



PREDMET: ŠPORT ZA ZDRAVJE

TEMA: IGRE Z LOPARJI

RAZRED: 7.,8.,9. abc

DATUM: 4.5. – 8. 5. 2020

TRAJANJE AKTIVNOSTI: 90 minut

NAVODILA ZA DELO:

Dragi učenci!

Upamo, da ste se med počitnicami odpočili in ste polni energije. Za ta deden vam pripravljamo nekaj zabavnega in sproščujočega. Igre z loparji so zelo zabavne saj jih lahko igra celotna družina. Za ogrevanje se z loparjem in žogico prvo igray sam in jo odbijaj v zrak na različne načine. Lahko jo odbijamo tudi v kakšno steno ampak previdno, da je ne poškoduješ...



Šami si lahko izberete katerokoli igro z loparji (badminton, namizni tenis, tenis).... Izberete si tiste igre in loparje, ki ji imate doma. Če nimate mreže si lahko naphete kakšno vrstico med drevesi in igra se lahko začne.

Če slučajno nimate nobenega loparja lahko improvizirate z lesenimi deskami iz kuhinje ali vzameš kakšno staro ponev.

Tudi žogico si lahko izdeláš doma iz starega papirja in jo oblepiš.

V spodnjem videu lahko dobiš nekatere ideje za igro. Veselo na delo....

<https://www.youtube.com/watch?v=BuX80ELVnU0>

Po končani vadbi naredi raztezne vaje za celotno telo, da ne bo kakšnih bolečin v mišicah naslednji dan.

K vadbi lahko povabiš tudi ostale člane družine. Kateri dan v tednu izbereš, ni pomembno, poskušaj izbrati čim lepše vreme.

Še vedno velja, da smo veseli slikic na naše e-naslove ali FB messenger!

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

Ostanite zdravi in fit!

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)