

6. teden (20. - 24. 4. 2020) dela na daljavo pri predmetu ŠPORT

za 4. b razred



Pozdravljeni dragi učenci!

Čestitam vam za uspešno opravljen športni dan atletika in ŠVK. Po fotografijah sodeč ste se zelo potrudili in uživali ob izvedbi vaj. Pri nekaterih je sodelovala cela družina, nekateri ste tekmovali s sestrico ali bratcem in si med seboj pomagali. Cilj je bil dosežen, saj ste se ukvarjali s športom v prelepem vremenu. Bravo!

Zdaj pa naprej v nov teden!

ŠPORT izvedite vsak dan po 1 uro, čeprav ga nimate na urniku, dobro dene. Primeri: sprehod, tek, badminton, rolanje, kolesarjenje s čelado v okolici doma, balinanje, daljši pohod na bližnji hrib...

Vsak petek mi pošljite fotografijo o vaši športni vadbi čez teden na elektronski naslov: metka.irgolic@guest.arnes.si

ŠPORTNA VADBA (bodite v športni opremi, pripravite si vodo)!

PAZITE, DA SE NE POŠKODUJETE! VARNOST IN ZDRAVJE STA NA PRVEM MESTU! ŠPORTNE AKTIVNOSTI SI LAHKO IZBERETE GLEDE NA RAZPOLOŽENJE, VREME IN MOŽNOSTI IZVAJANJA.

1. UVODNI DEL:

-10 minut teka v pogovornem tempu.

Za vadbo izberite primerno podlago (lahko je makadamska pot ali gozdna pot brez ovir).

-Lovljenje z družinskimi člani, (tekalna igrice:ko se vas lovec dotakne - 10x sonožno poskočite, 10x počepi, 10x se zavrtite... in lahko tečete dalje).

2. GIMNASTIČNE VAJE: Vaje za moč izvedite na način kot prikazuje slika.

VADBA dolga
ENO PESEM

**KANYE WEST
"POWER"**

ZVEZDICE / JUMPING JACKS
x30 

x10 

x15 

SKLECE Z ROKAMI NA VIŠJI POVRŠINI
x10 

KOLO
x50 

POČEPI
x10 

TREBUŠNJAKI
x5 

ZVEZDICE / JUMPING JACKS
x30 

VOJAŠKE VAJE
x5 

Prpravila: Katarina Bizjak Manič

3. **GLAVNI DEL:** Z bratcem ali sestrico izvedite gozdne olimpijske igre. Poiščite si primeren prostor, kjer so zlomljena ali odžagana drevesa, palice, storži.... Pomerite se z družinskimi člani. Lahko naredite 2 ali 3 kroge! **PAZITE NA KLOPE!!!!**



© Inštitut za gozdno pedagogiko. Osnova za skico: Woodland Trust. Material je brezplačen.

3. ZAKLJUČEK: V gozdu si naredite bivak ali svojo hiško, da boste varni pred dežjem! Imejte lepe, s športom obarvane počitnice!

Ostanite zdravi, pa **SREČNO!**

Metka Irgolič, učiteljica športa

