

## NAVODILA – POUK NA DALJAVO

**ŠPORT 5. r; 15..17. 4. 2020**

***V PONEDELJEK, 13.4.2020, JE VELIKONOČNI PONEDELJEK, V ČETRTEK VAM ODPADE ZARADI ORG. DNEVA, ZATO IMATE URO V PETEK.***

- še od prejšnjega tedna imate nalogo, da naredite uro športa (pošljite v spletno učilnico ali mail: [sport.osmarezige@gmail.com](mailto:sport.osmarezige@gmail.com))
- v tem tednu vam ponujam več vsebin, izberite jih sami in vadite v tem tednu
- če pridemo/ko pridemo v šolo, nas čaka opravljanje nalog za športno-vzgojni karton
- ne pozabi na telesno kondicijo (hitra hoja, tek, kolesarjenje,....)
- ne pozabi na vaje za krepitev trebušnih, hrbtnih mišic, vaje z stabilizatorje trupa-plank,...

Kot ste lahko opazili vam ponudim veliko vaj koordinacij. Kje nam pridejo prav? V športno vzgojnem kartonu je to »poligon nazaj«.

- 1) Vaje za koordinacijo nog – S POMOČJO VRVICE, KOLEBNICE (vaje je sestavil šp. učitelj B. Dereani):

[https://youtu.be/ulXBKNvAlpY?fbclid=IwAR1Pn3oypUj651T8V3RFFDMHT5P\\_ZgqmHS5aZCRYodwU1M9xO7rqaYRc\\_1Q](https://youtu.be/ulXBKNvAlpY?fbclid=IwAR1Pn3oypUj651T8V3RFFDMHT5P_ZgqmHS5aZCRYodwU1M9xO7rqaYRc_1Q)

- 2) Sprehod v naravo, kolesarjenje, kakršnekoli aktivnosti na prostem z žogo, kolebnico, frizbijem,....(frizbi oddaja Firbcologi [https://www.youtube.com/watch?v=m7D6m\\_i0MJw](https://www.youtube.com/watch?v=m7D6m_i0MJw))

Bodite dobro, učiteljica Brigita.

Kopiranje povezave