



NAVODILA ZA DELO PRI PREDMETU ŠPORT -

7. TEDEN

PREDMET: NEOBVEZNI IZBIRNI PREDMET- ŠPORT

RAZRED: 4. razred

TEDEN: 4. - 8. 5. 2020

TEMA: Izziv za oceno

POZOR!

V MESECU MAJU MORAŠ PRIDOBITI OCENO PRI NIP, ZATO POZORNO PREBERI SPODNJA NAVODILA!

UVOD:

Spoštovani učenci, učenke.

Čas hitro beži in od našega zadnjega druženja je minilo že skoraj dva meseca. Verjamem, da smo se počasi vsi skupaj že navadili na »novi« način poučevanja, oziroma dela od doma. Tovrstno delo sicer ne more nadomestiti vseh socialnih stikov, ki se stkejo v živo in zato verjamemo, da že vsi komaj čakamo, da se vrnemo nazaj v šolske klopi in šolsko telovadnico. Tudi učenje in delo od doma zahteva svojevrsten napor, zato dragi učenci ne pozabite na igro, gibanje in sprostitvev. Učitelji športa vam še posebej toplo priporočamo redno, zmerno in vsakodnevno gibanje ob upoštevanju vseh varnostnih priporočil. Ker pa moraš pridobiti še eno oceno, te pri neobveznem izbirnem predmetu čaka obvezna gibalna naloga.

NAVODILA ZA DELO:

OGREVANJE:

Najprej se ogrej z dinamičnimi vajami:

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



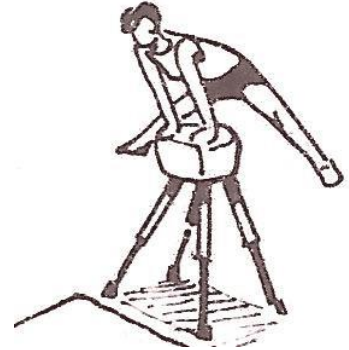
GLAVNI DEL URE:

NALOGA:

Za oceno te čaka posebna naloga. Ker imamo pri izbirnem predmetu v načrtu tudi preskok čez kožo, boš tega izvedel/a doma, a malo drugače.



20200428_145432.m
p4



Poglej si posnetek (na 4:18min) in poizkusi izvesti nalogo.

<https://www.youtube.com/watch?v=swgUAoijP-c&fbclid=IwAR0CE18iv7M8Dvqx B5cwG8aMGIficH38N2SkQTCir4-IYdDN0STJQ4RPz-E>

Prosi brata, sestro, starše..., če bi bili tvoja nadomestna »gimnastična koža«.

Ne pozabi, varnost je na prvem mestu. Seveda moraš imeti tudi primerno športno opremo in obutev.

Pazi, da imaš telo napeto, zgornji del telesa čim bolj zravnano, glava v podaljškemu vratu (ne naprej), pogled usmerjen naravnost (ne v tla).

Tvoja nadomestna »gimnastična koža« mora biti postavljena čvrsto in napeto, da se lahko od nje odrineš.

TVOJA DOMAČA NALOGA:

Opravljeno nalogo, če imaš možnost, posnemi ali poslikaj. Če nimaš te možnosti, lahko narišeš risbo ali v 5. povedih napišeš, kako si nalogo izvedel/la.

OBVEZNO!!! Posnetek, sliko, risbo ali opis naloge pošlji svojemu učitelju za izbirni predmet (na elektronski naslov) najkasneje do konca meseca maja (31. 5. 2020).

Za uspešno opravljeno nalogo boš prejel odlično oceno pri neobveznem izbirnem predmetu.

bostjan.posedi@gmail.com

zlatka.gasparic@guest.arnes.si

podpecan.a@gmail.com

Veselimo se tvojih povratnih informacij. Srečno!!!

