

ŠPORT 4. K

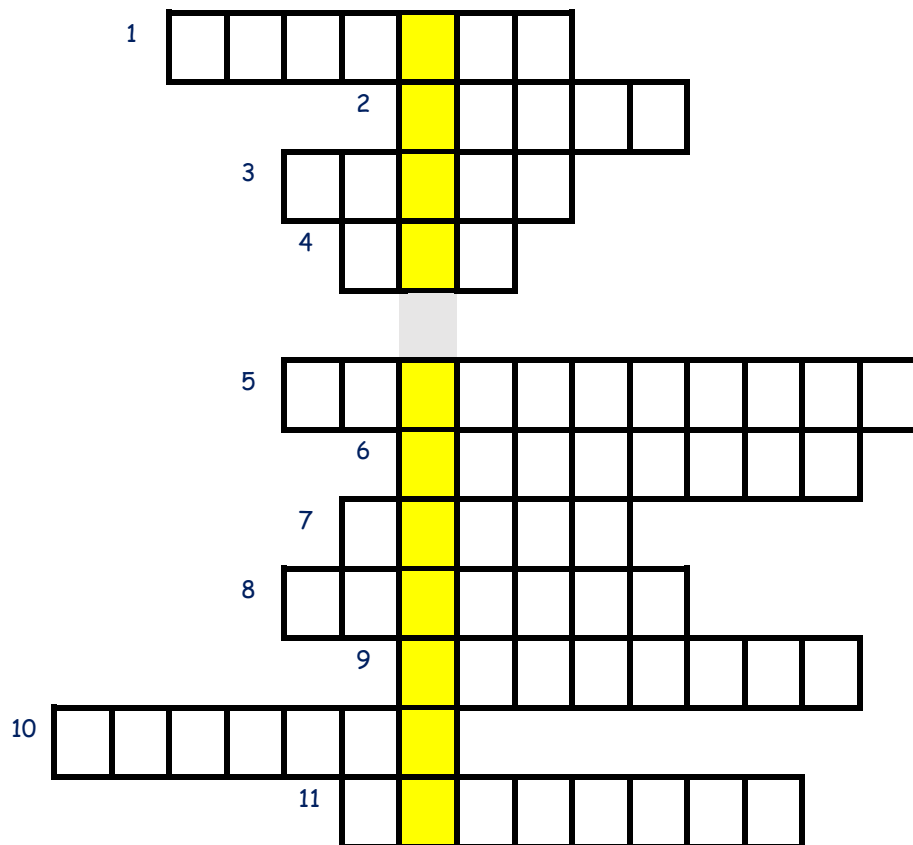
Delaj po svojih zmožnostih!

(od 14. 4. do 17. 4.)

- Preobleci se v **športno opremo**, obuj **superge**. Pripravi flaško z **vodo**.
- Sprehod, hojo ali tek izvajaš **v bližini doma**, na dvorišču. Če si v stanovanju, **NE** skači v **NOGAVICAH**.

	Torek, 14. 4.	Sreda, 15. 4.	Petek, 17. 4. SKOK V DALJINO PONOVI!
Priporočljivo	Sprehod s starši > 30 min.	Sprehod s starši > 30 min.	Sprehod s starši > 30 min.
Vsebina ure	Sprehod, menjava teka in hoje: 15 minut. 10 počepov, 3 gosenice, 10 hrbtnih. RAZTEZNE VAJE	OGREVANJE SONOŽNI ODRIV SKOK v daljino z mesta 8-krat. RAZTEZNE VAJE <i>*KRIŽANKA ZA VEDOŽELJNE</i>	- OGREVANJE - Določi ODRIVNO NOGO - to je noga, s katero se boš odrinil/a od tal in skočil/a v daljino. - POSKOKI z noge na nogo - RAZTEZNE VAJE
Video vsebina	Klikni: POČEP gosenica HRBTNE Klikni: RAZTEZNE VAJE	Klikni: OGREVANJE Klikni: SONOŽNI ODRIV Klikni: SKOK V DALJINO Z MESTA Klikni: RAZTEZNE VAJE	Klikni: OGREVANJE Klikni: ODRIVNA NOGA Klikni: POSKOKI z NOGE na NOGO Klikni: RAZTEZNE VAJE

*KRIŽANKA za VEDOŽELJNE - zabavaj se in preveri svoje znanje 😊



1 Orodje, na katerega si skočil/a s pomočjo odrivne deske

2 Pri odbojki smo spoznali spodnji in zgornji _____?

3 Po belih strminah zagotovo narediš kakšen smučarski _____?

4 Vaje, ki jih imaš na **preverjanju znanja**, se imenujejo vaje za ?

5 Kako imenujemo šport, kjer uporabljamo kompas in karto (zemljevid)?

6 Po kateri živali, ki se plazi, smo poimenovali vajo za moč, ki jo imaš na **preverjanju znanja**?

7 Kaj je na sredini odbojkarskega igrišča?

8 Kako imenujemo tekaško vajo za ogrevanje (nizki, srednji, visoki)?

9 Raztezno vajo, ko stojimo na eni nogi, smo poimenovali po kateri živali? (Ime ptice)

10 Kako še drugače imenujemo športni pripomoček VORTEX (raketa za metanje v daljino)?

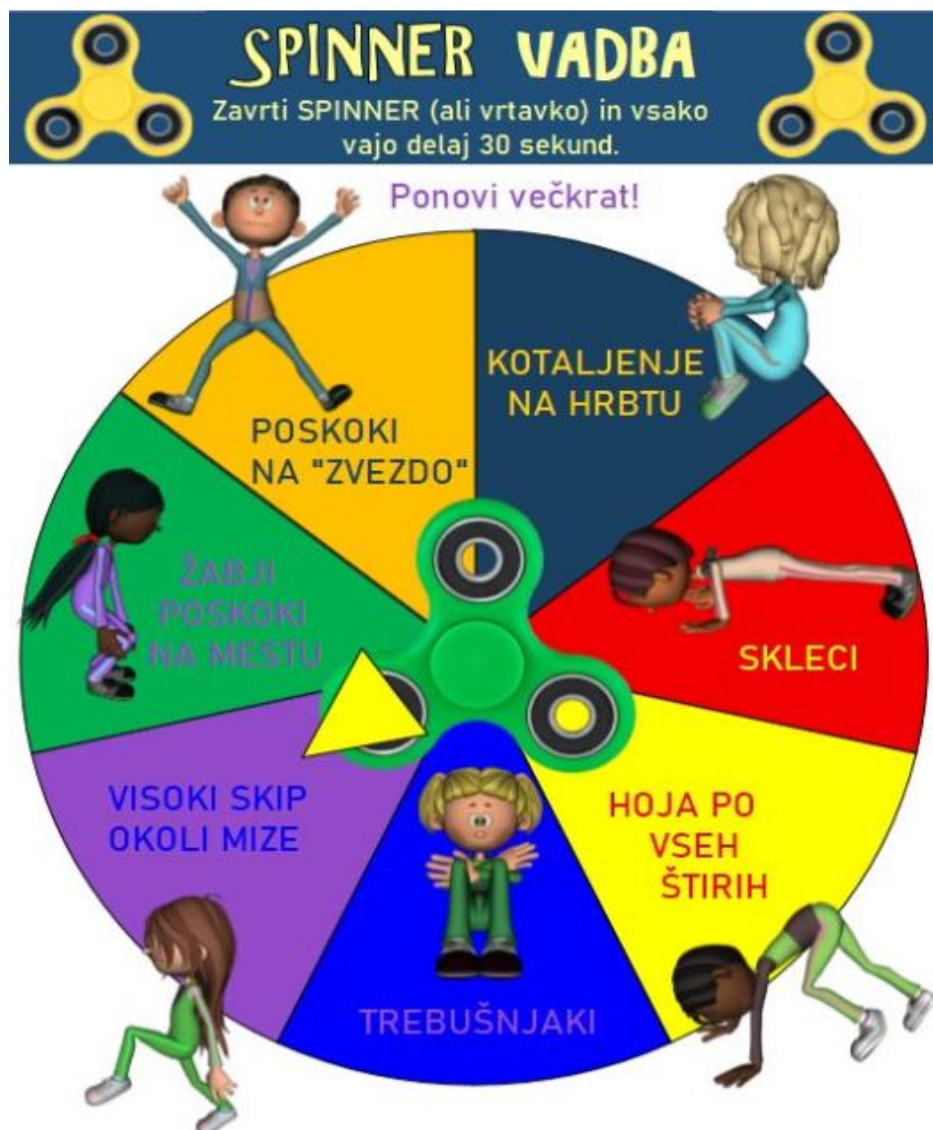
11 Kako se imenuje vaja za moč, kjer si moral/a palico ali metlo pritegniti na popek?

GESLO: Učiteljica, ali gremo danes na _____ ?

RAP ŠPORT - gibanje na svežem zraku

Izberite družabno igro z zanimivimi gibalnimi nalogami (poskoki, sklece, tek na mestu,...) Vzemite vrtavko, svinčnik ali spinner, ga položite na papir, kjer imate narisano igro, zavrtite in izvedite svojo vadbo. Primer prilagam spodaj. Povabite še bratca, sestrico in ne pozabite na dobro voljo! ☺

Učiteljica Renata



Primer igre, vir: Skrbina A.