**Navodila za pouk športa od 16.3.2020 do 20. 3. 2020**

**7. razred**

Glede na to, da bo v naslednjem tednu idealno vreme za gibanje v naravi pozivamo vas in vaše starše k vsakodnevnemu gibanju v naravi saj se s tem krepi imunski sistem. Pri tem se obnašajte samozaščitno in upoštevajte navodila Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ)!

V dnevih ko imate na urniku pouk športa pa imate naslednje naloge:

1.ura

5 minut lahkotne hoje, 5 minut lahkotnega teka, kompleks dinamičnih gimnastičnih vaj (enako kot v šoli ali pa vaje iz povezave 1 spodaj), atletska abeceda (enako kot v šoli ali pa izbor vaj iz povezav 2 in 3 spodaj), nato izmenično 3 x (5 minut lahkotnega teka, 1 minuta hitrega teka (ne šprint) in 4 minut lahkotne hoje), na koncu raztezne vaje.

2.ura

4 minute lahkotne hoje, 6 minut lahkotnega teka, kompleks dinamičnih gimnastičnih vaj iz povezave 1 spodaj, atletska abeceda iz povezave 3 spodaj, nato 6 x ( 4 minute lahkoten tek, 1 minuta hiter tek (ne šprint), raztezne vaje.

1.<https://youtu.be/TPkUCjrbLY0>

2. <https://youtu.be/CQE5gOe8AYo>

3. <https://youtu.be/QEENvYdRDO0>

Teorija:

Predelaj teorijo <http://www2.arnes.si/~amrak3/SPORTNA%20VZGOJA/kondicija/kondicija.htm>

in

<http://www2.arnes.si/~amrak3/SPORTNA%20VZGOJA/atletika/atletika.htm>

in reši kviz in test <http://www2.arnes.si/~amrak3/KVIZI/atletika/ATLETIKAKVIZTEKI.htm>

V primeru nejasnosti piši preko e pošte:

andrej.podgorsek@ponikva.si,

mitja.rozman@ponikva.si

Andrej Podgoršek, Mitja Rozman