|  |
| --- |
| ***ŠPORT, 5. TEDEN, LIST 2*** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Cilji:** | **Metodične enote:** |
| 1. Izboljšanje splošne telesne pripravljenosti 2. Izboljšanje gibljivosti 3. Povečanje moči 4. Razvoj koordinacije | 1. Športni dan Petka na daljavo |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  | | --- | --- | | NALOGA | NAVODILA | | PALEC  ODMEVNO: 60 sekund drgnite kazalec, celoten svet je navdušen nad ... | **Ogrevanje s trenerjem fitnesa.**  Vadba za začetek na povezavi: <https://www.youtube.com/watch?v=kP4xAUjpvfU>  Navodilo: aktivno opravi vodeno vadbo, med vadbo naredi fotografijo. Čas vadbe 45 min. | | KAZALEC  Drücke deinen Zeigefinger für 60 Sekunden, dann wird ein kleines ... | **Športni raziskovalec.**  Na spletu poišči šport, ki ga pri urah športa še nismo obravnavali in si želiš, da bi ga predstavil, ko se vrnemo v šolo. Naredi si zapiske.  Čas raziskovanja 45 min. | | SREDINEC  Wenn du 60 Sekunden lang deinen Zeigefinger drückst, passiert ... | **Hišni robot.**  Opravi hišno opravilo namesto staršev. Posnemi zabavno fotografijo. Predvideni čas 30 min. | | PRSTANEC  Drücke deinen Zeigefinger für 60 Sekunden, dann wird ein kleines ... | **Aktivnost v naravi.**  Pojdi ven iz hiše. Izvedi pohod ali počasen tek. Povabi družinske člane in upoštevaj priporočila NIJZ. Privošči si 60 min uživanja v naravi. 1 min v tišini poslušaj naravo. Dokumentiraj aktivnost s fotografijo. | | MEZINEC  Pritisnite kažiprst i držite 60sec – ono što će vam se desiti je ... | **Športni film.**  <https://www.youtube.com/watch?v=Wr_nk7twOYY&t=712s>  Oglej si športni film in v nekaj stavkih napiši povzetek. Čas ogleda 30 min. | |