

ŠPORT 5. razred

naslov naloga	način dela	oddaja/preverjanje	pomoč učencem
<p>KOORDINACIJA IN RAVNOTEŽJE (pred vsako vadbo sledi ogrevanje in raztezne vaje)</p>	<p>1. VADBA: Koordinacija: vadbo izvajaš zunaj pred hišo, določene vaje pa lahko izvajaš tudi doma. Koordinacija gibov telesa je zelo pomembna motorična naloga. Razvijamo različno koordinacijo rok, nog in celega telesa. Preko računalnika si poglej vaje za koordinacijo in jih poskušaj izvesti. Potrebuješ kredo ali trak, da si boš zarisal na tla. Vsako nalogo ponovi 3x. https://www.youtube.com/watch?v=m1Qck6INHYY lestev https://www.youtube.com/watch?v=bm19VffUyA4 križ https://www.youtube.com/watch?v=n0Xz9zjYK8 vadba doma (poglej 4 vaje za koordinacijo in vrv) 2. VADBA: Ravnotežje: Za vadbo ravnotežja se odpravi v bližnji gozd, travnik, kjer leži kakšno deblo. Zopet si poglej posnetke na računalniku, lahko si napraviš izpisek vaj na list in greš opraviti nalogo. Zopet vsako vajo ponovi vsak 3x. https://www.youtube.com/watch?v=CJJuXvLU-VQ https://www.youtube.com/watch?v=vPEDjMdvq0Y https://www.youtube.com/watch?v=FDpjeGekV58 https://www.youtube.com/watch?v=3Dpj5qoE76k (nalogo ponovi 15x na vsaki nogi)</p>	<p>Zapiši v dnevnik vadbe kaj in koliko ponovitev si opravil. Uredi si dnevnik, napravi posnetek dnevnika in mi pošlji sliko na e-mail.</p>	<p>boris.pusnik1@guest.arnes.si tomaz.smonkar1@guest.arnes.si</p>
<p>ŠPORTNI IZZIV</p>	<p>Poskusi opraviti športni izziv. List papirja, A4 format, prepogni in ga položi na tla tako, da stoji. Nato ga poskusi pobrati z usti, tako da stojiš na eni nogi, ne da bi padel na tla.</p>		
<p>KRPAN</p>	<p>Nadaljujete z nalogami , ki jih niste opravili.</p>	<p>Do konca maja</p>	