

Pozdravljeni učenci!

Pošiljam navodila za delo za PETEK, 22. 5. 2020.

Lep pozdrav,

Učiteljica Nataša

### 1. GUM

Pozdravljeni!

- **Vsa podrobna navodila za obravnavanje in učenje snovi, za ta in prihodnji teden, imate objavljena v spletni učilnici.**  
**Pozorno preberi navodila v spletni učilnici in veselo na delo!** 😊

**NE POZABI! Rok za oddajo seminarske naloge je četrtek 28.5.**

Želim vam uspešno delo!

Če imate kakršnokoli vprašanje ali težave z razumevanjem navodil, mi pišite v vašo skupino na e-Asistentu ali na e-naslov: [barbararupar1@gmail.com](mailto:barbararupar1@gmail.com)

### 2. DKE

Pozdravljeni učenci!

Za utrjevanje znanja rešite naloge v samostojnem delovnem zvezku od 86. do 89. strani. Na spletni povezavi [https://interaktivne-vaje.si/dke/dke\\_vaje\\_8r.html](https://interaktivne-vaje.si/dke/dke_vaje_8r.html) so zanimive interaktivne vaje, ki jih lahko rešite, ko končate z reševanjem utrjevanja znanja.

Lep pozdrav.

### 3. ŠPO, dekleta

Navodila - ŠPORT (UČENKE) - Petek, 22. 5. 2020:

Ø 10 – 20 minut teka

Ø Gimnastične vaje

Ø 2 x 60 m – stopnjevanje (začneš z lahkotnim tekom, postopoma stopnjuj hitrost, na koncu je tek zelo hiter)

**Ø SKOK V DALJINO Z ZALETOM**

Poglej si posnetek: <https://www.youtube.com/watch?v=9pVAsAZWK3o>

- Skok v daljino izvajaj na travi. Pred začetkom si označi mesto odriva.
- Izvedi vsaj 5 skokov. Označi si dolžino vsakega skoka (npr. s kamenčki). Potrudi se, da bo vsak naslednji skok daljši.

**Skok v daljino je sestavljen iz 4 faz; ZALET, ODRIV, LET, DOSKOK.**

ZALET: Sproščen. Stopnjuh hitrost. Zadnji korak naj bo krajši in hiter.

ODRIV: Sunkovit, s kolenom zamašne noge suni do vodoravnega položaja stegenice.

LET: v zraku skušaš obdržati položaj, kakršnega si imel ob odzivu. Trup pokonci, pogled usmerjen naprej.

Roka, ki je nasproti zamašni nogi, ostane v predročenu, druga roka – krožni gib navzgor in naprej.

Priprava na doskok se prične s postavitvijo obeh nog sonožno, iztegnjenih v smeri naprej.

DOSKOK: Odzivno nogo priključi zamašni - sonožni položaj stopal.

∅ Sprostilne in raztezne gimnastične vaje.

*Lep pozdrav! Učiteljica Janja*