

SREDA, 18. 11. 2020

**MAT**

Rešite naloge v DZ str. 66 – 67.

**FOTOGRAFIRAJ  
REŠENE NALOGE V DZ  
IN JIH POŠLJI.**



**SLJ**

**BERILO str. 6**

**Niko Grafenauer: KAJ JE NA KONCU SVETA?**

Pesem nekajkrat preberite.

**Pesem se naučite deklamirati do 30. 11.**

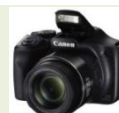


Zapišite v zvezek naslov ter odgovorite na vprašanja (vprašanj ne prepisujte, označite samo s številko in odgovarjajte s celimi povedmi).

1. Kdo je pesem napisal?
2. Koliko kitic ima pesem?
3. Koliko vrstic ima vsaka pesem?
4. Katere živali nastopajo v pesmi?
5. Kaj so jih spraševali na kvizu?
6. Izpiši vse odgovore, ki so jih povedale živali?
7. \*Zapiši, kako misliš, da je nastal svet.

\*Po želji.

**FOTOGRAFIRAJ  
ZAPIS V ZVEZKU  
IN POŠLJI.**

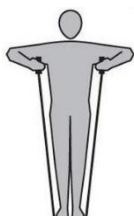


# ŠPO (17. 11. – 20. 11.)

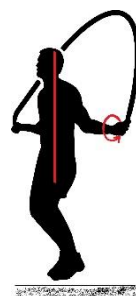
## VADBA S KOLEBNICO

NAUČI SE	UTRJUJ	TRENIRAJ
Najprej se gibanja dobro nauči. Vztrajaj! Učenje zahteva ponavljanje in čas.	Od enostavnejših gibanj pojdi k težjim. Ponavljaj, da gibanje čim bolj obvladaš.	Neprestano skači 5, 10, 15 ... minut. Vmes uporabi različne preskoke.

### KAJ MORAŠ VEDETI



- Dolžina kolebnice - če stopiš na sredino kolebnice, morata ročaja doseči pazduho.
  - Obuj si primerno obutev (športne copate).
- Ramena je potrebno imeti sproščena, ohranjaj pravilno, izravnano telesno držo,
- Ne skači previsoko, odrini se le toliko, kolikor je potrebno (od 3 do 8 centimetrov).
  - **Nikoli ne doskoči na celo stopalo, vsak skok naj bo izveden na prstih.**
- Komolce nasloni ob pas, saj kolebnico vrtiliš predvsem iz zapestja in ne s celimi rokami.
  - Če imaš težave s sklepi ali hrbtenico, NE SKAČI.




### PRED VADBO


- Obleci in obuj se v primerno športno opremo.
- Dobro se ogrej s tekom (na mestu, zunaj) in razteznimi gimnastičnimi vajami.
  - Za video prikaz pojdi na (DRŽITE TIPKO CTRL IN KLIKNETE NA TO POVEZAVO):

<https://www.youtube.com/watch?v=g05NZ3rro8>

### PRESKOKI

OD LAŽJEGA		K TEŽJEMU
<ul style="list-style-type: none"><li>• tek po prostoru</li></ul>		
<ul style="list-style-type: none"><li>• sonožni preskoki z vmesnim poskokom</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• sonožni preskoki (brez poskoka)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• sonožni pr. naprej-nazaj</li><li>• sonožni pr. levo-desno</li><li>• sonožni pr. narazen-skupaj</li><li>• sonožni pr. škarjice</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• preskoki po eni nogi 3 po Desni – 3 po Levi</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• preskoki po eni nogi 2 po L – 2 po D</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• preskoki po eni nogi 1 po D – 1 po L (skipping)</li></ul>
		<ul style="list-style-type: none"><li>• vse prejšnje z vrtenjem nazaj</li></ul>

## TRIKI

OD LAŽJEGA		K TEŽJEMU
<ul style="list-style-type: none"><li>osmica D in L ob telesu</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>osmica D in L ob telesu s prehodom v preskoke</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>osmica D in L, preskok, počep</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>križanje rok med sonožnim poskokom</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>križanje rok, preskakovanje v tem položaju</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>križanje rok med sonožnim poskokom, vrtenje vzratno</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>en poskok, kolebnica 2x zakroži (skoči visoko!)</li></ul>		