

## 1. NARAVOSLOVNI IZZIV

**Naredi poskus. Vsem poskusom je skupna voda.**

Najprej si oglej poskus. Pripravi si potrebščine in nato ga izvedi še sam. Že med ogledom poskusa razmišljaj, kaj se bo zgodilo in zakaj do tega pojava pride. Namesto jedilnih barv lahko uporabiš vsebino bombice za nalivno pero.



Izbiraš lahko med:

- Meduza v steklenici: <https://www.youtube.com/watch?v=UNjQ31ZA10I>
- Žejne papirnate brisačke: <https://www.youtube.com/watch?v=ejS8CLaKpW8>
- Prestrašeni poper: <https://www.youtube.com/watch?v=HcpPNO3IA-s>
- Slane ledene kocke: <https://www.youtube.com/watch?v=kpzBSyBr24A>
- Ognjemet v vodi: <https://www.youtube.com/watch?v=ceiMVCgINEA>
- Cvet se odpre: <https://www.youtube.com/watch?v=zgjXduKgfw0>
- Zakaj ladja ne potone: [https://www.youtube.com/watch?v=pat5\\_CR2Tv0](https://www.youtube.com/watch?v=pat5_CR2Tv0)

Nadgradnja:

Če želiš, si izmisli še svojo izvedbo (npr.: zamenjaj material ...). Predvidi, kaj se bo zgodilo. Ali bo isto kot pri izvornem poskusu. Poskus izvedi. Kaj si opazil? Zakaj je bil rezultat tak? Ali si že na začetku mislil, da bo tako?



## 2. GOSPODINJSKO-JEZIKOVNI IZZIV

Organiziraj čajanko za svoje bližnje kot v Veliki Britaniji. Preizkusi se v peki znamenitih britanskih kolačkov scones, zraven pripravi še odlične kumarične sendviče.

<https://www.youtube.com/watch?v=d6rWuBSpn0>

[https://www.youtube.com/watch?v=rDIPcW\\_2nG0](https://www.youtube.com/watch?v=rDIPcW_2nG0)



## 3. TEHNIČNI IZZIV

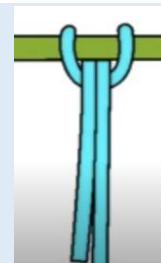
Izdelaj priročne škatlice iz papirja ali naslovnico za herbarij.

[https://www.pinterest.com/pin/107171666122172126/?nic\\_v1=1a2oR%2FxFzDvRC6V5QV2kv5hARWRj8QAZovVc7tK5IF8ldMQJAbdj5CtOEBjs1v4pb3](https://www.pinterest.com/pin/107171666122172126/?nic_v1=1a2oR%2FxFzDvRC6V5QV2kv5hARWRj8QAZovVc7tK5IF8ldMQJAbdj5CtOEBjs1v4pb3)



[https://www.pinterest.com/pin/815010863804421776/?nic\\_v1=1aWbtp2lr3iy5DrQWM6B7Twje3qlqB%2B9U71L9NWsyjCyWy%2FLadGZQxBMtC1oC6pPLG](https://www.pinterest.com/pin/815010863804421776/?nic_v1=1aWbtp2lr3iy5DrQWM6B7Twje3qlqB%2B9U71L9NWsyjCyWy%2FLadGZQxBMtC1oC6pPLG)

## 4. ŠPORTNI IZZIV



Jutranja meditacija-prebujanje z glasbo: <https://www.youtube.com/watch?v=OmK9hHvqE0s>

Vadi v športni opremi. Upoštevaj navodila NIJZ-ja. Med vadbo uživaj dovolj tekočine.

Š D A N	NALOGE	OPRAVLJENA NALOGA
Š P O R T N O	<p>Izberi eno od vadb</p> <p>Joga za začetnike – pozdrav soncu  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Go1IHeffxVE">https://www.youtube.com/watch?v=Go1IHeffxVE</a></p> <p>Kratka jutranja vadba  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=VdmhVfvApWY">https://www.youtube.com/watch?v=VdmhVfvApWY</a></p> <p>Jutranja priprava  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=H3t6_IRJY4s">https://www.youtube.com/watch?v=H3t6_IRJY4s</a></p>	Prilepi fotografijo vadbe!
D N E V N I	<p>Izberi eno daljšo in eno krajšo vadbo, med vadbama je odmor</p> <p>Cha cha cha plank za dekleta in fante  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=HLJiRQFTijc">https://www.youtube.com/watch?v=HLJiRQFTijc</a></p> <p>Cha cha plank za fante  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=x_YFkVSp34s">https://www.youtube.com/watch?v=x_YFkVSp34s</a></p> <p>Cha cha plank - bolj intenziven plank  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=g6pkTkung9s">https://www.youtube.com/watch?v=g6pkTkung9s</a></p> <p>Cha cha (hight - plank) slide  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=3poqj_4mkjA">https://www.youtube.com/watch?v=3poqj_4mkjA</a></p>	Napiši kateri 2 vadbi si opraviš.
	Opravi pohod v naravo v ožjem družinskem krogu. (1 ura)	
I	<p>Preberi, kaj je tabata vadba in opravi eno daljšo ali dve krajši vadbi</p> <p>Tabata za dekleta in fante  <a href="https://bevcmiha.wordpress.com/2012/06/07/tabata/">https://bevcmiha.wordpress.com/2012/06/07/tabata/</a></p>	

<p><b>Z</b> Vadba za fante-<b>vadi 20 sekund, 10 sekund počitka, serijo ponovi 3X,</b></p> <p><b>Z</b> POZOR - vaje ne izvajaš 4 minute</p> <p><b>I</b> <a href="https://www.popolnapostava.com/tabata-vadba-pokuri-najvec-kalorij/">https://www.popolnapostava.com/tabata-vadba-pokuri-najvec-kalorij/</a></p> <p><b>V</b> Namesto uteži lahko uporabiš plastične steklenice napolnjene z vodo ali drobnim peskom</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=AFgcnb1PGWQ">https://www.youtube.com/watch?v=AFgcnb1PGWQ</a></p> <p>Vadba za dekleta</p> <p><a href="https://aktivni.metropolitan.si/fitnes/vaje/8-minutni-intenzivni-trening-za-celo-telo/">https://aktivni.metropolitan.si/fitnes/vaje/8-minutni-intenzivni-trening-za-celo-telo/</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=Vd3iOPt0u3M">https://www.youtube.com/watch?v=Vd3iOPt0u3M</a></p> <p><b>Upoštevaj svoje zmožnosti.</b></p>		<p>Zapiši osnovne značilnosti TABATA vadbe.</p>
<p><b>3</b></p>	<p><b>Nauči se osnovne vozle</b></p> <p>Vozli</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=09225drdv4w">https://www.youtube.com/watch?v=09225drdv4w</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=DPTVfKQfd14">https://www.youtube.com/watch?v=DPTVfKQfd14</a></p> <p>V drugem videu si oglej praktično uporabo vozlov.</p>	<p>Prilepi fotografije svojih vozlov!</p>

**ZMAGOVALCI STE VSI, KI STE OPRAVILI NALOGE.**

Ko naloge opraviš in dokumentiraš, tabelo pošlješ učitelju športa:  
[nenad.pilipovič@guest.arnes.si](mailto:nenad.pilipovič@guest.arnes.si)