

ŠPORT 4. razred

Naslov/naloga	Način dela	oddaja/preverjanje	pomoč učencem
<p>PRECIZNOST oziroma NATANČNOST</p>	<p>V tem tednu se boste spoznali z gibalno sposobnostjo imenovano precioznost oziroma natančnost. Preciznost je sposobnost, ki je zelo pomembna pri športih, pri katerih se zadevajo cilji (košarka, nogomet, rokomet...) in športih, kjer je potrebno izvesti natančno gibanje (smučanje, drsanje, rolanje...).</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=1dOjuP8Vtgl</p> <p>Izvedite:</p> <ul style="list-style-type: none"> -met v cilj izza glave -met v cilj izpred prsi -met v cilj z desno roko -met v levo roko -kotaljenje v cilj -udarec z nogo v cilj <p>Cilj je lahko plastenka, obroč, s kreda zarisan krog, vedro za vodo,... Če želite, lahko izvedete tudi ostale vaje iz videoposnetka.</p>	<p>Zapiši v dnevnik vadbe kaj in koliko ponovitev si opravil. Uredi si dnevnik, napravi posnetek dnevnika in mi pošlji sliko.</p>	<p>boris.pusnik1@guest.arnes.si tomaz.smonkar1@guest.arnes.si</p>
<p>10 MINUT JOGE</p>	<p>https://www.osbi.si/images/10_minut_joge_gibalnica.pdf</p>		
<p>SPLOŠNA VZDRŽLJIVOST PO LASTNI IZBIRI</p>	<p>Tokrat lahko izbirate med športnimi aktivnostmi: tek, rolanje, kolesarjenje in hoja. Aktivnost izvedite vsaj 1x, priporočljivo pa je večkrat v tednu.</p> <p>Pred vadbo se primerno ogrejte z dinamičnimi razteznimi vajami (kroženje z rokami, zamahi rok, suki trupa, predklon, kroženje bokov, kroženje v kolenskem sklepu, zamahi nog, kroženje v gležnjih).</p>		

	KOLESARJENJE: najmanj 30min ali ROLANJE: najmanj 30 min ali TEK: najmanj 10-15 min ali HOJA: najmanj 1 ura		
KRPAN	Nadaljujete z nalogami , ki jih niste opravili.	Do konca maja	