**10. TEDEN UČENJA NA DALJAVO ŠPORT- UČENKE 6. RAZRED**

**(1. 6. - 3. 6. 2020)**

 **TEK V NARAVI**

 **TEDENSKI IZZIV**

**V tem tednu zaključujemo učenje na daljavo in ga nadaljujemo v šoli. Verjamem, da tako kot jaz, tudi vi komaj čakate, da se vidimo in skupaj preživimo ure športa do počitnic.**

**Za ponedeljek in torek sem vam pripravila lahkoten tek v naravi in tedenski izziv.**

**1.TEK V NARAVI**

**NAVODILA ZA DELO:**

**Lahkoten tek v naravi**

**od 10- 12minut**

 **- Sklop 10-tih dinamičnih razteznih vaj**

Z zamahi, s premahi, s kroženji in s suki si dobro razgibajte celotno telo, največ pozornosti pa namenite spodnjim okončinam, ki so pri teku najbolj obremenjene.

* **Osnovne vaje šole teka –** za osvežitev spomina si jih lahko pogledate na povezavi:

[https://www.youtube.com/watch?v=N9Z73B\_u2yk&fbclid=IwAR2blDV4DDkB4i78lF40HdlNzr Y6Nks\_6hQToc-Rkox8-SW-5qCNFCWu-1g](https://www.youtube.com/watch?v=N9Z73B_u2yk&fbclid=IwAR2blDV4DDkB4i78lF40HdlNzrY6Nks_6hQToc-Rkox8-SW-5qCNFCWu-1g)

**ŠOLA TEKA**

* **3-krat stopnjevanje po 50 metrov**

Postopoma stopnjujete hitrost do nekje 30 metra, nakar 10 metrov držite maksimalno hitrost in se nato samo iztečete

* **Vaje za trebušne in hrbtne mišice**
1. dvigovanje trupa kot pri testiranju (20x) ali sedite na tleh oprti na roke in držite iztegnjeni nogi 10 centimetrov od tal (kolikor časa zmorete).
2. Iz leže na hrbtu 20-krat dvignete roke in noge tako, da ste uleknjeni in jih nato spustite v začetni položaj
* **Iztek -2 minuti** (zelo počasen, lahkoten tek)

Naj vam bo cilj v celoti izpeljati vadbo. Potrudite se po najboljših močeh in predvsem pazite, da bo dolg vzdržljivostni tek res lahkoten. Lotite se ga sproščeno in ne prehitro. Zaključni del lahko odtečete hitreje. Če ne boste mogle več teči, vmes malo hodite. Seveda se vadbe lotite le zdrave. Učenke, ki imate kakšne dihalne težave ali alergije, upoštevajte ustrezna navodila vašega zdravnika.

**2. Postavljam vam še tedenski izziv:**

V tokratnem izzivu boste potrebovali obilo miru, zbranosti, ravnotežja, gibljivosti, koncentracije, potrpežljivosti…,

 ob poskusih bo veliko zabave in smeha ☺.

**Povezava:**

<https://youtu.be/MLtJFu5C5es?fbclid=IwAR0tGGJAI5SQAlOrSSmjiM1-3IAeFrnQ3_UvOj2fteH0eU7kO_uszKdvMSI>

Naloge izvedite vsaj 1krat do srede, ko se vidimo v šoli.

Milica Zupančič, učiteljica športa

|  |
| --- |
|   |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |