

Predmet: **ŠPORT**

Razred: ~~2b, 2c – SREDA~~

PREMAGOVANJE OVIR

NAVODILA ZA DELO

Navodila za praktično delo:

Vsak dan se gibaj vsaj 30 minut, da nekaj narediš za svoje zdravje.

1. Odpravi se na dvorišče v ustrezni športni opremi, če imaš to možnost, sicer ostani doma v stanovanju.

1. Na dvorišču si pripravi poligon. To storiš tako, da najdeš 6 predmetov (kamnov, opek, drv...). Te predmete razporedi v vrsto, razdalja med njimi naj bo vsaj 2m.
2. Za ogrevanje: dobro se ogrej (tek okoli hiše, gimnastične vaje) – vsaj 5 minut.
3. Čim hitreje poskusi opraviti s poligonom. Le tega moraš premagovati zadenjsko. Vajo ponovi vsaj petkrat.

2. Gibanje za stanovanje:

1. V stanovanju si pripravi poligon. To storiš tako, da najdeš 6 predmetov (razne igrače, blazine, metla, ...). Te predmete razporedi v vrsto, razdalja med njimi naj bo vsaj 2m (oz. toliko kolikor imaš prostora v stanovanju).
2. Izvedi aerobika za otroke: posnetek je na spodnji povezavi (ogrevanje naj traja vsaj 5 minut)
https://www.youtube.com/watch?v=L_A_HjHZxfI.

3. Sedaj poskušaj čim hitreje opraviti s postavljenim poligonom. Le tega moraš premagovati zadenjsko. Vajo ponovi vsaj petkrat.

