



## NAVODILA ZA DELO

# GYM:TIME

### Pozdravljeni petošolci!

Ta teden boste namenili pripravi na športno vzgojni karton. Testiranje bi sicer izvajali v mesecu aprilu, sedaj pa bosta doma opravili nekaj vaj, da vaše telo ostane »v formi«. Vaje si razporedite tekom celega tedna kakor sami želite.

Spodaj so našteje naloge športno-vzgojnega kartona in primeri nalog, ki jih (skupaj s starši) izvedite v notranjih prostorih in/ali v naravi.

Dejavnosti, ki se odvijajo **na prostem, izvajajte odgovorno do sebe in drugih (brez stikov).**

Oglejte si tudi posnetek: <https://www.youtube.com/watch?v=9PNb77rhVnI>

### 1. Tek na 60m



#### Naloge:

- lovljenje na travniku
- tek v hrib in po hribu navzdol
- tekanje po gozdu

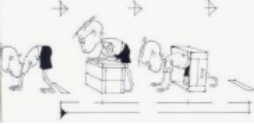
### 2. Tek na 600m




#### Naloge:

- lovljenje na travniku
- tek v hrib in po hribu navzdol
- daljši sprehod z odseki teka


### 3. Poligon nazaj

	<p><u>Naloge:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>-gibanje po vseh štirih (dlani, stopala) v vse smeri (naprej, nazaj, levo, desno)</li><li>-oponašanje gibanj živali, ki hodijo po vseh štirih</li></ul>
---	---


### 4. Vesa v zgibi

	<p><u>Naloge:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>-plezanje po drevesih ob prisotnosti/nadzoru staršev</li><li>-plazenje po trebuhu (vlečemo se samo z rokama)</li></ul>
---	--

### 5. Skok v daljino iz mesta

	<p><u>Naloge:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>-sonožno preskakovanje črt na tleh</li><li>-preskakovanje jarkov, bankin, debel na sprehodih</li><li>-žabji poskoki</li><li>-igra »Ristanc«</li><li>-kolebnica</li></ul>
---	--

### 6. Dotikanje plošče z roko/taping

	<p><u>Naloga:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>-umikanje rok/dlani (igra dvojic, oseba 1 v paru drži dlani obrnjeni proti tlam pred sabo, oseba 2 ga »žgečka« po spodnji strani dlani. Ko se oseba 2 odloči, osebo 1 hitro, a nežno udari po hrbtni strani dlani. Naloga osebe 2 pa je, da dlani prej umakne.)</li></ul>
---	---



## 7. Dvig trupa

	<p><u>Naloge:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>-plezanje</li><li>-plazenje</li><li>-lazenje</li><li>-skoki</li></ul>
--	---

## 8. Kožna guba

	<p><u>Naloge:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>-jej zdravo in z glavo</li><li>-gibaj se</li></ul>
--	--

## 9. Predklon

	<p><u>Naloge:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>-joga za otroke (slike spodaj)</li></ul>
--	--

## 10., 11. Telesna višina in teža

	<p><u>Naloge:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>-jej zdravo in z glavo</li><li>-gibaj se</li></ul>
--	--

*Joga za otroke:*

