

ŠPORT 4. razred

Naslov/naloga	Način dela	oddaja/preverjanje	pomoč učencem
<p>PODAJANJE ŽOGE V PARU ALI V STENO</p>	<p>Meti in lovljenje žoge sta pomembna elementa pri igri rokometu. Izberi si eno žogo, ki jo boš lahko metal v steno ali si podajaj s partnerjem. Začni z ogrevanjem:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Žogo zakotališ stečeš za njo in jo pobereš (z obema rokama ob strani) – 10x • Žogo odbijaš v teku 20m – 10x • Žogo mečeš v zrak in jo loviš v košarico – 20x <p>Napraviš raztezne vaje in se postaviš pred steno 2 – 3m stran. Stojiš v razkoraku in držiš žogo z obema rokama pred telesom. Napraviš korak naprej z L nogo, D roka pa gre v proti zamah nazaj z žogo (žogo držiš nad glavo). Levičarji se postavite D nogo naprej in L roka meče žogo. Izvedeš met oziroma podajo v steno in odbito žogo ujameš po odboju. Šteješ število ujetih žog po metu v steno (pozoren bodi na pravilno izvedbo korak naprej pred metom in lovljenje žoge v razkoraku). Nalogo lahko izvajate tudi v paru na razdalji 2 -3m. Vajo ponoviš, tako da napraviš 3 korake naprej L, D, L in vržeš žogo v steno in jo po odboju uloviš. Začneš najprej v hoji nato nadaljuješ v teku.</p>	<p>Zapiši v dnevnik koliko ponovitev si opravil.</p>	<p>boris.pusnik1@guest.arnes.si tomaz.smonkar1@guest.arnes.si</p>
<p>BADMINTON</p>	<p>Igra badmintona v paru ali odbijanje žogice v zrak. Igra naj poteka vsaj 30min. Ne pozabi na ogrevanje pred igro. Štejte podaje in zapišite v dnevnik koliko podaj vam je uspelo.</p>		

SPLOŠNA VZDRŽLJIVOST PO LASTNI IZBIRI	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). KOLESARJENJE: najmanj 60min ali ROLANJE, ROLKANJE: najmanj 45 min ali TEK: najmanj 20 min ali HOJA: najmanj 1 ura	Zapiši v dnevnik vadbe, kaj in koliko časa si opravljal aktivnost.	
ŠPORTNI IZZIV PREDKLON OB STENI IN TREBUŠNJAKI	https://www.youtube.com/watch?v=FYInfe8uaas https://www.youtube.com/watch?v=SPWRCWUeKnY	Najboljši rezultat zapiši v dnevnik.	