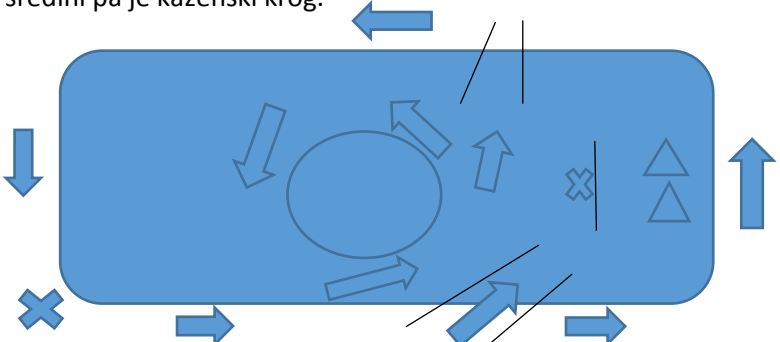


ŠPORT 4. razred

Naslov/naloga	Način dela	oddaja/preverjanje	pomoč učencem
SUHI BIATLON	<p>V šoli smo pri uri ŠPO izvajali »Suhi biatlon«. Se spomnite, kako ste morali teči, da ste lahko šli na strelišče, kjer ste izvedli mete v cilj. Doma na vrtu ali na travniku si postavite poligon za Suhi biatlon. Potrebujete nekaj podstavkov ali plastenke, lahko so tudi količki, da si označite krog, ki ga morate preteči predno greste na »strelišče«, kjer izvedete mete v cilj (podirate lahko lončke, mečete obroče na platenko ali zapičen količek v zemljo. Izvedete lahko en, dva ali tri mete. Če met zgreši cilj, moraš preteči kazenski krog, ki si ga označite zunaj strelišča in se nato vrneš na cilj, kjer si začel s tekom. K tekmovanju lahko povabiš brata, sestro ali starše in izvedete pravo tekmovanje v Suhem biatlonu. Če nalogo izvajaš sam, pa prosiš nekoga, da ti izmeri čas, ki ga potrebuješ, da opraviš nalogo. Nalogo ponovi večkrat, mete pa izvajaj na različnih razdaljah, ali pa povečaj število metov. Lahko povečaš tudi osnovni krog, ki ga moreš najprej preteči. Na skici imaš načrt, kako si lahko postaviš poligon (križec je tvoj start in kje je strelišče), puščice pa označujejo smer teka. Na sredini pa je kazenski krog.</p> 	Zapiši v dnevnik koliko ponovitev si opravil in pošlji kakšen posnetek Suhega biatlona.	boris.pusnik1@guest.arnes.si tomaz.smonkar1@guest.arnes.si

<p>UTRJEVANJE GIBALNIH NALOG</p>	<p>Izberite si vadbo (ENO ALI VEČ) iz preteklih tednov športa na daljavo (MOČ, PRECIZNOST, RAVNOTEŽJE, GIBLJIVOST, KOORDINACIJA):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ponavljajte in utrjujte tisto GIBALNO NALOGO, ki vam je povzročala največ težav. 2. Izberite si GIBALNO NALOGO iz preteklih tednov, ki vas je najbolj navdušila in jo ponovite. 	<p>V dnevnik zapišite, katero nalogo ste izbrali in ali vam gre bolje.</p> <p>Zapišite najljubšo vajo.</p>	
<p>SPLOŠNA VZDRŽLJIVOST PO LASTNI IZBIRI</p>	<p>Tokrat lahko izbirate med športnimi aktivnostmi: tek, rolanje, roljanje, kolesarjenje ali hoja. Aktivnost izvedite vsaj 2x na teden, 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> <p>KOLESARJENJE: najmanj 45min ali ROLANJE, ROLKANJE: najmanj 30 min ali TEK: najmanj 10 min ali HOJA: najmanj 1 ura</p>	<p>Zapiši v dnevnik vadbe, kaj in koliko časa si opravljal aktivnost.</p>	
<p>ŠPORTNI IZZIV ZA DVA</p>	<p>Tri v vrsto malo drugače: https://www.youtube.com/watch?v=ONh4-ZdZ_EY</p>		
<p>ŠPORTNI IZZIVI ZA ENEGA</p>	<p>Izziv z žogo(koliko odbojev naredite): https://www.youtube.com/watch?v=29LLIFYOyLs</p>	<p>Najboljši rezultat zapiši v dnevnik.</p>	