**GIBALNE SPOSOBNOSTI IN MERITVE ZA ŠVZ KARTON**

**Navodila učencem 4. in 5. razreda**

Mesec april je bil do sedaj vsako leto namenjen meritvam za športno-vzgojni karton. Se še spomnite, kaj vse takrat merimo in preverjamo? No, da si malo osvežite spomin, poglejte spodnji video:

<https://www.youtube.com/watch?v=9PNb77rhVnI#action=share>

Ali ste pomislili, da bi lahko nekatere od teh nalog preverili tudi doma? Seveda, prav imate. Poglejte še ta video in zagotovo boste dobili idejo, kako bi se lahko tega lotili:

<https://www.youtube.com/watch?v=IwoHq1b0K3Q&fbclid=IwAR0_AoVlvvgzS-FPptUhUY6omggG82rCZFAoyreGVJmumVNSkT6O0qvw12o>

Skupaj s starši, ali s starejšimi brati in sestrami, poskušajte opraviti vsaj naslednje naloge:

* meritev telesne višine
* meritev telesne teže
* skok v daljino z mesta
* dotikanje plošče z roko
* dviganje trupa

Rezultate, ki jih boste dobili, si zapišite in jih po e-pošti pošljite učiteljici. Seveda lahko priložite tudi kakšno fotografijo.

 

 Lepo bodite in ostanite v formi!