

ŠPORT 4. K

Delaj po svojih zmožnostih!

(od 6. 4. do 10. 4.)

vincec.renata1@gmail.com

- Preobleci se v športno opremo.
- Pripravi flaško z vodo.
- Dobro se OGREJ pred vsako športno aktivnostjo!

	Torek, 7. 4.	Sreda, 8. 4.	Petek, 10. 4.
Priporočljivo	Sprehod s starši 30 min. ali več.	Sprehod s starši 30 min. ali več.	Sprehod s starši 30 min ali več.
Vsebina ure	Kratka vadba za lepši dan. Izvajaj, kolikor lahko!	Mala košarka ponovi! Izvajaj, kolikor lahko!	Sprehod s starši 30 min. ali več! VAJE s kolebnico. Preverjanje: KRIŽANKA
Video vsebina	Spodaj v dokumentu.	Spodaj v dokumentu.	Spodaj v dokumentu.

TOREK, 7. 4. 2020

VADBA na svežem zraku ZA LEPŠI DAN

1. Filmček te vodi po vajah. Navodila za izvedbo so napisana tudi pod posnetkom.
Oglej si ga: <https://www.youtube.com/watch?v=UHfvaS1ZHSw>

Pripomočki:

- 7 plastičnih lončkov (stožcev, klobučkov, copat, čevljev, karkoli ...) – razdalja med lončkoma (klobučki) je za velikost 2 tvojih stopal, kasneje za velikost enega.
- Kolebnica.
- Dobra volja ☺

SREDA, 8. 4. 2020

KOŠARKA

- Vzemi **katerokoli žogo**, ki se odbija.

Poglej kratek filmček Združenja košarkarskih trenerjev Slovenije

Ustavi filmček pri 1:10 <https://www.youtube.com/watch?v=3xHrxOPKaLc>

Ustavi filmček pri 50. sekundi <https://www.youtube.com/watch?v=oOcoE-WmjZ0>

DINAMIČNO OGREVANJE

VODENJE ŽOGE:

- Visoko in nizko vodenje na mestu (na desni in levi strani).
- Žogo vodi z desno in levo roko: v hoji.
- Žogo vodi z desno in levo roko: v teku.
- Vodenje z menjavo rok v hoji in teku.

MET NA KOŠ (če nimaš koša, meči v kartonsko škatlo, v zrak,...)

STATIČNE RAZTEZNE VAJE si oglej v filmčku:

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

PETEK, 10. 4.

SPREHOD S STARŠI

VAJE Z VRVJO: <https://www.youtube.com/watch?v=ulXBKNvAlpY> (vir: B. Dereani)

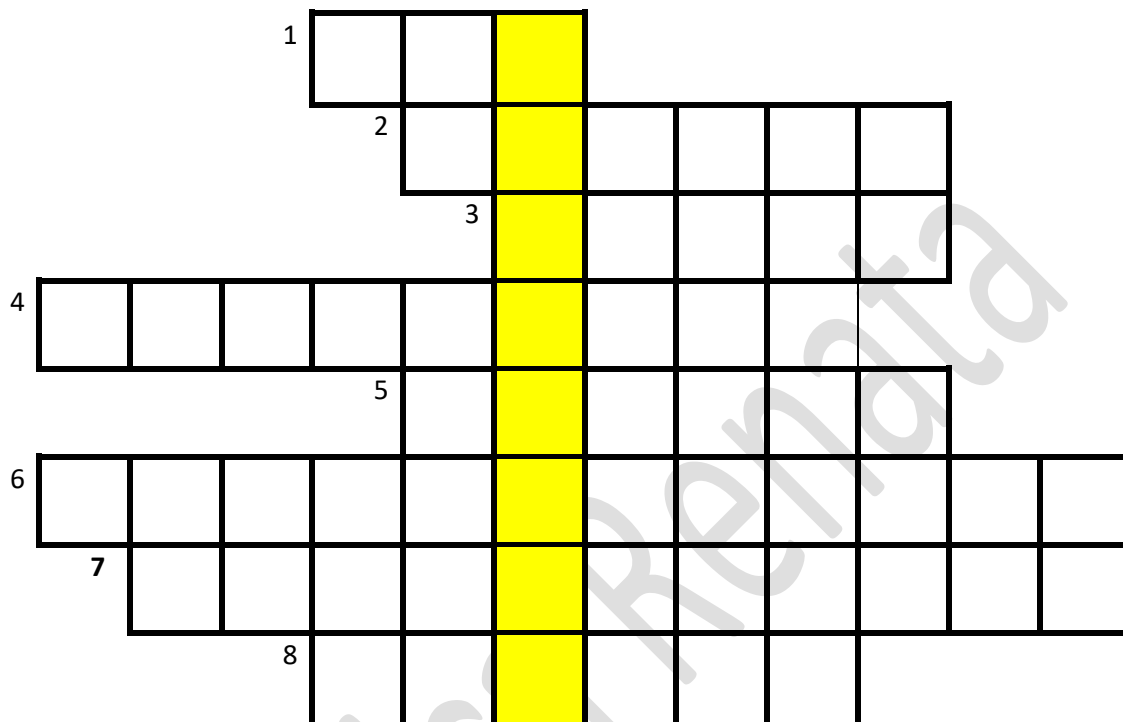
STATIČNE RAZTEZNE VAJE

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

KRIŽANKA (preveri svoje znanje – **rešitve ni potrebno** poslati)

PREVERI SVOJE ZNANJE

(rešitve ni potrebno poslati)



- 1 Vaje, ki si jih izvajal/a pri preverjanju, se imenujejo vaje za ?
- 2 Imenuj položaj, ki si ga moral/a zadržati pri vaji gosenica.
- 3 Najljubši predmet v šoli 😊
- 4 Kako se imenuje ena od podaj pri rokometu. Uporabljali smo jo. Se spomniš?
- 5 Kako se imenuje element za začetek odbojkarske igre?
- 6 Kako se imenuje orodje (*pripomoček*), ki smo ga uporabljali pri gimnastiki, da smo lažje skočili na skrinjo oz. izvedli preskok čez kozo?
- 7 Kaj sledi po prejemu dveh rumenih kartonov pri nogometu? Sledi rdeči karton in ?
- 8 Kako se imenuje gimnastična prvina. Lahko je naprej, nazaj ali letno?

GESLO: _ _ _ _ _



RAP gibanje

Gibanje na svežem zraku, aktivnosti po lastni izbiri v skladu z navodili NIJZ (zdravstvo). Ne pozabi na sproščanje!

Predlagam igro 3 v vrsto. Ponovi z bratcem, sestrico, starši ☺
https://www.youtube.com/watch?v=ONh4-ZdZ_EY (vir: ŠD Podlubnik)

