

# ŠPORT 5. 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](mailto:vincec.renata1@gmail.com)

	<b>Ponedeljek, 25. 5.</b>	<b>Sreda, 27. 5.</b>	<b>Petek, 29. 5.</b>
<b>Priporočljivo</b>	Sprehod s starši > 30 min.	Sprehod s starši > 30 min.	Sprehod s starši > 30 min.
<b>Vsebina ure</b>	<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><b>OGREVANJE</b></p> <p><b>Odrivna noga</b> – ponovi</p> <p><b>Skok v daljino z mesta</b> – ponovi</p> <p><b>Skok v daljino z zaletom</b> – poglej video do 2. minute in si odgovori na vprašanja:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Katera noga je <b>odrivna noga</b> pri prvih treh skakalcih v daljino ?</li><li>2. Koliko <b>tekalnih korakov</b> naredijo prvi trije skakalci preden skočijo v jamo za skok v daljino?</li></ol> <p><b>RAZTEZNE VAJE</b></p>	<p><b>OGREVANJE</b></p> <p><b>SKOKI S KOLEBNICO v gibanju</b> (do 40. sek)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Tek naprej z vrtenjem naprej</li><li>- Poskoki z vmesnim poskokom</li><li>- Enonožni poskoki z menjavo nog</li><li>- Tek naprej z vrtenjem nazaj</li></ul> <p><b>RAZTEZNE VAJE</b></p>
<b>Video vsebina</b>	Klikni: <a href="#">OGREVANJE</a> Klikni: <a href="#">RAZTEZNE VAJE</a>	Klikni: <a href="#">OGREVANJE</a> Klikni: <a href="#">ODRIVNA NOGA</a> Klikni: <a href="#">SKOK V DALJINO Z MESTA</a> Klikni: <a href="#">SKOK V DALJINO Z ZALETOM</a> Klikni: <a href="#">RAZTEZNE VAJE</a>	Klikni: <a href="#">OGREVANJE</a> Klikni: <a href="#">SKOKI S KOLEBNICO</a> Klikni: <a href="#">RAZTEZNE VAJE</a>

# NIP ŠPORT

Pošlji mi svojo sliko, ko si športno aktiven/aktivna na mail: [vincec.renata1@gmail.com](mailto:vincec.renata1@gmail.com)

Danes se preizkusi kot **SKAKALNI NINJA**.



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

Klikni: [SKAKALNI NINJA](#)

# RAP ŠPORT

Gibanje na svežem zraku v skladu z navodili NIJZ (zdravstva). Aktivnosti po lastni izbiri.



Preizkusi se v dveh izzivih, ki sta prikazana v videu (poglej do: 55 sek).

Klikni: [ŠPORTNI IZZIVI](#)

Športni pozdrav,  
učiteljica Renata