod (navodilo najdeš na povezavi: <http://tratakjogastudio.si/vsebina/471>)

- vsak dan ob 10.00 uri dopoldan, če imaš možnost dostopa do interneta, obiščeš Zoom sobo za šport, kjer vadimo skupaj.
- Vse aktivnosti si zabeležiš v BELEŽNICO, ki sem ti jo poslala po mail-u..

1. *TEDEN: 16.3. do 20.3.2020*

1.ura: Poglej si zavihek beležnica. Narediš 5x pozdrav soncu. in raztezne vaje, ki so priložene v mailu.

2. ura: Narediš 5x pozdrav soncu, zavesten pregled telesa (posnetek je pripet v zavihku ZAVESTEN PREGLED TELESA) in si pogledaš teorijo v poglavju gimnastike v i- učbeniku za šport.

3. ura: Delaj pozdrav soncu, raztezne vaje in vaje za moč in pojdi na sprehod. Če imaš možnost dostopa do interneta, pridi v Zoom sobo in bomo vadile skupaj. Poglej si v i- učbeniku poglavje o gimnastiki.