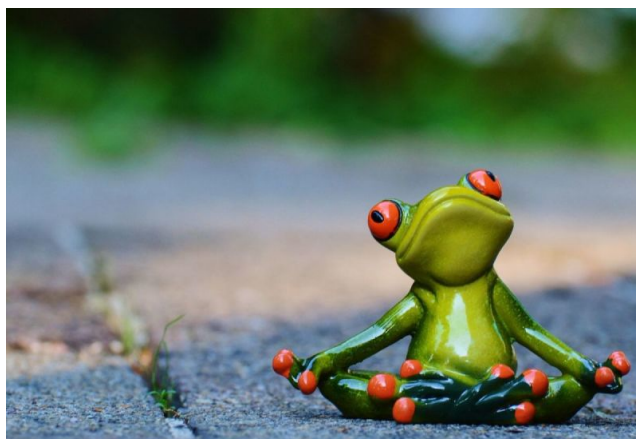


# ŠPORT 6.r DEKLETA

---



**Navodila veljajo za 6.a in 6.b razred**

**3. TEDEN: 30.3. do 3.4.2020**

**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.](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 zavihke 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.