

ŠPORT 4. K

(od 4. 5. do 8. 5.)

Kdor še ni poslal SLIK ali POSNETKA VAJ PREVERJANJA, naj to opravi, saj bo to eden od kriterijev za pridobitev ocene! vincec.renata1@gmail.com

	Torek, 5. 5.	Sreda, 6.5.	Petek, 8.5.
Priporočljivo	Sprehod s starši > 30 min.	Sprehod s starši > 30 min.	Sprehod s starši > 30 min.
Vsebina ure	Izmeri telesno višino. Izmeri telesno težo. SPREHOD ali MENJAVA TEKA IN HOJE 15 minut. 6 IZPADNIH KORAKOV, 3 SKLECE RAZTEZNE VAJE	OGREVANJE MET ŽOGICE MET VORTEKSA (natančen opis spodaj v pripravi) RAZTEZNE VAJE	Menjava teka in hoje 15 sekund počasnega teka, 60 sekund hoje, 15 minut počasnega teka, 60 sekund hoje, 15 sekund počasnega teka, 60 sekund hoje. VAJE RAZTEZNE VAJE
Video vsebina	Klikni: IZPADNI KORAK SKLECA Klikni: RAZTEZNE VAJE	Klikni: OGREVANJE Klikni: MET ŽOGICE Klikni: MET VORTEKSA Klikni: RAZTEZNE VAJE	Klikni: VAJE Klikni: RAZTEZNE VAJE

Sreda, 6. 5. 2020 - MET VORTEKSA

PRIJEM VORTEKSA:

- **Običajni prijem:** vorteks držimo v dlani z blazinicami prstov tako, da ga štiri prsti objamejo na eni strani, palec pa na drugi strani (glej sliko 1: običajni prijem).
- **Viličasti prijem:** vorteks držimo v dlani s kazalcem in sredincem (slika 2: viličasti prijem).



Slika 1: običajni prijem



Slika 2: viličasti prijem

Da bi vorteks lahko vrgli čim dlje, je potrebno dobro poznati tehniko meta, ki jo bomo natančneje obravnavali v naslednjih letih šolanja.

Izvedbo meta vorteksa lahko razdelimo na naslednje faze:

- zalet,
- položaj za izmet,
- izmet,
- zaustavljanje.



DR U12 **56,15 m** Tom Teršek | letnica rojstva 2007 | ŽALEC 2017 | video: R. Teršek
layout KB

Slika 3: Kinogram meta vorteksa: vir: Teršek, R.

RAP ŠPORT

Gibanje na svežem zraku, aktivnosti po lastni izbiri v skladu z navodili NIJZ (zdravstva).



Predlagam:

Z bratcem, sestrico ali starši se pomeri v igri križci in krožci:

Klikni: [KRIŽCI IN KROŽCI](#)

Nariši si svoj poligon, primer:

Klikni: [POLIGON NA DVORIŠČU](#)

Športni pozdrav,
učiteljica Renata