

ŠPORT - Teden od 23. 11. - 27. 11.

Pozdravljene učenke in učenci!

Pred nami je nov teden, v katerem se bomo med drugim ukvarjali tudi s športom.

Za začetek pohvale vsem, ki ste dejavni pri projektu **Triglaving**. Do nedelje zvečer smo skupaj zbrali že blizu 190.000 višinskih metrov! Če se hoče še kdo pridružiti, lahko to še vedno stori na spodnji povezavi. V tem tednu bo vreme zelo lepo, ravno pravšnje za nabiranje novih višinskih metrov.

<https://forms.gle/KfaiapckiocdzdqW9>

Sedaj pa si pogledjmo, kaj smo za vas učitelji športa pripravili ta teden. Najprej se bomo nekaj naučili o tem, kaj se dogaja s **srčnim utripom**, ko smo aktivni. Ogljedali si boste risanko na spodnji povezavi:

<https://video.arnes.si/portal/asset.zul?id=i59V9DZklCiaTZbufVnddFt8>

Doma si torej izdelajte razpredelnico, kar narišete si jo in jo v petek, ko boste vnesli vse vrednosti, slikajte, ter mi jo pošljite. Prihodnji teden vam sporočim, kaj sem razbral iz vaših podatkov in ocenil, kakšna je naša splošna pripravljenost.

Razpredelnico mi pošljite na naslov: andrejsosic@yahoo.com

Ena izmed vrednosti srčnega utripa, ki jo morate vpisati v preglednico je, ko telovadite. Za vadbo uporabite spodnjo **tabato**, ki sva jo posnela z učiteljem Mihom. Takoj po koncu tabate si izmerite srčni utrip in ga zapišite.

Vadba doma - 5.del

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

Za vas sem predstavil in posnel zabavno gibalno igro **Kocka**, za katero potrebujete list papirja in dve igralni kocki. Tudi s pomočjo te vadbe si lahko merite srčni utrip.

<https://video.arnes.si/portal/asset.zul?id=RGRcUeL6NZ9LiWVonDyfWY93>

Vsak dan smo vsi skupaj veliko pred ekrani, zato je pomembno, da se tudi med šolskim dnevom na hitro pretegnemo, naredimo kakšno vajo, da se nam spočijejo možgani in, da globje zadihamo. Zato sem vam pripravil dve gibalni igri, ki se jih lahko greste na hitro med šolskim delom. Obe delujeta kot povezavi na računalniku.

1. GIBALNI SPOMIN

<https://wordwall.net/play/7091/846/693>

Najdi pare in ko najdeš par, naredi vajo. Vsako vajo delaš približno 20 sekund.

2. GIBALNO KOLO SREČE

<https://wordwall.net/resource/7097048>

Zavrtilo kolo sreče in naredi vajo. Ko jo narediš, pritisni gum »Eliminate«, da vaja zgine s kolesa. Nato ponovno zavrti kolo. Vsako vajo delaš približno 20 sekund.

Vsak dan med šolskim delom naredi vaje vsaj enkrat. Sam izberi eno ali drugo igro.

Ostanite čim bolj aktivni. Seveda se lahko ukvarjate tudi z drugimi oblikami vadbe, se igrate z žogo, zabavate z različnimi drugimi rekviziti in še kaj. Uporabite domišljijo, samo ne obsedite doma pred televizijo in igrkami na telefonih.

Lep pozdrav
Učitelj Andrej Sosič