

PREDMET: ŠPORT

UČITELJA: OŠ DRAVLJE

RAZRED: 6. – 9.

Pozdravljeni učenci!

Upam da ste vsi vredni in zdravi. Tudi šport bo potekal na daljavo. Pripravila sva nabor povezav, kjer najdete vaje za ohranjanje kondicije. Izberi si tiste vaje, ki ti najbolj odgovarjajo. Pomembno je da ostanemo aktivni. Prosim, da vaje izvajate doma in SE NE DRUŽITE S SOŠOLCI.

Vsak dan pa pojdi na zrak ter hodi in/ali teči vsaj 30 minut samostojno ali s starši.

Vadba:

1. **OGREJEŠ SE S POZDRAVOM**, <https://m.youtube.com/watch?v=ERcYpPfuDnU>.

2. **RAZTEZNE VAJE.**



3. **TABATA**

Naše priporočilo za delo na daljavo pri predmetu ŠPORT za učence od 6. – 9. razreda je 10 – 30 minut teka ali hoje na svežem zraku in vaje za moč (TABATA) vsaj 2x na teden. Za sprostitev predlagamo zumba in just dance, ker pa boste tudi veliko sedeli, vam prilagam tudi vaje zdrava hrbtenica (poskusite navdušiti tudi vaše starše).

Nadaljuješ z eno od dveh tabat. Tabata je vadba, pri kateri 30 sekund delaš maksimalno, sledi 10 sekund počitka, to ponoviš 8x, kar znese 4 minute.

- Možnost 1: <https://www.youtube.com/watch?v=0kvyBAPinGU&list=PL2ncLjnEN-YI3SVKD3uRbxfBDdxndGHm>
- Možnost 2: <https://www.youtube.com/watch?v=jyWyBern6q4>
- Primer tabate: https://www.youtube.com/watch?v=kTvHJe6_h1c
- Primer zumba: <https://www.youtube.com/watch?v=BV66z-504bk>
- Primer just dance: <https://www.youtube.com/watch?v=6h5LioWoa4>

- Primer zdrava hrbtenica: <https://www.youtube.com/watch?v=hJndUKMp3A8>

Vir: youtube

Prav tako si lahko pogledate teorijo športa in preizkusite v različnih kvizih znanja.

<https://interaktivne-vaje.si/sport/sport2.html>

Med prostim časom si lahko ogledate športne filme: Nika, Chalk & Chocolate, Lindsey Vonn the final season, Zadeni kot Beckham, Dirka življenja, Košarkar naj bo,...

4. JUST DANCE

Zaključiš z enim od plesov just dance:

- Možnost 1: https://www.youtube.com/watch?v=tcPbM571we4&list=PL362rqmZwwAJzj_4jhKlyYCvpUMRotrtl&index=33&t=0s
- Možnost 2: https://www.youtube.com/watch?v=oY7ZQ9fHSR0&list=PL362rqmZwwAJzj_4jhKlyYCvpUMRotrtl&index=30
- Možnost 3: <https://www.youtube.com/watch?v=6qCbWHQQdR4>