

5. in 6..razred

Spoštovani učenci

Naloga za ta teden - 20. 4.

Pravila košarke.

V nalogi naj so zajete naslednje točke:

1. Igrišče
2. Igralni čas
3. Žoga
4. Sodniki
5. Pravilo števila 5
6. Zadetki
7. Prosti met
8. Kazni

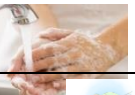
Nalogo je treba oddati do konca tedna

josip.gregorec@guest.arnes.si

ŠPORTNIH 5x5

Pred teboj so različne naloge za razvijanje vzdržljivosti, moči, ravnotežja in raztezanja. Razdeli si vaje za 22.4. in 24.4.

VELIKO ZABAVE!!!

VZDRŽLJIVOST Izberi: TEK-HOJA; lahko tudi na mestu. 10 minut 	RAVNOTEŽJE POLOŽAJ DESKE – IZMENIČNI DVIG ROK IN NOG (leva noga-desna roka; desna noga-leva roka) 7 ponovitev vsaka stran 	VZDRŽLJIVOST PRESKAKOVANJE KOLEBNICE 20 sekund 	PROSTI ČAS UMIJ SI ROKE! PIJ VODO! 	MOČ IZPADNI KORAK 10 x naprej (leva, desna) 10 x nazaj (leva, desna) 10 x vstran (leva, desna) 
PROSTI ČAS UMIJ SI ROKE! PIJ VODO! 	RAZTEZANJE KROŽENJE Z BOKI V vsako smer naredi 8 krogov. 	PROSTI ČAS UMIJ SI ROKE! PIJ VODO! 	RAVNOTEŽJE STOJA NA ENI NOGI 20 sekund 	PROSTI ČAS UMIJ SI ROKE! PIJ VODO! 
MOČ Povabi družinskega člana, naj dela sklece s teboj. Lahko tekmujeta, kdo jih naredi več. 	MOČ 15 POČEPOV 	MOČ SMUK PREŽA 1 minuta 	MOČ HOJA PO VSEH ŠTIRIH 1 minuta 	RAVNOTEŽJE STOJA NA PRSTIH ENE NOGE 
RAVNOTEŽJE LASTOVKA-STOJA NA ENI NOGI 15 sekund 	VZDRŽLJIVOST Recitiraj abecedo med hopsanjem 	RAZTEZANJE KROŽENJE Z ROKAMI Naprej, nazaj 	RAZTEZANJE POSLUŠAJ SVOJO NAJLJUBŠO PESEM IN »PLEŠI KOT NOR/-A) Sprosti se. 	VZDRŽLJIVOST »JUMPING JACKS« ali JOGGING POSKOKI 15 sekund 
RAZTEZANJE ZAMAHI Z NOGO Vsaka noga 2 X 8 ponovitev 	PROSTI ČAS UMIJ SI ROKE! PIJ VODO! 	RAVNOTEŽJE STOJA NA ENI NOGI Z ZAPRTIMI OČIMI Vsaka noga 15 sekund 	VZDRŽLJIVOST SKIPING NA MESTU ALI PO SOBI 3 x 1 minuta 	RAZTEZANJE DRŽA V PREDKLONU 5 krat po 10 sekund 

