

# ŠPORT 5. K

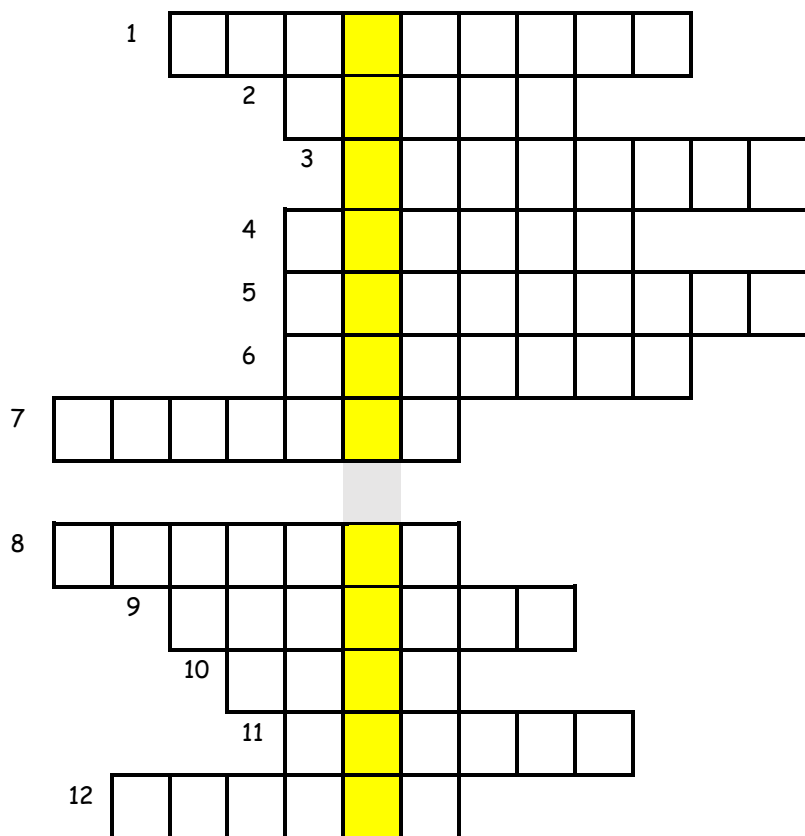
**Delaj po svojih zmožnostih!**

(od 20. 4. do 24. 4.)

- Preobleci se v **športno opremo**, pripravi flaško z **vodo**.
- Sprehod, hojo ali tek izvajaš **v bližini doma**, na dvorišču. Če si v stanovanju, telovadi bos/a ali v neдрsečih copatih.
- **NE** telovadi v **NOGAVICAH!**

	<b>Ponedeljek, 20. 4.</b>	<b>Sreda, 22. 4.</b>	<b>Petek, 24. 4.</b>
<b>Priporočljivo</b>	Sprehod s starši > 30 min.	Sprehod s starši > 30 min.	Sprehod s starši > 30 min.
<b>Vsebina ure</b>	Sprehod ali menjava teka in hoje 15 minut.  10 počepov, 8x vaja perutnička  Raztezne vaje	Ogrevanje  Predklon – postopno! Ponovi 3x  Kuža 8x  Raztezne vaje	Izmeri telesno višino Izmeri telesno težo  Ogrevanje  Vaje vzvratno  Raztezne vaje  <i>*KRIŽANKA za VEDOŽELJNE.</i>
<b>Video vsebina</b>	Klikni: <a href="#">POČEP in PERUTNIČKA</a> Klikni: <a href="#">RAZTEZNE VAJE</a>	Klikni: <a href="#">OGREVANJE 1</a> Klikni: <a href="#">PREDKLON</a> Klikni: <a href="#">KUŽA</a> Klikni: <a href="#">RAZTEZNE VAJE</a>	Klikni: <a href="#">OGREVANJE</a> Klikni: <a href="#">VAJE VZVRATNO</a> Klikni: <a href="#">RAZTEZNE VAJE</a>

## \*KRIŽANKA ZA VEDOŽELJNE



1 Športni pripomoček, ki meri čas

2 V Krtini imamo Palčkov \_\_\_\_\_

3 Kako pravilno rečemo ribstolu

4 Položaj, ki si ga moral/a zadržati pri vaji gosenica

5 Kako imenujemo uvodni del pri športni vzgoji

6 Kako še drugače rečemo športnemu pripomočku

Vortex?

7 Kako se imenuje vaja za ogrevanje (visoki, srednji in nizki)

8 Prejšnji teden smo pri športu skakali v \_\_\_\_\_

9 Šport, v katerem kraljuje Luka Dončič

10 Naša najboljša alpska smučarka je Tina \_\_\_\_\_

11 Ljudski ples, ki si ga imel/a na preverjanju znanja

12 Ime tvoje razredničarke

GESLO: \_\_\_\_\_

# NIP ŠPORT -

delaj po lastnih zmožnostih

**MINUTA ZA ZDRAVJE**

Vsak dan malo potelovadi  
in boš takoj boljše volje!

Počasni tek na mestu

Poskoki na "zvezdo"

Trebušnjaki

Počepi

Stoja na eni nogi

Vsako vajo delaj 30 sekund.

**PONOVI VEČKRAT**

Zasuki v stran

Visoki skiping na mestu

Ples

Visoki poskoki v zrak

Hitrejši tek na mestu

Vir: Tanja Trček

# RAP ŠPORT

Gibanje na svežem zraku. Športne aktivnosti po lastni izbiri. V tem tednu predlagam ristanc in skoke s kolebnico.

