

ŠPORT 5.a in 5.b

8. teden (11. 5. do 15. 5. 2020)

1. ENOTA:

Reši **PREVERJANJE ZNANJA (UL - 1)**, ga poslikaj in mi ga **pošlji** v Komunikacijo (sporočilo) **do petka 15. 5. 2020**.

2. ENOTA:

Na začetku in koncu tedna opravi spodaj napisane naloge, si to zabeleži in mi rezultate obeh testiranj pošlji v Komunikacijo (lahko skupaj z UL - 1).

Ne pozabi – pred začetkom testiranja se moraš dobro ogreti.

NALOGE:

1. Koliko dvigov trupa lahko narediš v eni minuti? _____
2. Kako dolgo lahko tečeš na mestu (skipping na mestu)? _____
3. Koliko časa zdržiš v položaju deske – plank? _____
4. Koliko časa lahko držiš v statičnem počepu (v polpočepu sloniš s hrbtom na steno)? _____

Na koncu ne pozabi na raztezne vaje.



Šempeter pri Gorici, 11. 5. 2020

Učiteljica športa: Nina Makuc