**Datum: 16.3.2020**

**Aktiv učiteljev športa**

**Napotki za delo na daljavo – ŠPORT**

**Drage učenke, učenci !**

Prišel je čas, ko lahko nekaj naredite zase. Sprejmite ga z odprtimi rokami.

Vem, da ste eni srečni, drugi nesrečni, ker je šola zaprta, toda verjemite, da se lahko prav zdaj izkažete vsi.

Zdaj se pokaže ali ste pripravljeni nekaj storiti zase, za svoje zdravje. Ali ste pripravljeni izboljšati vzdržljivost, gibljivost, moč ramenskega obroča, koordinacijo in eksplozivnost.

Zdaj je pravi čas, da si postavite cilje in iščete poti, kako priti do teh ciljev.

Mi učitelji pa vam s svojimi napotki lahko pri tem pomagamo.

Vsak dan izkoristite za enourni sprehod skupaj s starši, toda ne pozabite na varnost.

V kolikor se boste srečali s sošolci, prijatelji ali drugimi ohranite razdaljo 4 metrov, saj če kihnemo, širimo morebitno okužbo verjetno več kot 1,5 metra.

Po končani vadbi si dobro umijte roke z milom in jih razkužite. Med vadbo se čim manj dotikaje obraza.

Skupaj s starši si lahko podajaš odbojkarsko žogo, mečeš na koš, se greš različne igrice (pismo, letalo, kraja zemlje,..), zaplešeš ali pa jih povabiš na trening vzdržljivosti. Izberi tiste dejavnosti, ki ti najbolj ustrezajo. Vadbo prilagodi svojim sposobnostim. Naj velja načelo postopnosti.

Naš namen je vzdrževanje ali izboljšanje svojih sposobnosti ter ohranjanje zdravja.

In ne pozabite na teoretična znanja. Svoje odgovore zapišite v zvezek ali mapico , kjer spremljate svoj napredek. Odgovore bomo pregledali v šoli. Sami, pa jih lahko najdete

na internetu ali v naši zeleni mapi-ŠPORT

**IZBOLJŠANJE VZDRŽLJIVOST in ostalih gibalnih sposobnosti**

Uro vzdržljivosti lahko izvedete v okolici doma, med njivami, na peš poteh, v parku, na trim stezi ali doma v stanovanju (prilagodite vadbo - različne izvedbe najdete na spletu).

Zunaj izvedete ogrevanje, gimnastične vaje, AGA – vse vaje atletske abecede (6., 7. 8. 9. razred). Glej ogrevanje, gimnastične vaje, AGA spodaj. Vse navedeno izvajate vsak dan tako zunaj kot v hiši ali stanovanju; če vam to le dopušča prostor.

Ogrevanje: 5 -7 minute neprekinjenega teka .

Gimnastične vaje: od pet do glave (vsako vajo izvedete vsaj 8 x), ter vaje raztezanja – vsaka vaja 30sec .

Sledijo vaje splošne kondicijske priprave: atletska gimnastična abeceda –AGA

Vsako nalogo izvajate od 15 – 20 metrov ali na mestu 20 sec.

1. nizki skiping

2. srednji skiping

3. visoki skiping

4. hopsanje

5. striženje

6. brca zadaj

Sledi glavni del: 4 x stopnjevanje hitrosti(počasi, hitreje, hitro, počasneje , počasi). Skupna razdalja naj ne bo krajša od 50 metrov. Tudi to nalogo lahko izvajaš na mestu 20 sec. Spodaj omenjene naloge so za dobra dva tedna ( ponedeljek, sreda, petek – vsak drugi dan.

1. 1x 600 metrov- meritev časa – iskanje inicialnega-začetnega stanja
2. 4 x 100 metrov – med teki sledi 100 metrov hoje
3. 3 x 200 metrov – med teki sledi 200 metrov hoje
4. 2x 300 metrov – med teki sledi 300 metrov hoje
5. 2 x 400 metrov – med teki sledi 400 metrov hoje
6. 1 x 600 metrov –meritev časa - napredek
7. Izziv 2 x 600 metrov – med teki sledi 400 metrov hoje

Prvi dan začnete pod a in nadaljujete z b itd.. Vse naloge izvajamo s približno 70% moči, razen pod a in f ne(tečemo z maksimalno hitrostjo). Vsak, ki ima možnost, si v naravi izmeri določeno razdaljo in sam izračuna kolikokrat jo mora preteči, da zadosti zgoraj omenjenim dolžinam.

V nedeljo je čas za počitek. Opravite le lahkoten tek (1000 metrov).

Vsak drugi dan izvajate vaje za izboljšanje gibalnih sposobnosti , ki so zapisane spodaj. Naloge izvajate tako, kot ste že dobili navodila v šoli.

1. Vaje moči ramenskega obroča : 2 x 30 sec, ali 3 x 20 sec, ali 6 x 10 sec - različne drže, sklece, različne vaje z utežmi
2. Vsaj 40 trebušnjakov
3. Poligon nazaj brez ovir- gibljemo se po vseh štirih nazaj
4. sonožni odrivi v skok v daljino – 10 x
5. Predklon – iz stoje- vzročenje - globok predklon, noge so iztegnjene in držo zadržimo 10 sekund. Nalogo ponovimo 5 x.

**PS:**. Po končanem glavnem delu sledi iztek, umiritev in vaje raztezanja.

Spremljaj svoj napredek in nanj skušaj tudi zavestno vplivati. Za vsak dan si v svojo mapo zapiši svojo športno aktivnost. Nariši tudi svoj obraz zadovoljstva.

V kolikor ste večinoma v stanovanju, pa lahko izvajate različne vadbe, ki jih naš internet ponuja.

Tukaj je le nekaj povezav :

[**https://www.youtube.com/results?search\_query=Abs+Hips+Buns+and+Thighs+Six+Pack+Solution**](https://www.youtube.com/results?search_query=Abs+Hips+Buns+and+Thighs+Six+Pack+Solution)

<https://www.youtube.com/watch?v=rX54NiPiGRw>

**Just dance** [**https://www.youtube.com/watch?v=RefJ2QOsVLo**](https://www.youtube.com/watch?v=RefJ2QOsVLo)

**Tabata** [**https://www.youtube.com/watch?v=Z4ziWoCuf5g**](https://www.youtube.com/watch?v=Z4ziWoCuf5g)

**Pa še razlaga vadbe tabata:** [**https://www.popolnapostava.com/tabata-vadba-pokuri-najvec-kalorij/**](https://www.popolnapostava.com/tabata-vadba-pokuri-najvec-kalorij/)

**Za učenke in učence plesalce: ne pozabite katero državo predstavljamo in vadite drže, hojo, postavitve, da nam bo potem lažje.**

1.<https://www.youtube.com/watch?v=a-P3ckfAL9U>

**2.Paso Doble Basic Steps for Beginners**

**3. Oglejte si druge plese in se preizkusite v njih**

**TEORIJA ŠPORTA - super**

[**https://teorijasporta.weebly.com/**](https://teorijasporta.weebly.com/)

Okence-klik – O ŠPORTU

Zgodovina športa in olimpijske igre

Okence-klik – splošna telesna priprava – 4. dokumenti

Odpri posamezne dokumente in preberi.

Okence-klik – igre z žogo – 4. dokumenti

Odprite dokument-odbojka

Okence-klik –DRUGI ŠPORTI– odprite dokument PLES IN GIMNASTIKA

Ali TEORIJA ŠPORTA

KORISTNE POVEZAVE

KVIZ

TEORIJA (kliknete na povezavo in izberete vsebine: odbojka, ples, gimnastika)

IZPITNE POLE – klik- preizkus znanja – 2017 redni rok

Pojdi na NEVRON – zanimivo prikazane vsebine športa

POVEZAVA-klik ( če vam bo dopuščal čas , si oglejte posamezne športe).

<https://teorijasporta.weebly.com/uploads/2/4/8/1/24813267/zgodovina_%C5%A0porta.pdf>

ZGODOVINA ŠPORTA – za vse ki vas to zanima

**Preizkusite svoje znanje**

<https://www.ric.si/mma/N091-621SVZ-3-1/2009061814304772/>

<https://www.ric.si/mma/N092-621%C5%A0PV-3-1/2010062110575157/>

Bodite strogi do sebe in pridno izvajajte naloge. Za enkrat toliko. Mi pa se še kaj oglasimo z novimi napotki

**Želimo vam veliko napredka !**

Za aktiv športa pripravila: Vida Bukvič

Preverjanje znanja - gimnastika

**Teorija**

**1. Pred vsakim ukvarjanjem s športno dejavnostjo moramo naše telo najprej \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, zato da ga pripravimo**

**za \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ .**

2. S katero športno gibalno aktivnostjo pričnemo najprej ( splošno ogrevanje) ?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Kaj se takrat zgodi z našim telesom?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**4. Splošnemu ogrevanju sledi specialno ogrevanje, da dodatno ogrejemo \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, ki jih bomo obremenili najbolj v nadaljevanju športne aktivnosti.**

**5. Katere mišične skupine in sklepe boš najbolj ogrela pri odbojki? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**6. Kako z eno besedo imenujemo te vaje, če govorimo o gimnastiki? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**7. Naštej ženska tekmovalna orodja? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**8. Običajno delimo gimnastične vaje na: 1.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, 3.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**9. Kako imenujemo položaj telesa glede na medsebojni položaj stopal?! \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**10 .Kako z eno besedo imenujemo vajo na blazinah, katero smo izvajali tudi mi?! \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ in ali je pomembno, da varujemo sošolko pri stoji, raznožki ali kateri koli gimnastični nalogi na orodjih in parterju?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Za vsak pravilen odgovor dobiš 1 točko! Tvoj obraz:

Preveri svoje znanje**- rokomet**

**1. Kdaj naredi igralec korake?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 1/**

2. Mere igrišča zunaj?! Dolžina:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ širina: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 1/

**3. Ali lahko igralci žogo nosijo?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_1/**

**4. Koliko igralcev je na igrišču za eno ekipo? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_1/**

**5. Naštej napake, ki jih naredi igralec z žogo?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_1/**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**6. Kje igra krožni napadalec?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 1/**

**7. Kdaj naredi igralec prestop?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 1/**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**8. Kako se imenujemo igralci od sredine na L in D stran?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 1/**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**9. Nariši sodniški znak za korake?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 1/**

**10 .Ali je pošteno od igralca, da prizna napako in kako se to imenuje(lahko napišeš tudi po domače)?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_1/**

**Nariši sliko:**

**Preverjanje znanja- odbojka**

1. **Mere igrišča: a-dolžina\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ , b- širina\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 1/**

1. **Višina mreže za starejše deklice v OŠ je:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 1/**

1. **Koliko igralk je lahko v polju za eno ekipo?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 1/**

1. **Kdaj se konča posamezen niz ali set tekme?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 1/**

1. **V primeru neodločenega rezultata se igra odločilni niz. DO koliko točk?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 1/**
2. **Kdaj ima ekipa pravico servirati?!\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**1/**

1. **Naštej posamezne odbojkarske elemente v igri. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 1/**
2. **V kakšnem zaporedju si sledijo posamezni elementi v igri?!(označi z številkami od 1 do 5 )**

**Zgornji odboj \_\_\_\_\_ , servis\_\_\_\_\_\_\_\_**

**napadalni udarec \_\_\_\_\_\_\_\_, sprejem servisa \_\_\_\_\_\_\_\_, blok \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 1/**

1. **Ali se izjemoma lahko igralec dotakne žoge tudi z nogo?\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 1/**

1. **Pod črto nariši sodniški znak za menjavo polj?! \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 1/**

**:**

**Doseženo število točk:**  Tvoj obraz:

: Preverjanje znanja - ples

1. Množico plesov delimo na: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. Naštej nekaj standardnih plesov:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Kako se imenuje standardni ples, katerega smo se učili tudi mi? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. Kako se imenuje latinskoameriški ples, katerega smo se učili tudi mi?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5. V katerem taktu plešemo angleški ali počasni valček? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6. S katero nogo začnejo gibanje deklice in v katero smer pri počasnem valčku ? ?!

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

7. Naštej tri slike cha-cha-ja:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

8. Kaj razumemo pod pojmom ljudski ples? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

9. Ali smo zaplesali tudi kakšen otroški ples in kateri? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

10. Kako bi opisal-a standardno plesno držo?! \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Vprašanja za Moderno ritmično gimnastiko – MRG - ritmična gimnastika

1. Kam segajo začetki ritmične gimnastike?­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_1/

1. V kateri državi so jo začeli gojiti in kdaj? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_1/

1. Katerega leta je bilo prvo mednarodno tekmovanje?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_1/

1. Naštej države - udeleženke tega tekmovanja? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_3/
2. Katerega leta je bila ritmična gimnastika prvič na olimpijskih igrah ?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_1/

1. Kako dolgo traja vaja posameznice na tekmovanju?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_1/
2. Katere kategorije tekmovalk poznaš?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_4/
3. Naštej vse rekvizite moderne ritmične gimnastike!\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_4/

1. Ali lahko dekleta tekmujejo tudi brez rekvizita **in v kateri kategoriji**?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2/

1. Na kakšni podlagi tekmujejo tekmovalke in kako je velik ta tekmovalni prostor?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2/

Koliko točk si dosegel? Tvoj obraz: