

## ŠPORT 4. razred – IZBIRNI

Naslov/naloga	Način dela	Oddaja/preverjanje	pomoč učencem
<p>OBHODNA VADBA NA DOMAČI ZELENICI</p>	<p>Obhodna vadba je vadba, kjer izvajamo vaje na različnih postajah. Najprej se ogrejemo in naredimo raztezne vaje. Nato gremo na prvo postajo. Dobro bi bilo, če si pripraviš 6 do 8 postaj. Na vsaki postaji izvajaš novo vajo, ki jo izvajaš 1 minuto oziroma 30 sekund, če je intenzivnost vadbe zahtevnejša. Nato sledi odmor 30 sekund in se prestaviš na naslednjo postajo, kjer izvajaš naslednjo vajo. Ko narediš vse vaje, ki si jih pripravil sledi raztezanje mišic. Lahko ponoviš vse vaje še enkrat.</p> <p>Na video posnetku imaš prikazano, kako si lahko pripraviš svojo obhodno vadbo.  <a href="https://video.arnes.si/portal/asset.zul?id=X1qdXpTvla4ooNlaLVQuNzqy">https://video.arnes.si/portal/asset.zul?id=X1qdXpTvla4ooNlaLVQuNzqy</a></p> <p>Želim ti veliko kreativnosti pri sestavljanju vaj.</p>	<p>Zapiši v dnevnik gibalne aktivnosti, kako si si sestavil poligon in napravi kakšen posnetek.</p>	<p><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></p>