

ŠPORT



Dragi učenci in učenke!

V prihajajočem tednu kar najbolj izkoristite vse lepe dni za rekreacijo v naravi.

VADBA NA PROSTEM

Na poti skozi naravo si lahko postaviš ovire – poligon – in jih preskakuješ skupaj s starši ali z brati in sestrami. Lahko tečete štafeto ali tekmuje kdo bo prej prišel do določenega cilja (na primer do nekega drevesa). Pomembno je, da se dobro prepotimo in tako ohranjamo dobro telesno pripravljenost, ki je v času pouka na daljavo izrednega pomena.

VAJE V STANOVANJU

V primeru slabega vremena lahko v svojem stanovanju izvajaš:

- vaje za gibljivost (kroženja, odkloni, zasuki, zamahi)
- vaje za moč (sklece, trebušnjaki, hrbtenjaki, počepi, sonožni poskoki)
- vaje za ravnotežje (lastovka)

Seveda se je potrebno pred gimnastičnimi vajami dobro ogreti, kar lahko naredite s tekom po stanovanju.

TRENING:

ŠPORTNI PROGRAM KRPAN (5. razred) - SPRETNOSTNA NALOGA Z ŽOGO (NOGOMET)

Dva metra od navpične ravne čvrste stene nariši na tla črto. Stopi za črto in udarjaj žogo z nogo proti steni. Odbite žoge lahko ustavljaš samo z nogo. Udarec je lahko s poljubnim delom stopala. Črte ne smeš prestopiti, lahko pa udariš žogo, ki je obstala na črti ali nekoliko pred njo. Za trening lahko uporabljaš različne žoge (nogometna, odbojgarska, »balonka«...), ko pa te bomo v šoli učitelji preverjali, boš imel na voljo odbojgarsko žogo.

Nalogo opravljajo tudi deklice.

Nalogo boš uspešno opravil, če boš od desetih poskusov najmanj 7-krat uspešen, to je:

- če se je žoga odbila od stene do tebe in si jo nadzorovano ustavil
- če ti žoga ni ostala v prostoru med črto in steno ali ti ni ušla po prostoru
- če med opravljanjem naloge nisi prestopil črte.

Naloga je prikazana na spodnji povezavi (CTRL+klik).

<https://youtu.be/OZ2LOZ7zAAo>

