

PREDMET: ŠPORT

- SMERNICE (1. – 3. razred)
- OTROŠKI FARTLEK
- MINI JOGA
- DOMAČI OVIRATLON
- 30. 3. 2020 – 3. 4. 2020



Spoštovani učenci!

Športni pedagogi mislimo na vas. Srčno verjamemo, da ste zdravi in da se res vsak dan gibljete najmanj 1 uro in ne samo takrat, kadar je na urniku predmet šport.

V tem tednu bo nekaj več lepega vremena, zato moramo to izkoristiti.

Spoznali bomo **OTROŠKI FARTLEK** in **MINI JOGO**, doma pa si boste naredili lasten **POLIGON Z OVIRAMI - OVIRATLON**.

Upoštevajmo:

Gibamo se vsak dan, če je možno v naravi, a le sami oziroma z družinskimi člani - uporaba fitnes naprav v naravi in javnih igral ni dovoljena!

Veseli bomo tudi kakšne vaše slikice ali filmčka, zapisa ob aktivnem preživljanju vaših dni...

Kontakti:

spela.poznic@oskrsko.si, nina.trantura@oskrsko.si,
zvonimir.lorenci@oskrsko.si, anton.zaksek@gmail.com,
peter.toporistic@oskrsko.si, andrej.skafar@oskrsko.si

Bodite odgovorni in ne pozabite na gibanje!

Vse dobro vam želimo športni pedagogi!

OTROŠKI FARTLEK



- Z očetom in mamo se sprehodi v naravo (trim steza, travnik, jasa, gozd...)
- Tečeš 30 sekund – hodiš 30 sekund (ponoviš 3-krat)
- 3 vaje za moč: 10 počepov, medvedja hoja, 10 sonožnih poskokov
- Hiter tek po klancu navzgor, hoja navzdol (ponoviš 3-krat)
- 5-krat globoko vdihneš in izdihneš
- 3 vaje za moč: 10 poskokov po L in D nogi, hoja po prstih, vojaški poskoki
- Tečeš 1 – 2 – 3 minute (koliko lahko zdržiš)
- 3 raztezne vaje: dotik tal v širokem razkoraku – kolena stegnjena, dotik prstov v predklonu – noge prekrižane in kolena stegnjena, roke položiš za glavo in komolce nežno potisneš nazaj
- Staršema daš »petko« 😊
- Sprehod nazaj do doma

MINI JOGA



10 MINUT JOGE

Vsak položaj obdrži za 30 sekund. Ponovi večkrat na dan.