

NAVODILA ZA DELO PRI PREDMETU ŠPORT -

8. TEDEN

PREDMET: ŠPORT ZA ZDRAVJE

RAZRED: 9.r

TEDEN: 8. teden

TEMA: fartlek

UVOD:

Spoštovani učenci, učenke.

Čas hitro beži in od našega zadnjega druženja je minilo že skoraj dva meseca. Verjamem, da smo se počasi vsi skupaj že navadili na »novi« način poučevanja, oziroma dela od doma. Tovrstno delo sicer ne more nadomestiti vseh socialnih stikov, ki se stkejo v živo in zato verjamemo, da že vsi komaj čakamo, da se vrnemo nazaj v šolske klopi in šolsko telovadnico. Tudi učenje in delo od doma zahteva svojevrsten napor, zato dragi učenci ne pozabite na igro, gibanje in sprostitev.

NAVODILA ZA DELO:

OGREVANJE:

Najprej se ogrej z dinamičnimi vajami:

<https://www.youtube.com/watch?v=aKQUEaZrMps>

GLAVNI DEL URE:

Vadba po postajah v naravi – zelo zanimivo

<https://www.youtube.com/watch?v=swgUAoijP-c&fbclid=IwAR0CE18iv7M8DvqxB5cwG8aMGIficH38N2SkQTCir4-IYdDN0STJQ4RPz-E>

Uživajte in se lepo imejte.



Naredi kakšno fotografijo, kaj si kaj počel in nama pošlji.