

Pouk na daljavo

ŠPORT - 2. A

8. teden, 11. – 15. maj 2020

Učiteljica Simona Gregorec

V tem tednu pa so športne aktivnosti naslednje: **VAJE ZA MOČ ROK, NOG, HRBTNIH IN TREBUŠNIH MIŠIČ.**

- **Vlečenje vrvi.**

Nekoga od domačih izzovi v vlečenju vrvi: bratca, sestrico, starše.

Lahko se razdelite tudi v dvojice ali trojice.

Na tleh nariši črto.

Igrajte se kdo bo močnejši.

Zmaga tisi, ki nasprotnika prvi povleče na drugo stran črte.



- **Plezanje.**

- Po krajši lestvici 10 x splezaj gor in dol. Samo do višine 2 metra!
- Poišči nižje drevo. 1 meter od tal in poskušaj splezati nanj.
- Primi se za najnižjo vejo in čim dlje časa poskušaj viseti na njej. Poskusi zdržati vsaj 20 sekund.

Pri teh vajah bodi previden.



- **Plazenje, valjanje, kotaljenje..**

V hiši ali zunaj si sestavi poligon, ki naj obsega različne vaje:

- Plaziš se po tleh.
- Valjaš se.
- Kotališ se.



POVRATNA INFORMACIJA !!! Nekateri učenci se še vedno niste nič javili. Kmalu bo sledilo tudi PREVERJANJE in OCENJEVANJE športa. In pri oceni bom tudi upoštevala pošiljanje vaših dokazov o delu. Drugače bom smatrala, da ne delate nič.

Sporočilo, sliko ali posnetek tvoje aktivnosti mi pošlji na elektronski naslov:

simona.gregorec@guest.arnes.si

ALI simona.gregorec@gmail.com