



PREDMET: NŠP
RAZRED: 4.,5.,6. a

TEMA: IZBIRNE VSEBINE
DATUM: pon. 25. – pet. 29. 5. 2020

Dragi učenci!

Pred vami je nekaj predlogov, kako si popestriti dneve šolanja na domu, se razgibati in razvedriti. Izberite svojo aktivnost... ali pa naredite kar vse ☺ Napišite mi na messenger, kaj ste izbrali in kako vam je šlo!

IZLET V NARAVO (predlagam, da to izvedete med vikendom skupaj z družino)

Odpravite se na izlet v naravo. Cilj je lahko različen. Hoje naj bo za dve uri, če pa greste vsi skupaj z družino čez vikend, pa je izlet lahko celodnevni. Če je le mogoče, naj bo cilj vzpona od 400 do 500 višinskih metrov. Če ni mogoče opraviti izleta na zeleno višino, ga opravimo na valovitem svetu. Ena etapa naj vsebuje približno tri četrt ure neprekinjene in nekoliko pospešene hoje.



PRESKAKOVANJE KRATKE KOLEBNICE (namesto kolebnice lahko uporabite vrvico)

Kolebnico, ki je v začetnem položaju za nogami, zavrtite nazaj navzgor in nad glavo naprej ter nato z njo v isti smeri večkrat zakrožite ter jo pri tem vsakokrat sonožno preskočite. Vrvico preskakujte z medskoki ali tako, da preskoke povezujete enega za drugim brez medskokov. Poskusite še po eni nogi, drugi, z menjavo nog. Kolebnico lahko zavrtite in preskakujete tudi nazaj... Se spomnite še kakšnega drugega trika?



NOGOMET - UDAREC ŽOGE Z NOGO V STENO (namesto nogometne žoge lahko uporabite tudi kakšno drugo žogo)

Dva metra od čvrste stene narišemo na tla črto. Stopite za črto in udarjajte žogo z nogo proti steni. Odbite žoge lahko ustavljate samo z nogo. Udarec je lahko s poljubnim delom stopala. Razdaljo od stene lahko postopno povečujete. Poskušajte še brez zaustavljanja, z nekaj zaporednimi odboji. Kaj pa z levo nogo?:



Če ti ne uspe prvič, ne obupaj. Poskusi večkrat.

Ne pozabite na ogrevanje pred aktivnostmi, na primerno obleko in obutev ter zadostno pitje tekočine.

Želim vam veliko užitkov pri gibanju, naj bo koristno in zabavno hkrati!



(info: mitja.vidovich@gmail.com in FB messenger)

Vaš učitelj Mitja