



NAVODILA ZA DELO PRI PREDMETU ŠPORT -

10. TEDEN

PREDMET: NEOBVEZNI IZBIRNI PREDMET- ŠPORT

RAZRED: 5. razred

TEDEN: 25.5. – 29.5. 2020

TEMA: Zabavni šport

POZOR!

V MESECU MAJU MORAŠ PRIDOBITI OCENO PRI NIP, ZATO PREBERI NAVODILA V 7. ALI 9. TEDNU DELA NA DALJAVO!!!!

UVOD:

Spoštovani učenci, učenke.

Delo na daljavo poteka že 10 tednov. Kar dolgo se že nismo videli. Učitelji vas že močno pogrešamo in upamo, da tudi vi mogoče majčkeno nas☺. Upamo, da ste vsi zdravi in da ste športno aktivni vsak dan vsaj 60 minut.

Tole ponavljamo že ves čas, pa dajmo še tokrat:

Če imate (že) svoje treninge ali izvajate športno vadbo na svoj način, to nadaljujte. Ne potrebujete poleg svoje vadbe, izvajati še ponujenih ur za šport ali izbirni predmet. Pomembno je, da sta aktivni.

Povabite k športu še svoje družinske člane družine.

Ta teden vam ponujamo bolj zabavno uro športa, kjer prav tako lahko izzovete svoje družinske člane in se poizkusite v različnih izzivih in zabavnih nalogah.

NAVODILA ZA DELO:

OGREVANJE:

Pred vsako vadbo, tudi zabavno, se je potrebno predhodno ogreti.

Poizkusi z dinamičnimi vajami spodaj:

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

Ali zapleši:

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



GLAVNI DEL URE:

Poizkusi se v različnih izzivih, ki jih pripravlja učitelj Miha Juvan.

1. IZZIV s palico:

https://video.arnes.si/portal/asset.zul?id=J1bbXmOKUjVyJmTfYVYIeaSk&fbclid=IwAR2KWhW8hGFujJdPjkc01r9Zrkt48YpigSAODhJ7L11-l_GTVTuS6ZCe_Mw

2. IZZIV s flumastrom:

POZOR, OBVEZNO NA TLA NALEPI LIST PAPIRJA IN NE RIŠI DIREKTNI NA TLA☺

<https://video.arnes.si/portal/asset.zul?id=s2PLSOTtMeXPbSBceN0mU6Q3&fbclid=IwAR2KSRyQXppBaT7rbPyZUiVCIrjIp5XZbSSDpq2BLwaxKJW7EUMh1U6fxuM>

3. IZZIV z listom papirja

<https://video.arnes.si/portal/asset.zul?id=s2PLSOTtMeXPbSBceN0mU6Q3&fbclid=IwAR2KSRyQXppBaT7rbPyZUiVCIrjIp5XZbSSDpq2BLwaxKJW7EUMh1U6fxuM>

4. IZZIV pospravljanje☺

<https://www.facebook.com/groups/171898676493125/permalink/1228387024177613/>

5. IZZIV preval z oviro

https://video.arnes.si/portal/asset.zul?id=P2USYjJiJadgsMKSTWcBRFuk&fbclid=IwAR16vESSxrUHI_xH4_oBvMLmnl6SM_y8rbs3VqH_uDg4FqTmfHLdn7sY0JA

Če želiš se lahko posnameš, slikaš ali opišeš kaj in kako si izvedel izziv in pošlješ svojemu učitelju.

bostjan.posedi@gmail.com

zlatka.gasparic@guest.arnes.si

podpecan.a@gmail.com