

## ŠPORT 4. razred 30. 11. - 4. 12. 2020

Pozdravljeni!

Nekateri ste pri oddaji dnevnikov za prejšnji teden zelo aktivni, sicer pa tudi vidno napredujete s skakanjem s kolebnico. Ta teden smo dobili nova navodila, glede ocenjevanja na daljavo, zato ocen na daljavo zaenkrat ne bomo delili. Kar pomeni, da smo preverjanje naredili (naloga tega, zadnjega tedna), vaše skakanje pa ocenimo, ko se vidimo v šoli, kadarkoli to že bo. Do takrat pa je vaša naloga (ne glede na tedensko nalogo), da pri vsaki športni vadbi vsaj 5 min ponovite skakanje, da ne pozabite.

**Ta teden nas čakajo mešane športne vsebine.**

Za **prvo uro** vam posredujem video (za katerega sem dobila dovoljenje, da vam ga lahko posredujem), na njem je še zadnja vadba s kolebnico. Tovrstna vadba je namenjena izboljšanju splošne kondicije. Da se lotite take vadbe, pa seveda potrebujete dovolj dobro tehniko skakanja (kar smo trenirali zadnja dva tedna). Vaša prva naloga je, da izvedete vadbo kolikor je v vaši moči. Naredite toliko poskokov kot jih lahko, ne se obremenjevati, če je v videu več poskokov, vi pa prej končate.

### POSNETEK VADBE

#### **2. ura**

**Ogrevanje:** Okoli hiše oz. po dvorišču tecite v lahkotnem teku toliko časa, da čutite, da ste se ogreli, in se vam je zvišal srčni utrip. Nato opravite gimnastične (raztezne) vaje.

**Glavni del:** Na ravnem, najbolje na trdem terenu, če se le da zunaj na dvorišču naredite **ATLETSKO ABECEDO**, na razdalji cca. 15 metrov:

- hopsanje (kolena visoko gor)
- skiping (nizki, srednji in visoki)
- brcanje v zadnjico
- striženje
- tek s poudarjenim odzivom
- jogging poskoki

#### **RAZLIČNI SKOKI IN POSKOKI:**

- po eni nogi (naprej in nazaj), nato po drugi
- sonožni poskoki (naprej in nazaj)
- skoki po stopnicah:
  - hoja po stopnicah na vsako drugo stopnico
  - lahkotni tek po stopnicah
  - sonožno poskoki po stopnicah
  - enonožni poskoki

**Zaključek:** Raztezanje in lahkotni tek.

### 3. ura

V tem tednu boš tudi izvedel **VADBO PO POSTAJAH**: v njej so vključene tudi vaje za moč, ki so zelo pomembne. Dobro bi bilo, če bi jih delali vsaj 2x na teden.

To vadbo lahko izvajaš, ko je slabo vreme, v hiši.

Najprej se dobro ogrej, najbolje kar s kolebnico. Sledijo raztezne vaje.

Vsako od spodaj predstavljenih vaj izvajaj 20 sekund, sledi 10 sekund počitka in naslednja vaja zopet 20 sekund, nato 10 sekund počitka in tako naprej, dokler ne izvedeš vseh vaj. Sledi 5 minut odmora, vmes malo spiješ in še enkrat ponoviš cel krog. Na koncu izvedi še raztezne vaje celega telesa.

**VADBA PO POSTAJAH**

- 1. POSKOKI NA "ZVEZDO"**  
10 SEKUND POČITKA | 20 SEKUND VAJE
- 2. SKLECI**  
10 SEKUND POČITKA | 20 SEKUND VAJE
- 3. TREBUŠNJAKI**  
10 SEKUND POČITKA | 20 SEKUND VAJE
- 4. HOJA PO VSEH ŠTIRIH**  
S ČIMBOLJ STEGNJENIMI NOGAMI  
10 SEKUND POČITKA | 20 SEKUND VAJE
- 5. VISOKI SKIP NA MESTU**  
10 SEKUND POČITKA | 20 SEKUND VAJE
- 6. TEK NA MESTU**  
10 SEKUND POČITKA | 20 SEKUND VAJE