

8.TEDEN POUKA NA DALJAVO PRI PREDMETU ŠPORT 4.A RAZRED

(11.5. – 15.5.2020)

8. Teden dela na daljavo je pred nami dragi učenci, zato vklopimo dobro voljo, dodajmo nasmeh in veselo na delo. Vse aktivnosti katere izvajate poleg športa, katerega imate na urniku, izbirajte glede na vreme. Super pa bi bilo, če bi lahko vse aktivnosti izvajali na prostem. Zabeležite lahko kakšno slikico ali pa kakšen filmček, kako se športno udeležujete in mi le te pošljete na moj mail: franc.bozicek@quest.arnes.si

ŠPORT

Ko imate na urniku šport se temu tudi primerno pripravite: oblecite se v ustrezno športno opremo in športno obutev. Verižice, ure in razne zaplestnice lahko za ta čas odložite. Punce lase si spnete v čop. Pripravite si napitek (vodo).

Žvečilni gumi ne spada v športno aktivnost!!!!!!!!!!

PREVERI SE

Navodila za izvajanje preverjanja:

- Pred vadbo se najprej dobro ogrej. Kakšna igrice, atletska abeceda.....
- Med posameznimi vajami si imej dovolj počitka.
- Sam si izberi v kakšnem zaporedju boš izvajal vaje.
- Vaje izvedi 3x v tednu (dan si lahko izbereš sam).
- Vaje izvajaj pravilno.
- Prve tri vaje v tabeli izvajaj 1 minuto. Položaj 'deske' in sedenje ob steni zadržuj dokler lahko in si meri čas.

Ime in priimek: _____

Razred: _____

DATUM	POČEPI (1 min))	JUMPING JACK (1 min)	DVIGI TRUPA (1 min)	SEDENJE OB STENI	DESKA (PLANK)	DRUGE AKTIVNOSTI (PO ŽELJI)
11.5.2020						
12.5.2020						
13.5.2020						
14.5.2020						
15.5.2020						

Izpolnjeno tabelo pošlji učitelju.

Ko končaš s preverjanjem naredi še vadbeno igrico, ki se imenuje **ŠPORTNI LOV NA ZAKLAD**.

ŠPORTNI LOV NA ZAKLAD

Lov na zaklad naj se prične v **tvoji sobi**. Izpolniti moraš gibalne naloge v vseh hišnih prostorih, **vsakič pa se moraš vrniti v svojo sobo in pogledati kaj je tvoja naslednja naloga in kje.**

SPALNICA: 15 počepov
DNEVNA SOBA: 20 kroženje z rokama
KUHINJA: 10 žabjih poskokov
KOPALNICA: 10 sklec
HODNIK: 30x visoki skiping na mestu
VHODNA VRATA: 15x bočni poskoki
STOPNIŠČE: 10 x gor in dol po stopnicah
KLET: 20 x jumping jack
STARŠI: skupaj z njimi naredi 5 poskokov
SPALNICA: uleži se na posteljo in uživaj

ZA POPESTRITEV

GIBALNI IZZIV

Pripomočki: Športni copati

Iz leže na hrbtu se prekotali tako, da ti neobuti športni copat ne pade iz stopala, ki ga nosi. Oglej si video na spodnji povezavi.

<https://youtu.be/GaeN4 qt5qI>



Vse vaje katere izvajate, jih izvajajte z dobro voljo in po svojih najboljših močeh. Skupaj nam bo uspelo.

Vaš učitelj športa,

Franc Božiček