**NAVODILA ZA DELO**

6. TEDEN

PREDMET: IZBRANI ŠPORT - ODBOJKA

RAZRED: 8. razred

TEDEN: 20. 4. DO 24. 4. 2020

TEMA: suhi biatlon

UVOD

Drage učenke, dragi učenci!

Zakorakali smo že v šesti teden našega druženja »na daljavo«. Žal ne kaže, da bomo kmalu skupaj, moramo pa vsi ohraniti pozitivno energijo in dobro voljo. Tokrat sva vam pripravila uro suhega biatlona. Saj veste kaj je biatlon, kajne?

Od rekvizitov potrebujete le kuhinjske elastike, vse ostalo je stvar improvizacije. Vadbo si lahko sami otežite, priporočava pa, da si za začetek naredite vse skupaj malo bolj enostavno. Če imaš možnost naredi kakšen ‘foto’ dokaz, ali pa pošlji video. Ne pozabi, da je za zdrav razvoj potrebno vsakodnevno aktivno gibanje. Vsaj 60 minut.

Seveda lahko vprašaš karkoli glede učne vsebine ali treninga in z veseljem ti bova odgovorila na vprašanje.

[zlatka.gasparic@guest.arnes.si](mailto:zlatka.gasparic@guest.arnes.si)

[jure.jeromen@guest.arnes.si](mailto:jure.jeromen@guest.arnes.si)



NAVODILA ZA DELO:

Za uvod potrebuješ malo prostora, glede na vreme ali pogoje pa lahko narediš trening zunaj ali v stanovanju. Vsekakor ne razbij ničesar in imej se kar se da lepo.

Najprej ogrevanje.

<https://www.youtube.com/watch?v=HDfvWrGUkC8>

IN ŠE GLAVNI DEL

Oglej si posnetek in veselo na delo.

<https://www.youtube.com/watch?v=VfZCpSW7yhg&feature=youtu.be&fbclid=IwAR3clWfZT-c79w8nJLiQaJryj84Fv4xw7jA0TNK133tS3Ejkn8LYUXTC9_8>

Verjetno veš, kdo je Jakov Fak? Naj spomniva je dvakratni svetovni prvak, ima tudi dve olimpijski medalji. Tole je del njegove zgodbe

<https://4d.rtvslo.si/arhiv/sportna-oddaja/174392370>



Upava, da si se zabaval-a. Želiva ti veliko zdravja in oglasi se kaj.

Pripravila: Zlatka Gasparič in Jure Jeromen

Samo za interno uporabo.