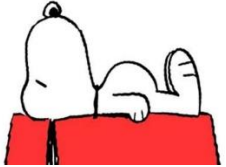


ŠPORT 5. K

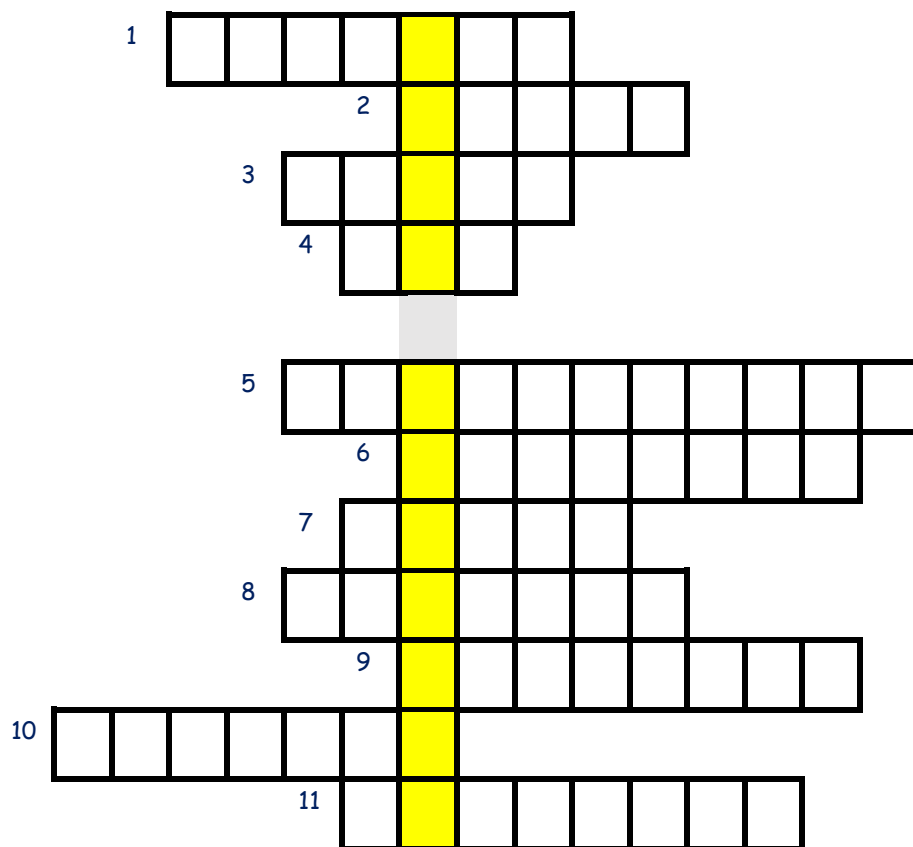
Delaj po svojih zmožnostih!

(od 14. 4. do 17. 4.)

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

	Ponedeljek, 13. 4.	Sreda, 15. 4.	Petek, 17. 4. SKOK V DALJINO Ponovi!
Priporočljivo		Sprehod s starši > 30 min.	Sprehod s starši > 30 min.
Vsebina ure		Sprehod ali menjava teka in hoje 15 minut. 10 počepov, 3 gosenice, 10 hrbtnih. Raztezne vaje. <i>*KRIŽANKA za VEDOŽELJNE.</i>	<ul style="list-style-type: none">- OGREVANJE- SONOŽNI ODRIV- SKOK V DALJINO Z MESTA- Določi ODRIVNO NOGO - to je noga, s katero se boš odrinil/a od tal in skočil/a v daljino.- POSKOKI z noge na nogo- RAZTEZNE VAJE
Video vsebina	/	Klikni: POČEP gosenica HRBTNE Klikni: RAZTEZNE VAJE	Klikni: OGREVANJE Klikni: SONOŽNI ODRIV Klikni: SKOK V DALJINO Z MESTA Klikni: ODRIVNA NOGA Klikni: POSKOKI z NOGE na NOGO Klikni: RAZTEZNE VAJE

*KRIŽANKA za VEDOŽELJNE - zabavaj se in preveri svoje znanje 😊



1 Orodje, na katerega si skočil/a s pomočjo odrivne deske

2 Pri odbojki smo spoznali spodnji in zgornji _____?

3 Po belih strminah zagotovo narediš kakšen smučarski _____?

4 Vaje, ki jih imaš na **preverjanju znanja**, se imenujejo vaje za ?

5 Kako imenujemo šport, kjer uporabljamo kompas in karto (zemljevid)?

6 Po kateri živali, ki se plazi, smo poimenovali vajo za moč, ki jo imaš na **preverjanju znanja**?

7 Kaj je na sredini odbojkarskega igrišča?

8 Kako imenujemo tekaško vajo za ogrevanje (nizki, srednji, visoki)?

9 Raztezno vajo, ko stojimo na eni nogi, smo poimenovali po kateri živali? (Ime ptice)

10 Kako še drugače imenujemo športni pripomoček VORTEX (raketa za metanje v daljino)?

11 Kako se imenuje vaja za moč, kjer si moral/a palico ali metlo pritegniti na popek?

GESLO: Učiteljica, ali gremo danes na _____ ?

NIP ŠPORT

Delaj po lastnih zmožnostih

Plesna koreografija



Dragi športnik, draga športnica!

- **Razmišljaj** o lastni plesni koreografiji.
- **Izberi** najljubšo glasbo.
- **Trajanje** nastopa: od 45 sekund do 1 minute.
- **PREDLOG:** predstavi najljubši šport ob glasbeni spremljavi.
- **Primer:** ples *JUST DANCE*. Lahko dodaš svoje korake, izvedeš nekaj trikov s košarkarsko ali nogometno žogo, zaključiš z dvokorakom, strelom na gol, premetom v stran,...

Mogoče najdeš kakšno idejo v filmčkih:

<https://www.youtube.com/watch?v=GL9jRsETrY4>

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

VADILI BOMO TUDI V ŠOLI!

VEM, DA TI BO USPELO! ☺

Učiteljica Renata

RAP ŠPORT - gibanje na svežem zraku

Izberite družabno igro z zanimivimi gibalnimi nalogami (poskoki, sklece, tek na mestu,...) Vzemite vrtavko, svinčnik ali spinner, ga položite na papir, kjer imate narisano igro, zavrtite in izvedite svojo vadbo. Primer prilagam spodaj. Povabite še bratca, sestrico in ne pozabite na dobro voljo! ☺

Učiteljica Renata



Primer igre, vir: Skrbina A.