**ŠPORT 5. razred**

**Pozdravljeni!**

**10. teden je tu! Vaši mlajši prijatelji se bodo ta teden zopet usedli v šolske klopi. Mi pa bomo žal nadaljevali preko računalnikov in telefonov. Mesec maj je atletsko obarvan. Športne aktivnosti lahko izvajamo na prostem. Teki, meti, skoki, fartlek,….**

Ta teden boste izpolnjevali tabelo. Vsak dan boste vpisali gibalno aktivnost (sprehod, hoja v hrib, tek, vaje za moč, igra, kolesarjenje, rolanje, meti,….). Poleg tega boste beležili popito vodo (nesladkano tekočino) in svoje obroke (zajtrk, malica, kosilo, malica, večerja).

**IZPOLNJENO TABELO POŠLJETE NA MOJ MAIL DO NEDELJE, 24.5.2020!** Lahko si jo natisnete, izpolnite, poslikate ter pošljete. Lahko si tabelo shranite na računalnik, izpolnite v Word-ovem dokumentu in pošljete. Lahko si tabelo prerišete na list in jo izpolnite pisno, lahko tudi kaj narišete, dodate fotografijo,… **Potrudite se, ta izdelek bom ocenil ☺** !

[ivartnik.bojan@os-mezica.si](mailto:fajmut.natasa@os-mezica.si)



**TEDENSKI DNEVNIK GIBANJA IN PREHRANE**

od 18.5.2020 do 22.5.2020 (10. teden)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **DAN** | **Voda (nesladkana pijača)**  Prečrtaj kapljico vode za vsak kozarec vode, ki si ga spil-a! | **Današnja vadba**  Vpiši vadbo, ki si jo opravil-a! | **Prehrana**  Za vsak obrok vpiši, kaj si jedel-a! |
| **PON.** |  |  | **ZAJTRK\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **MALICA\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **KOSILO\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **MALICA\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **VEČERJA\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** |
| **TOR.** |  |  | **ZAJTRK\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **MALICA\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **KOSILO\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **MALICA\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **VEČERJA\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** |
| **ČET.** |  |  | **ZAJTRK\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **MALICA\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **KOSILO\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **MALICA\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **VEČERJA\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** |
| **PET.** |  |  | **ZAJTRK\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **MALICA\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **KOSILO\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **MALICA\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **VEČERJA\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** |

**24. URA - ATLETIKA (FARTLEK)**

Fartlek smo imeli že prejšnji teden. Eno uro v tem tednu namenite zopet teku v naravi + vajam po izbiri (poskoki, preskoki, počepi, sklece, deska, vesa v zgibi, po vseh štirih, meti,…).

****

**Potek vadbe:**

* **Ogrevalni del: 5 min HOJE + 3 min TEKA +GV (približno 10 min)**
* **Glavni del: 10-krat 1 min HITRI TEK z vmesnimi vajami (25 min)**
* **Sklepni del: HOJA + RAZTEZNE VAJE (10 min)**

<https://www.youtube.com/watch?v=k3--juSZLvo&fbclid=IwAR091ui82THHu-o4Ed38ZIPxSgLMz9_xfE7wv55YZbwBII66iNuthKcku10>

**25. URA - ATLETIKA**

**Hoja in tek s palicami.** Palice si lahko najdeš v gozdu (če jih nimaš doma). Oglej si video, na koliko različnih načinov lahko hodite in tečete s palicami.

<https://www.youtube.com/watch?v=rQ66P5Hcps8&feature=youtu.be>

**26. URA - ATLETIKA**

**Atletska športna aktivnost po izbiri** (tek, hitra hoja, hoja v hrib, skoki - daljina, poskoki, meti žvižgača ali žogice, met palice,..)

**Lep, sončen in smeha poln teden vam želim,**

**učitelj Bojan**