



PREDMET: ŠPORT ZA ZDRAVJE
RAZRED: 7.,8.,9. abc
TRAJANJE AKTIVNOSTI: 90 minut

TEMA: POLIGON V NARAVI
DATUM: 14. – 17. 4. 2020

Dragi učenci!

Četrty teden nas je presenetil sneg, a mi se ne damo! Tudi tokrat se bomo odpravili v naravo, v gozd, kjer je veliko možnosti in naravnih pripomočkov za izdelavo lastnega POLIGONA. Lahko pa, če nimate gozda v bližini, naredite poligon tudi na domačem dvorišču. Izberite dan v tednu, ko se bo že nekoliko otopljilo. Povabite k vadbi še druge člane družine!

Najprej si oglejte primer priprave poligona: <https://youtu.be/xdZHBc--gaU>

Preden greste v gozd, se zaščitite pred klopi, ko se vrnete iz gozda pa se obvezno pregledajte, da niste kakšnega klopa prinesli s seboj domov.

Oblecite in obujte se športno! S seboj vzemite pijačo.

Preden pričnete s postavitvijo poligona, se dobro ogrejte s tekom in razteznimi gimnastičnimi vajami.

Nato se najprej malo razglejte naokoli in si postavite lahko tak poligon, kot je prikazano v videu ali pa si ustvarite svojega, pri tem pa bodite zelo previdni!

Zdaj pa gremo domišljiji in izzivom naproti 😊.

Ker se med sabo še vedno ne moremo objeti, za konec objemi drevo in se zahvali naravi! Športni pedagogi vas seveda pogrešamo, zato nas ne pozabite razveseliti s kakšno fotko!

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



Ostanite zdravi in fiti

Vaši učitelji športa Mitja, Maja in Dejan

(Za vsa vprašanja smo dosegljivi na mitja.vidovich@gmail.com, maja.tasner@guest.arnes.si, dejan.vilcnik@gmail.com in FB messenger)