

TOREK, 17. 11. 2020

DRU

Danes nadaljujemo z reliefom na zemljevidu in nadmorsko višino.

Poglejte si posnetek in sledite navodilom:

<https://www.youtube.com/watch?v=ZpR4RwPmxlc>



**FOTOGRAFIRAJ ZAPIS V
ZVEZKU IN POŠLJI!**

MAT

Rešite naloge v DZ str. 64 – 65.



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

SLJ

Še enkrat preberite čim bolj doživeto (lahko tudi s pomočjo bratov, sester, staršev) besedilo v **BERILU** na str. 97 – 99 .

Milan Dekleva: NAPITEK ZOPER ŽALOSTI

V zvezek zapiši naslov in odgovori na vprašanja:

1. Kdo je napisal besedilo?
2. Kako je besedilo zapisano?
3. Kje in kdaj se opisani prizor dogaja?
4. Opiši glavno književno osebo in jo nariši.
5. Izmisli si zabaven recept za napitek ali prigrizek zoper žalosti. Zapiši, katere sestavine potrebuješ ter postopek priprave napitka, prigrizka.



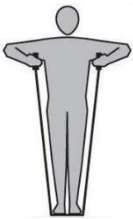
**FOTOGRAFIRAJ ODGOVORE
V ZVEZKU IN POŠLJI!**

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

TRIKI

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