

## ŠPORT 4. razred

Naslov, naloga	Način dela	Oddaja/preverjanje	Pomoč učencem
VAJE ZA MOČ	Klikneš na povezavo, ki te vodi pri delu. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Sz1Rxrl-cd8">https://www.youtube.com/watch?v=Sz1Rxrl-cd8</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=GbCi3dw6i9E">https://www.youtube.com/watch?v=GbCi3dw6i9E</a>	Zapiši v gibalni dnevnik in ga uredi, ker ga bomo po praznikih pregledali.	<a href="mailto:boris.pusnik1@guest.arnes.si">boris.pusnik1@guest.arnes.si</a> <a href="mailto:tomaz.smonkar1@guest.arnes.si">tomaz.smonkar1@guest.arnes.si</a>
PLES	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=oDWGwFjBlo4">https://www.youtube.com/watch?v=oDWGwFjBlo4</a>		

Pozdravljeni,

pošiljam vam program dela za naslednji teden, saj je zelo pomembno da se gibljemo. Če je dan sončen, ga preživi zunaj. Odpravi se na sprehod, na pohod, lahko greš tudi teči, kolesariti... Ne pozabi, da so tudi športi, ki se jih lahko igraš zunaj (nogomet, badminton... ). Zelo pomembno je, da se gibljemo vsak dan, in ne samo takrat, ko imamo na urniku šport. Naše telo bo za to zelo hvaležno.

Vsak dan ponovi atletske abecedo, ki je osnova za vsakega športnika. Uredi si zapise v svoj gibalni dnevnik: kdaj, kaj in koliko časi si počel katero gibalno dejavnost. Po praznikih mi boste poslali sliko vašega dnevnika in vpise, da bomo lahko ocenili vaše delo.

## Za delo na domu

V spodnji tabeli te čaka urnik posameznih vaj, ki je razdeljen na vaje za ogrevanje, vaje za moč in pa vaje za popestritev. Vaje opravljaj po vrstnem redu, saj je zelo pomembno, da se pred izvedbo dobro ogrejemo. Pri vajah za popestritev te čaka pod tabelo opis oz. sam potek vaj. Da odpreš posamezni trening, drži tipko ctrl in klikni na modro obarvano besedilo.

Želim ti veliko uspeha pri delu.

	<b>1. Vadba</b>	<b>2. Vadba</b>	<b>3. Vadba</b>
Vaje za ogrevanje	Ogrevanje z Mišo <a href="https://www.youtube.com/watch?v=fxeSt2maSRI">https://www.youtube.com/watch?v=fxeSt2maSRI</a>	Trening z Markom <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Sz1Rxrl-cd8">https://www.youtube.com/watch?v=Sz1Rxrl-cd8</a>	Ples <a href="https://www.youtube.com/watch?v=oDWGwFjBlo4">https://www.youtube.com/watch?v=oDWGwFjBlo4</a>
Vaje za moč	Vaje z žogo <a href="https://www.youtube.com/watch?v=GbCi3dw6i9E">https://www.youtube.com/watch?v=GbCi3dw6i9E</a>		18 počepov, 18 trebušnjakov, 18 poskokov, 18 sklec, 25 sekund deske
Za popestritev	Ravnotežne naloge, kuhalnica in žogica za namizni tenis	Ristanc, konjske dirke	Ples z balonom twist

OPIS VAJ ZA POPESTRITEV (vir: <http://igramose.blogspot.com/p/gibalne-igre.html>)

### **PLES Z BALONOM**

**ŠT. IGRALCEV:** 1 ali več

**PRIPOMOČKI:** glasba, balon

**POTEK IGRE:** Ob izbrani glasbi pleši in si med plesom podajaj balon. Če se igraš sam, potem odbijaj balon v zrak. Nekoga prosi, da ti med igro nekajkrat ugasne glasbo. Ko se glasba ugasne, moraš imeti balon v rokah.

### **RISTANC**

**ŠT. IGRALCEV:** 2 ali več, lahko tudi eden

**PRIPOMOČKI:** kreda

**POTEK IGRE:** Na asfalt s kredo nariši ristanca. Iz začetka vrzi kamenček v prvo polje. Nato skači po oštevilčenih poljih. Če je en kvadrataček, vanj skočimo z eno nogo. Na desetki se obrni in nazaj grede poberi kamenček. Če kamenček pade na črto ali če stopiš pomotoma na tla, greš še enkrat od začetka, drugače nadaljuješ s številko 2 in tako dalje do 10.

### **TWIST**

**ŠT. IGRALCEV:** 1 ali več

**PRIPOMOČKI:** časopisni papir ali rutka

**POTEK IGRE:** Stojiš na časopisnem papirju. Ob glasbeni spremljavi začneš plesati twist (iz stoječega položaja do počepa in nazaj).

### **RAVNOTEŽNE NALOGE**

**ŠT. IGRALCEV:** 1 ali več

**PRIPOMOČKI:** žogice za namizni tenis, žlice (lahko so tudi plastične), ravnilo, klobuček

**POTEK IGRE:** Žogico položi na žlico in se začni sprehajati. Lahko si narediš tudi progo, ki jo moraš nato tudi premagati, ne da bi ti žogica padla na tla. Kasneje poskusi še z ravnilom. Nosi ga navpično na dlani in s klobučkom na glavi.

### **KONJSKE DIRKE**

**ŠT. IGRALCEV:** 1 ali več

**PRIPOMOČKI:** časopisni papir

**POTEK IGRE:** Časopisni papir zvij v rolo in si ga položi med noge. Predstavljaš si, da jahaš konjička in galopiraš po prostoru. Pri tem moraš paziti, da se ne zaletiš v sovrstnike.

### **KUHALNICA IN ŽOGICA ZA NAMIZNI TENIS**

**ŠT. IGRALCEV:** 1 ali več

**PRIPOMOČKI:** kuhalnica, žogica za namizni tenis, frnikola

**POTEK IGRE:** Na tleh si označi črto za začetek in konec. Žogico za namizni tenis položi na tla. Tvoja naloga je, da s pomočjo kuhalnice žogico vodiš do črte za konec. Namesto z žogico za namizni tenis, poskusi še s frnikolo.