

## **NAVODILA ZA IZVAJANJE PREDMETA ŠPORT od 11. 5. do 15. 5. 2020**

### **Učenci 3.–6. razred**

Tokrat smo vam pripravili vsebine , ki jih lahko opravljate na prostem, ali doma. Igrice se lahko igrate s sošolci, prijatelji (seveda ob upoštevanju varnostne razdalje), ali družinskimi člani.

Igrice so enostavne, pravila si lahko priredite po vaših željah.

Ne pozabite, da se je na začetku aktivnosti potrebno dobro ogreti, po aktivnosti pa umiriti.

Želimo vam prijetno igranje...

## 1. Ura: Splošna kondicijska priprava

### NAJ KOCKA ODLOČI

	POČEPI 10X	
	TREBUŠNJAKI 8X	
	SKLECE 6X	
	IZPADNI KORAK 4X	
	POVALJKE 8X	
	PAJAC 8X	

## 2. ura Učna tema: SPLOŠNA KONDICIJSKA PRIPRAVA



# ŠPORTNI LOV NA ZAKLAD

Lov na zaklad naj se prične v tvoji sobi. Izpolniti moraš gibalne naloge v vseh hišnih prostorih, vsakič pa se moraš vrniti v svojo sobo in pogledati kaj je tvoja naslednja naloga in kje.



**SPALNICA:** 15 počepov  
**DNEVNA SOBA:** 20 kroženje z rokama  
**KUHINJA:** 10 žabjih poskokov  
**KOPALNICA:** 10 sklec



**HODNIK:** 30x visoki skiping na mestu  
**VHODNA VRATA:** 15x bočni poskoki  
**STOPNIŠČE:** 10 x gor in dol po stopnicah



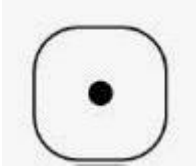
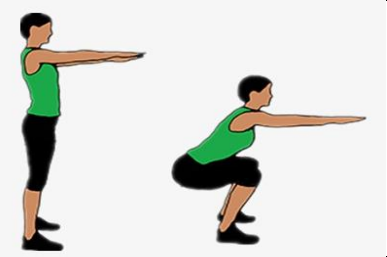
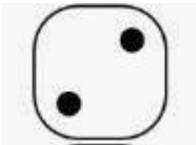


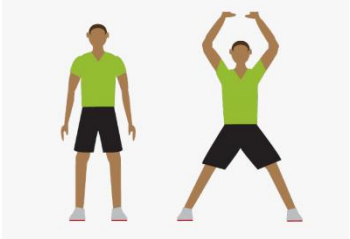
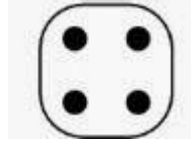

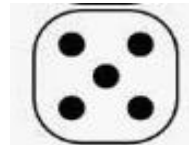



**KLET:** 20 x jumping jack



**STARŠI:** skupaj z njimi naredi 5 poskokov  
**SPALNICA:** uleži se na posteljo in uživaj



### 3. ura Učna tema: SPLOŠNA KONDICIJSKA PRIPRAVA

		POČEPI (5x)
		STOJA NA ENI NOGI (TEŽJA IZVEDBA: Z ZAPRTIMI OČMI) (20 sekund)
		POSKOKI (10x)
		HODIŠ PO SOBI NA PRSTKIH (15 korakov)
		POSKUŠIŠ ZADRŽATI POLOŽAJ NA SLIKI (20 sekund)
		POSKUŠIŠ ZADRŽATI POLOŽAJ (20 sekund)