



PREDMET: ŠPORT ZA ZDRAVJE

RAZRED: 7.,8.,9. abc

TEMA: ŠPOTNI IZZIVI

DATUM: 11. – 15. 5. 2020

Dragi učenci!

V tem tednu bodo pred vami **gibalni izzivi**, s katerimi se boste spopadali in verjamemo, pri tem tudi zabavali. Izzivi so različni, vsak zahteva svoje **spretnosti in sposobnosti**. Pri vsakem bo potrebno vložiti nekaj **truda in vaje, da vam bo uspelo**. Ni potrebno, da se lotite vseh izzivov, lotite se najprej tistih, za katere mislite, da bodo za vas najlažji. Veseli bomo, če jih uspešno opravite več, važno pa je, da vsaj poskusite, tudi če vam slučajno ne uspe. Lahko pa nam pokažete kakšnega novega.

Najboljše posnetke, ki nam jih boste poslali, bomo objavili na šolski FB strani.

Preden se lotite vadbe, se zelo **dobro ogrejte** in naredite **gimnastične raztezne vaje** za vse mišične skupine. Imejta **udobna oblačila** in poskrbite za **varnost**, odstranite vse nevarne predmete. Želimo vam veliko zabave in uspešno opravljene izzive!

Izzivi:

Foot shake dance:

https://www.youtube.com/watch?v=KAO5M1aEDtE&fbclid=IwAR091IpoHAdZTn-G3lZH3J624NfZQWJRidROXMxh9_UH2VsnV7380YmB_aM

Izziv oblačenja v stoji:

https://www.facebook.com/frimpong.akwasi/videos/10222790529777800/UzpfSTYxMTMyMDkxOTpWlSzoyMDC1NZMoMTA2OTgxNzg/?post_tag_id=195135698608616

Izziv s palico:

https://www.youtube.com/watch?v=g4eMCKXgwnU&feature=youtu.be&fbclid=IwAR06sN12hCm2-TBJ52ZhnKH0358AaE9OPRmr2ICRncFKL_lFOGZKvexfz-I

Izziv s platenko:

<https://video.arnes.si/portal/asset.zul?id=I1XEVPPhPIt9TaqY4ZOBWfw3Q&fbclid=IwAR3ZZzqdemwQmTVFXsBKxvEPEQMMccXLxkjoIu1wG9X6RTgL7DtvAouZUK>

Izziv z vizitko:

<https://www.youtube.com/watch?v=MLtJFu5C5es&feature=youtu.be&fbclid=IwAR30H09Xir9mhOgRjr1wpuwgvwBtowchuNidcoCpBn5yeshWE9jGQoC1F8Q>

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)