

## ŠPORT 5. razred IZBIRNI




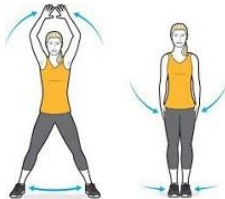
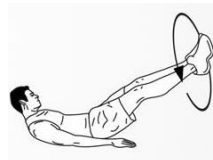

| naslov naloga               | način dela   | oddaja/preverjanje                   | pomoč učencem  |
|-----------------------------|--|--------------------------------------|--|
| Gibalna igra za vso družino | Spodaj imaš navodila za družabno igro. Zabavaj se in napravi še nekaj koristnega za sebe.  |                                      | <a href="mailto:boris.pusnik1@guest.arnes.si">boris.pusnik1@guest.arnes.si</a><br><a href="mailto:tomaz.smonkar1@guest.arnes.si">tomaz.smonkar1@guest.arnes.si</a> |
| GIMNASTIČNE VAJE            | Naredijo vaje iz spodnje povezave: DINAMIČNE GIMNASTIČNE VAJE<br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=-kazona1NjA">https://www.youtube.com/watch?v=-kazona1NjA</a> |                                      | Za dodatna pojasnila na voljo od ponedeljka do petka med 10:00-12:00 in 14:00-16:00  |
| Ogrevanje in vadba          | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=T8jl4RnHHf0">https://www.youtube.com/watch?v=T8jl4RnHHf0</a>  | Zapiši v dnevnik gibalne aktivnosti. |  |

Pojdi ven v naravo na sprehod in lahkoten tek, ki naj traja vsaj 30 min. Po aktivnosti napravi raztezne gimnastične vaje. Gibalno aktivnost vodi in beleži v dnevnik gibalne aktivnosti.

Gibalno igro za vso družino se lahko igrate kadar koli, da se sprostite in uživate v igri.

## GIBALNA IGRA ZA VSO DRUŽINO

Za igro potrebujete toliko figuric, kot bo sodelujočih in kocko s pikami. Pravila so preprosta: kolikor pik vržeš, za toliko polj se premakneš naprej. Ko prideš na rdeče polje, moraš opraviti določeno število ponovitev vaje, ki je predstavljena v nadaljevanju. Kdo bo najhitreje na cilju?

|   |  |   |
|---|--|---|
| <p><b>POLJE ŠT. 5</b></p> <p>20 sekund teka na mestu</p>       | <p><b>POLJE ŠT. 8</b></p> <p>10 počepov</p>             | <p><b>POLJE ŠT. 13</b></p> <p>10 odklonov v vsako stran</p>    |
| <p><b>POLJE ŠT. 18</b></p> <p>10 poskok »jumping jacks«</p>  | <p><b>POLJE ŠT. 20</b></p> <p>10 krogov z nogami</p>  | <p><b>POLJE ŠT. 26</b></p> <p>20 sekund v deski (plank)</p>  |

