

Razširjen program RAP – GIBANJE

14. 4. – 17. 4. 2020

Lepo pozdravljeni!

Za ogrevanje imamo interaktivno igro z Mariem:

Navodila – učenci imajo 10 sekund časa, da izberejo med dvema možnima scenarijema proti določenim nasprotnikom. Ko se odločijo, se premaknejo levo oz. desno – na podlagi njihove odločitve. Nato se začne 30 sekundna gibalna animacija, katero poskušamo čim bolj posnemati. Naloge so srednje zahtevne – po potrebi si lahko 30 sekund tudi skrajšate.

https://www.youtube.com/watch?v=9f_dtXGrWk&list=PLGS-YpNYBNvd64jdVQWakrNw8GPF4ZFOL&index=2&t=0s

Tukaj dodajam še eno podobno interakcijsko vadbo z vašimi najljubšimi fantazijskimi liki, kjer imamo celo tri različne izvedbe na voljo. Poskusite osvojiti vsa gibanja:

<https://www.youtube.com/watch?v=hsfheb5UwdE>

Poligon:

<https://www.facebook.com/maricela.montemayor.94/videos/1709361929205864/>

S posnetka se da izluščiti veliko zanimivih idej – lahko narediš poligon tudi v gozdu (mehkejša podlaga), a se je nujno treba zaščititi pred klopi!

Ko se vreme spet otopli, se lahko poslužite najrazličnejših športnih rekvizitov, ki jih držite doma, kleti ali garaži (*namizni tenis, badminton, frizbi, kolo, itd..*)

Za šalo pa še malo plavanja (ne izvajate):

<https://www.facebook.com/aran.velasquez/videos/3394956663854384/>

Tisti, ki si še niste ogledali filma, ki je nastal na naši šoli **RAD IMAM ŠPORT: Lotmerk vs. Stročja ves**, ga imate na voljo na spodnji povezavi.

<https://vimeo.com/180049476>

Vse ideje in fotografije so dobrodošle..

Ostanite aktivni in zdravi!

Miloš Bavec, prof. športne vzgoje

