

SMERNICE ZA DELO - ŠPORT teden 30. 11- 4. 12.

Učenke in učenci, lepo pozdravljeni! Pred nami je nov teden dela na daljavo. Pošiljate nam veliko sporočil o vašem delu doma. Upam, da vam je športni del pouka všeč. Učitelji se trudimo, da vam ga naredimo čim bolj zanimivega.

Pretekli teden smo se ukvarjali z merjenjem **srčnega utripa**. Nekateri ste že poslali razpredelnico, kar nekaj pa vas je, ki tega še niste storili. Prosim, če to storite ta teden. Saj ni pretežko. Še enkrat si pogledjte risanko in vse bi moralo biti jasno.

<https://video.arnes.si/portal/asset.zul;arnesvideo=7A5468161FC7EAE72A6FC9E2F0050619?id=i59V9DZkICiaTZbufVnddFt8>

V tem tednu se nam obeta malo slabše vreme, morda celo sneg! To pomeni, da bo verjetno malo manj priložnosti za vadbo na prostem. Učitelji smo vam zato pripravili nekaj **posnetkov vadb**, ki jih boste lahko počeli doma.

<https://video.arnes.si/portal/asset.zul?id=M1QDBSpRNHQbVorWYgOwoV61>

in

<https://video.arnes.si/portal/asset.zul?id=x1aMOpJKjMZUycTKtqiXNcx4>

Tabate so vaje, ki jih delate potem, ko ste se ogreli. Vadbo lahko ponovite, a ne več kot dvakrat. Pazite na to, da vaje delate pravilno in, da med vadbo pijete dovolj tekočine. Po vadbi morate narediti tudi raztezne vaje.

Poleg tabat sem vam pripravil tudi **vadbo ob koordinacijski lestvi**. Vse o lestvi, ki je - mimogrede - za vadbo doma niti ne rabite, boste zvedeli v tem kratkem posnetku.

<https://video.arnes.si/portal/asset.zul?id=p1YUrbCbQyWRR2h9OoJdxjUH>

Ob vsem tem pa ne pozabite na igro. Učitelj Miha je pripravil igro, ki jo igrate kar na računalniku, a brez aktivnega sodelovanja ne bo šlo. Tega sodelovanja bodo še posebej veseli vaši starši ;).

<https://view.genial.ly/5e9436ea82c07e0d857ee600/game-vse-za-piskot>

Verjamem, da se igre spomnite že od pomladi.

Imamo še eno pomembno novico. Ta teden se bomo videli tudi na daljavo in sicer v sredo, preko Teamsov. Imeli bomo **vadbo v živo**. Pripravite pijačo, oblecite se v športno opremo in tokrat imejte pri sebi tudi žogo (navadna gumijasta, odbojcarska, nogometna, vseeno je...). Z učiteljem Mihom že vadiva, da bo vadba v živo čim težja!!!!!! ;)). Hecamo se....

Ne pozabite na **Triglaving**, ne pozabite iti na zrak in se nadihati. Če pa res ta teden pade kakšna snežinka, pa nam pošljite sliko kepe ali pa celo snežaka.

Upamo, da se čim prej vidimo v šoli, do takrat pa ostanite aktivni.

Lep pozdrav, vaši učitelji športa.