

ŠPORT 5. razred 7. 12. - 11. 12. 2020

Pozdravljeni!

S kolebnico smo počasi zaključili, ta teden nas čaka **PLES**. Pozor, skakanje s kolebnico mora ostati vaša dnevna rutina, da ne pozabite, saj boste najverjetneje pridobili eno oceno iz skakanja, ko se vrnemo v šolo. Kriterije za ocene poznate, zato lahko še vedno vadite.

Večkrat si zavrtite spodnji posnetek plesa in se ga poizkusite naučiti. Predznanje plesa ni potrebno! Deževni dnevi bodo kot nalašč za poplesavanje. Če vam bo kak del predstavljal večje težave si ga pa seveda večkrat zavrtite.

Ples najdete tukaj: [POVEZAVA](#)

Nekateri boste zelo zaposleni z učenjem plesa, spet drugi se ga boste naučili zelo hitro....

Naslednji vikend, natančneje od četrta, 10. 12. dalje bo v **Planici Svetovno prvenstvo v poletih**. Čeprav letos precej drugače, brez gledalcev in glasnih navijačev, bomo tudi tokrat stiskali pesti za naše letalce.

Da boste tudi vi malo bolje pričakali letošnje planiške polete si oglejte in poizkusite vadbo po stopnicah, ki jo najdete **TUKAJ**

Video boste našli spodaj malo nižje na spletni strani.

Ta teden bo torej deževen in malo bolj sproščen. Ne pozabite na vadbo v naravi, pa naj si bo to sprehod ali kaj drugega.

Za konec pa izpolnite dnevnik vadbe, ki pa tokrat od vas zahteva nekaj več odgovorov.

DNEVNIK VADBE ŠPORTA

PLES & POSKOKI

7. 12. – 11. 12.

Datum vadbe	Skupno minut vadbe	Tip vadbe: ples/poskoki/drugo

Ta teden sem se povzpel na hrib: DA NE

Kateri hrib je to bil in koliko časa sem hodil? _____

Kako težek se ti je zdel ples? (1=zelo lahko, 5=zelo težko): _____

Kako dobro se ti zdi, da ga obvladaš? (5=odlično, 1=nič ne znam): _____

Bi se želel naučiti še kakšen podoben ples?: DA/NE _____

Ime in priimek:

Razred:

Podpis:

Vso srečo pri športnih aktivnostih naslednjega tedna!

Valentina Rebec