

NAVODILA ZA DELO PRI PREDMETU ŠPORT -

9. TEDEN

PREDMET: NEOBVEZNI IZBIRNI PREDMET- ŠPORT

RAZRED: 4. in 5.r razred

TEDEN: 9.

TEMA: Hišni fitnes

NAVODILA ZA DELO:

V tem tednu se bomo malo zabavali 😊

OPREMA:

Obleci se v udobna oblačila v katerih se boš z lahkoto gibal. K vadbi lahko povabiš sestro, brata, starše. Vadbo lahko izvajaš zunaj na dvorišču ali v stanovanju.

OGREVANJE:

Za ogrevanje se pojdi z bratom, sestro, mamo, očetom... igrico tri v vrsto. Poglej na spodnji povezavi in ZMAGAJ 😊.

https://www.youtube.com/watch?v=ONh4-ZdZ_EY&fbclid=IwAR12EeZAfcP4Uk9aOeB_XRm3yS_MoEJdN_CWdrNp1r_pa6jMkAZlhqLCgV0

Potem malo ponovi različne položaje telesa:

https://www.youtube.com/watch?v=EmOPkBZoxwQ&t=11s&fbclid=IwAR3XvggG9ag_45qPadlXiDV_ws3CCT-KArrIVR2php8ufOrSIQkON-GTjo

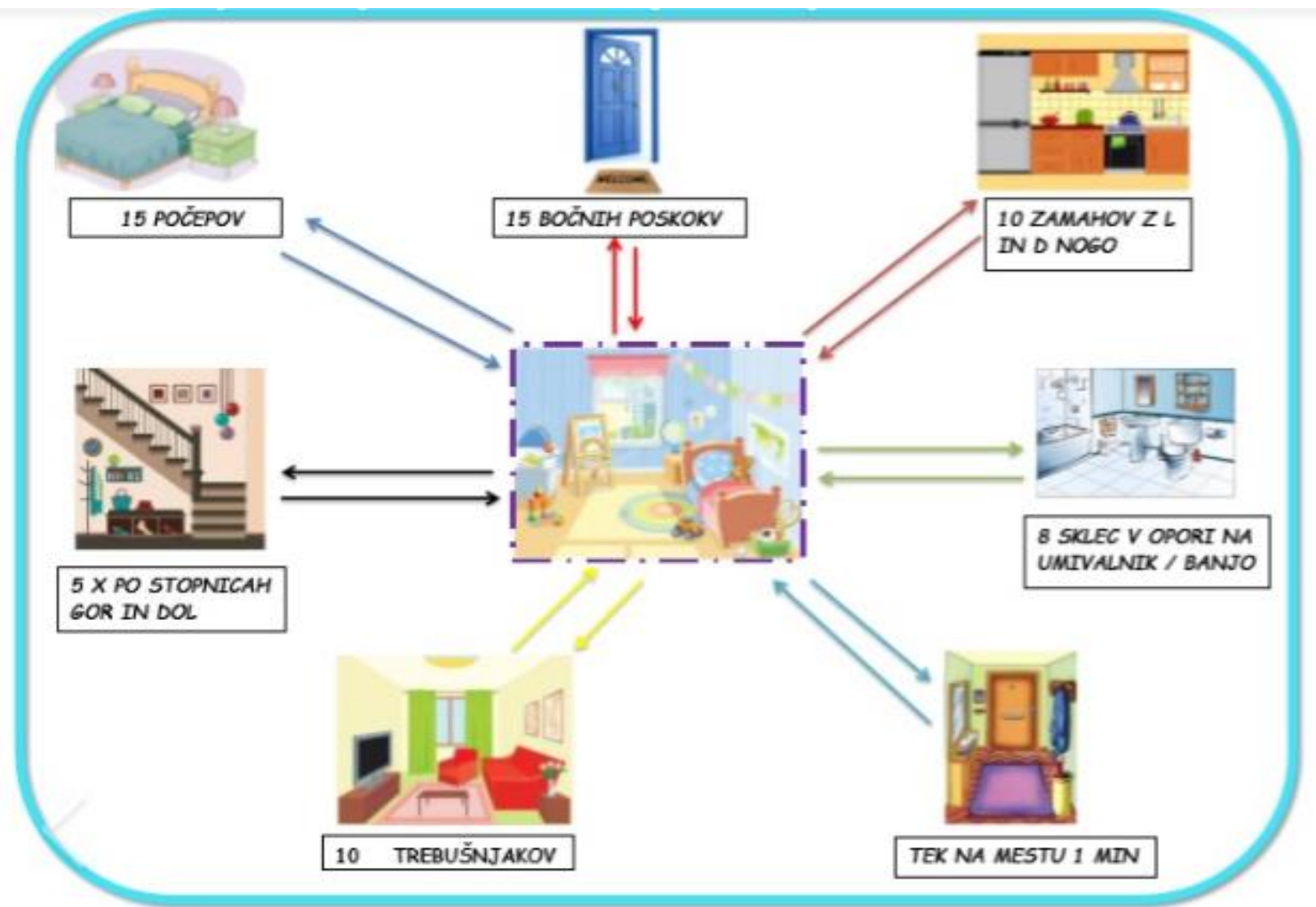
GLAVNI DEL :

Danes gremo v fitnes, ampak malo drugačen - hišni fitnes 😊

Pazi na svojo varnost in na mamine rože 😊. Predhodno se dogovori z ostalimi člani družine, če lahko vstopiš v njihovo sobo 😊.

HIŠNI FITNES

Igro začneš in končaš v svoji sobi. Izpolniti moraš vse gibalne naloge v vseh hišnih prostorih, vsakič pa se moraš vmes vrniti v svojo sobo. Izziv sprejmi in ga opravi čim hitreje, pri tem naj bodo vaje opravljene pravilno.



Po končanem fitnesu odigraj še eno igro Športnik ne jezi se. Premagaj brata, sestro ali straše.



Lep pozdrav