

ŠPORT 5. k

Delaj po svojih zmožnostih!

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

- Preobleci se v športno opremo.
- Pripravi bidon/flaško z vodo.

	Ponedeljek, 6. 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 z vrvjo, kolebnico
Video vsebina	Spodaj v dokumentu.	Spodaj v dokumentu.	Spodaj v dokumentu.

PONEDELJEK, 6. 4. 2020

VADBA na svežem zraku ZA LEPŠI DAN – delaj po lastnih zmožnostih!

1. Filmček te vodi po vajah. Navodila za izvedbo so napisana tudi pod posnetkom.

Oglej si ga: <https://www.youtube.com/watch?v=UHFvaS1ZHSw&feature=youtu.be>

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 Košarkarske zveze Slovenije

Ustavi filmček pri 1:10 <https://www.youtube.com/watch?v=3xHrx0PKaLc>

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,...)

DVOKORAK - ne skrbi, bomo ponavljali tudi v šoli!!!!

Ponovi brez žoge in z žogo.

Levičarji: LEVA noga, DESNA noga, SKOK

Desničarji: DESNA noga, LEVA noga, SKOK

STATIČNE RAZTEZNE VAJE si oglej v filmčku:

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

PETEK, 10. 4.

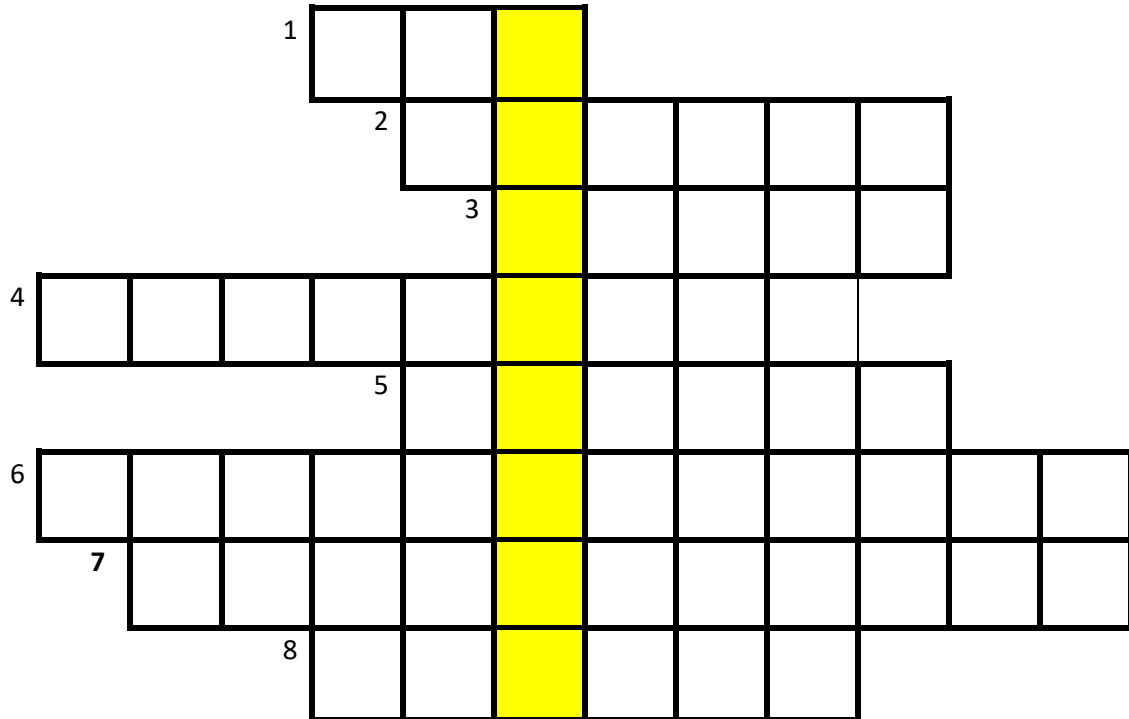
SPREHOD S STARŠI

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

STATIČNE RAZTEZNE VAJE

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

NIP ŠPORT



- 1 Vaje, ki si jih izvajal/a pri preverjanju se imenujejo vaje za ?
- 2 Imenuj položaj, ki si ga moral/a zadržati pri vaji gosjenica.
- 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: _ _ _ _ _



Se spomnite igre **3 v vrsto**? Povabite še bratca, sestrico, starše?

Prilagam kratek filmček, da si osvežite spomin:

https://www.youtube.com/watch?v=ONh4-ZdZ_EY (vir: ŠD Podlubnik)

RAP gibanje

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



