

8. teden (11. - 15. 5. 2020) dela na daljavo pri predmetu ŠPORT za 4. b razred



Pozdravljeni dragi učenci!

Kako ste? Vas že zelo pogrešam. Upam, da bo kmalu vse po starem.

Mesec maj je čas za preverjanje in ocenjevanje znanja. Pri športu imate že dovolj ocen, če pa kdo še ni opravil ŠD atletika in ŠVK, to storite v tem tednu in čim prej pošljite izpolnjen kartonček z rezultati na mojo e-pošto: metka.irgolic@guest.arnes.si. Če bo kateremu manjkala ocena, bom ovrednotila z oceno 5 opravljen ŠD atletika in ŠVK in prejet kartonček ali fotografijo.

Obvezno se mi javite vsaj 1x v času »korona karantene« s poslano fotografijo ali opravljenim športnim izzivom.

ŠPORT izvedite vsak dan po 1 uro, čeprav ga nimate na urniku. Primeri: sprehod, daljši pohod na bližnji hrib, tek, badminton, rolanje, kolesarjenje s čelado v okolici doma, balinanje, met na koš individualno ali v paru, skoki s kolenico, igra z žogo individualno ali v paru...

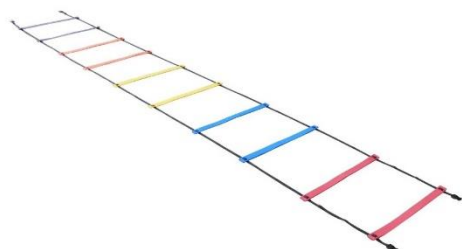
ŠPORTNA VADBA (bodite v športni opremi, pripravite si vodo)!

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. Tecite vsak dan, naj vam to pride v navado!** Za vadbo izberite primerno podlago (lahko je makadamska pot ali gozdna pot brez ovir).

- **nogometni fitness**, ne pozabite na glasbo, bodite izvirni pri izdelavi »lojtrce«. Vadite po primeru ali si izmislite svoje vaje! <https://www.youtube.com/watch?v=mmuDwer1j1U>



2. GIMNASTIČNE VAJE:

Vaje za moč izvedite na način kot prikazuje slika, lahko opravite 3 serije.

VADBA dolga
ENO PESEM

**MACKLEMORE
"CAN'T HOLD US"**

ZVEZDICE / JUMPING JACKS
x30 

RUSKI ZASUKI
x50 

POČEPI
x10 

TREBUŠNJAKI
x20 

POČEPI S SKOKOM
x5 

HRBTNE
x15 

ZVEZDICE / JUMPING JACKS
x30 

VOJAŠKE VAJE
x5 

Priloga: Katarina Bizjak Blacic

3. GLAVNI DEL:

Preizkusite se v nogometnih vragolijah. Kateri naredi več »tačk«?

- <https://www.youtube.com/watch?v=OBnAMtPRRqA>

- <http://www.hude-fore.si/video/3523-zongliranje-z-nogometno-zogo.html>



4. ZAKLJUČEK:

Za sprostitev naredite »korona nogomet«:

- <https://www.youtube.com/watch?v=whpcWh-wPI4>



Ostanite zdravi, pa SREČNO!

Metka Irgolič, učiteljica športa

