

Šport 4. razred

1. ura

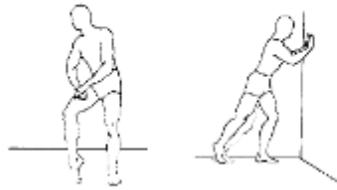
-Ogrevanje: tek 3minute, tekaške vaje (če lahko vaje izvajaš zunaj, pojdi ven, sicer delaj vaje na mestu).

-10 poljubnih razteznih gimnastičnih vaj.

OBHODNA VADBA:

vsako vajo izvajaš 30 sekund, sledi 30 sekundni počitek. Krog ponovimo 3x. Po vsakem krogu pijemo in naredimo nekoliko daljši počitek (2minuti)





LAHKO PONOVIŠ

IVARDZ ETINATSO

LAHKO PONOVIŠ IVARDZ ETINATSO

Ogrevanje:

V lahkotnem teku (5 –10 min.) tecite do najbližje jase. Opravite raztezne vaje in vaje za moč: 10 počepov, 10 sklec in 10 poskokov.

Glavni del:

-Štejte do 30 in se skušajte dotakniti čim več dreves. To ponovite 3x, vmes pa imejte nekaj minut odmora.-na jasi v dolžini cca. 15 metrov naredite sonožne poskoke, poskoke po eni in nato po drugi nogi, zajčje poskoke, tek vzratno, prisunske korake in križne korake.

Zaključek:

Raztezanje in lahkotni tek nazaj proti domu. Vsakič poskušajte za minutko podaljšati tek za ogrevanje, če ne uspete pa vmes hodite.

2. ura



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

Vesele velikonočne praznike. Valentina in Tine