

ŠPORT 4. K

(od 25. 5. do 29. 5.)

Kdor še ni poslal SLIK ali POSNETKA vaj preverjanja, naj to opravi, saj je to eden od kriterijev za pridobitev ocene!

Če imaš kakšno vprašanje, mi piši na mail: vincec.renata1@gmail.com

	Torek, 26. 5.	Sreda, 27. 5.	Petek, 29. 5.
Priporočljivo	Sprehod s starši > 30 min.	Sprehod s starši > 30 min.	Sprehod s starši > 30 min.
Vsebina ure	<p>Danes mi pošlji slike, če jih do sedaj še nisi!</p> <p>Tisti, ki ste obveznosti že opravili, imate danes športne aktivnosti <u>po lastni izbiri</u>.</p>	<p>OGREVANJE</p> <p>Odrivna noga – ponovi</p> <p>Skok v daljino z mesta – ponovi</p> <p>Skok v daljino z zaletom – poglej video do 2. minute in si odgovori na vprašanja:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Katera noga je odrivna noga pri prvih treh skakalcih v daljino ?2. Koliko tekalnih korakov naredijo prvi trije skakalci preden skočijo v jamo za skok v daljino? <p>RAZTEZNE VAJE</p>	<p>OGREVANJE</p> <p>SKOKI S KOLEBNICO v gibanju (do 33. sek)</p> <ul style="list-style-type: none">- Tek naprej z vrtenjem naprej- Poskoki z vmesnim poskokom- Enonožni poskoki z menjavo nog <p>RAZTEZNE VAJE</p>
Video vsebina	Klikni: OGREVANJE Klikni: RAZTEZNE VAJE	Klikni: OGREVANJE Klikni: ODRIVNA NOGA Klikni: SKOK V DALJINO Z MESTA Klikni: SKOK V DALJINO Z ZALETOM Klikni: RAZTEZNE VAJE	Klikni: OGREVANJE Klikni: SKOKI S KOLEBNICO Klikni: RAZTEZNE VAJE

RAP ŠPORT

Preizkusi se kot **SKAKALNI NINJA**.



Poslušaj navodila učiteljice Katarine in šteje kolikokrat lahko preskočiš kolebnico brez napake. Kateri pas si dobil?

Klikni: [SKAKALNI NINJA](#)