|  |
| --- |
| ***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 |
| PALECODMEVNO: 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. |
| KAZALECDrücke 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. |
| SREDINECWenn 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. |
| MEZINECPritisnite 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. |

 |