|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| naslov naloga | način dela | oddaja/preverjanje | pomoč učencem |
| VAJE ZA MOČ, KONDICIJA | Pri gibanju v naravi upoštevajte navodila NIJZ.  <http://www.slofit.org/slofit-nasvet/ArticleID/187/Priporo%C4%8Dila-o-telesni-dejavnosti-v-%C4%8Dasu-%C5%A1irjenja-korona-virusa> | Po vrnitvi v šolo merjenje za športno-vzgojni karton. | [boris.pusnik1@guest.arnes.si](mailto:boris.pusnik1@guest.arnes.si)  [tomaz.smonkar1@guest.arnes.si](mailto:tomaz.smonkar1@guest.arnes.si) |
| Vsakodnevno izvedeš jutranjo vadbo; razgibalne vaje, vaje za moč (poskoke, počepe, sklece, dviganje trupa). Vsakodnevno odideš vsaj za 1 uro v naravo. Ob ugodnih vremenskih razmerah tečeš, drugače se sprehajaš. Če imaš doma na razpolago kolebnico, narediš v popoldanskem času poskoke. Prvi dan začneš z 20, potem število poskokov vsak dan povečuješ. |  | Za dodatna pojasnila na voljo  od ponedeljka do petka med 10:00-12:00 in 14:00-16:00 |
| ROKOMET | Poglejte si vaje za lovljenje in metanje žoge ( od 5 do 10 minute na posnetku:  <https://www.youtube.com/watch?v=4GRo0enVsjc> |  | <https://eucbeniki.sio.si/sport/index.html> |
| GIMNASTIČNE VAJE | Naredite vaje iz spodnje povezave: GIMNASTIČNE VAJE  <https://www.youtube.com/watch?v=o8uTdn_zkok> | Izmislite si nekaj svojih vaj za ogrevanje. Pokazali jih boste v šoli. | <https://eucbeniki.sio.si/sport/index.html> |

ŠPORT 5. razred