

# ŠPORT, 5. razred

V tem tednu nam vreme ne bo tako naklonjeno kot v prejšnjem, a se kljub temu čim več gibaj na svežem zraku (čeprav bodo nižje temperature).

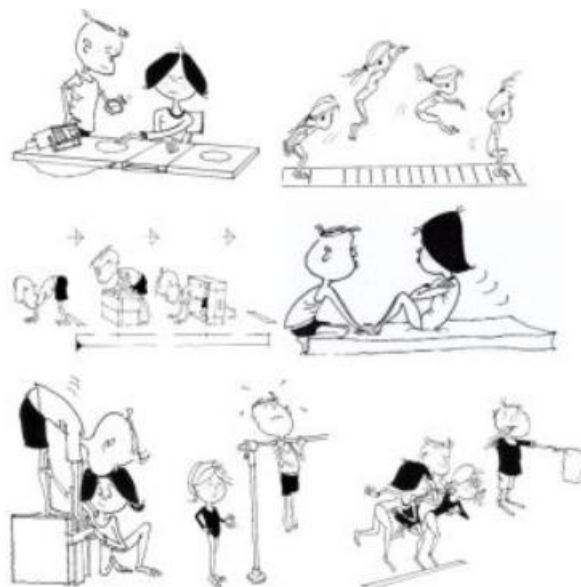
Približuje se testiranje za športno-vzgojni karton (ŠVK), zato vadi v ta namen. Spodaj imaš naštete naloge, ki jih merimo za ŠVK.

Morda se ti utrne kakšna zamisel, kako bi lahko posamezno nalogo vadil doma.

Namig: začni s tekom ;)

## ŠVK:

- dotikanje plošč z roko
- skok v daljino z mesta
- poligon nazaj
- dviganje trupa
- predklon (na klopci)
- vesa v zgibi
- tek na 60 m
- tek na 600 m
- merjenje telesne višine, telesne teže in kožne gube



VIR: <https://www.slofit.org/solar/merske-naloge>