NEOBVEZNI IZBIRNI PREDMET ŠPORT – 6. RAZRED

SREDA, 15. 4. 2020

Če bi leto teklo tako, kot je bilo pričakovano, bi v petek izvedli 3. dobrodelni tek **Hočem – zmorem – tečem**. Kljub temu, da ga ne bomo mogli, se bomo v drugi polovici tega tedna posvetili teku.

Naloga 1: Tekom dneva opravi naslednji tekaški trening

OGREVANJE:

1 minuta počasnega teka, 45 sekund srednjehitrega teka, 30 sekund hitrega teka, 45 sekund počasnega teka. Dinamične raztezne vaje (kot v šoli).

GLAVNI DEL:

10 minut neprekinjenega teka (teči v pogovornem tempu – da lahko vmes še govoriš)

20 sekund hopsanja + 40 sekund teka

20 sekund srednjega skipinga + 40 sekund teka

20 sekund striženja + 40 sekund teka

5 minut neprekinjenega teka

15 sekund hopsanja + 45 sekund teka

15 sekund srednjega skipinga + 45 sekund teka

15 sekund striženja + 45 sekund teka

2 minuti hitrega teka

ZAKLJUČNI DEL:

Raztezne gimnastične vaje za mišice nog.

Ideje za gibalno pestro preživljanje prostega časa:

Sprehod v naravi, tek, rolanje, vožnja s skirojem, kolesarjenje v okolici doma, metanje frizbija, igre iz preteklih ur, pomoč na vrtu …

Redno gibanje je v času boja proti virusu Covid-19 še posebej pomembno. Gibanje izboljšuje našo odpornost in deluje ugodno na naš živčni sistem. Če se bomo redno gibali, bomo lažje prebrodili ta zahtevni čas. BODI ZGLED OSVEŠČENEGA UČENCA TUDI OSTALIM ČLANOM DRUŽINE!!!