

Naslov/ naloga	Način dela	oddaja/preverjanje	pomoč učencem
SPLOŠNA VZDRŽLJIVOST PO LASTNI IZBIRI	<p>Tokrat lahko izbirate med športnimi aktivnostmi: tek, rolanje, rolkanje, kolesarjenje in hoja. Aktivnost izvedite vsaj 2x, priporočljivo pa je večkrat v tednu.</p> <p>Pred vadbo se primerno ogrejte z dinamičnimi razteznimi vajami (kroženje z rokami, zamahi rok, suki trupa, predklon, kroženje bokov, kroženje v kolenskem sklepu, zamahi nog, kroženje v gležnjih).</p> <p>KOLESARJENJE: najmanj 60min ali ROLANJE, ROLKANJE: najmanj 45 min ali TEK: najmanj 20 min ali HOJA: najmanj 1 ura</p>	Zapiši v dnevnik vadbe, kaj in koliko ponovitev si opravil.	boris.pusnik1@guest.arnes.si tomaz.smonkar1@guest.arnes.si
UTRJEVANJE GIBALNIH NALOG	<p>Izberite si vadbo(ENO ALI VEČ) iz preteklih tednov športa na daljavo(MOČ, PRECIZNOST, RAVNOTEŽJE, GIBLJIVOST, KOORDINACIJA):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ponavljajte in utrjujte tisto GIBALNO NALOGO, ki vam je povzročala največ težav. 2. Izberite si GIBALNO NALOGO iz preteklih tednov, ki vas je najbolj navdušila in jo ponovite. 	<p>V dnevnik zapišite, katero nalogo ste izbrali in ali vam gre bolje.</p> <p>Zapišite najljubšo vajo.</p>	
ŠPORTNI IZZIVI ZA ENEGA	<p>Izziv z žogo(koliko odbojev naredite):</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=29LLIFYOyLs</p>	Najboljši rezultat zapišite v dnevnik.	
ŠPORTNI IZZIV ZA DVA	<p>Tri v vrsto malo drugače:</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=ONh4-ZdZ_EY</p>		