

## ŠPORT 4. razred 9. 11. - 13. 11. 2020

Lepo pozdravljeni

Prvi (upajmo da edini) teden dela na daljavo je namenjen izboljšanju vaše splošne kondicije. Predstavila vam bom dve obliki kombinirane vadbe, s katero boste krepili vaše telo v več pogledih. V sredo boste pa imeli športni dan – pohod. Obvestilo boste še prejeli. Ker je prihajajoči teden suh, čeprav malo hladnejši kot do sedaj, pa vseeno lahko nekaj vadbe opravimo zunaj.

### 2. POMEMBNI OBVESTILI

a) V kolikor se zgodi, da ostanemo doma tudi prihodnji teden (16. 11. - 20. 11.), boste takrat potrebovali kolebnico. Kdor je nima, ima teden časa, da si jo priskrbi. V kolikor vam ne uspe, bo dovolj tudi ustrezna zamenjava - vrv ipd..

b) Na koncu tega dokumenta je tabela, kamor boste vpisovali vašo vadbo. Vse, kar boste uspeli narediti ta teden, vpišite v tabelo in mi jo pošljite do nedelje, 15. 11., na elektronsko pošto: [valentina.rebec@osagpostojna.si](mailto:valentina.rebec@osagpostojna.si). V kolikor niste večji vpisovanja in pošiljanja preko e-pošte lahko tudi samo na kratko napišite poročilo na list papirja in mi ga boste oddali ob prihodu v šolo. Na list napišete ime, priimek, razred ter dan in uro ter kaj ste takrat opravili: (npr: 10. 11. - pohod po okolici 45 min, kolesarjenje 1 ura itd.), ali pa mi vse skupaj napišite kar v sporočilo.

#### 1. ura

Za prvo uro, ki jo opravite v naravnem okolju namenite spoznavanju svoje širše, čim manj obljudene okolice.

Potrebni pripomočki: ura in športna oprema. Če nimate ure, lahko vse delate približno po občutku.

**Ogrevanje:** Ob izhodu vklopite uro, za ogrevanje odtecite 3 min teka. Najdite ustrezen prostor, kjer opravite kompleks razteznih vaj, kot jih izvajamo v šoli.

**Glavni del:** Ko opravite raztezne vaje izvedite še 3 tekaške vaje po vaši izbiri (hopsanje, skipping, striženje...). Nato vklopite uro in spremljajte čas. Tecite 3 min počasi, nato 15 min hitro hodite, nato tecite še 2 min. Na tem mestu obrnite ter ponovite v nasprotno smer: 2 min teka, 15 min hitre hoje, 3 min počasnega teka. Do doma se počasi razhodite.

**Zaključek:** Raztezanje.

#### 2. ura

Druga ura kondicijske priprave, kjer bomo dodali elemente vadbe moči.

Potrebni pripomočki: ura in športna oprema.

**Ogrevanje:** Ob izhodu vklopite uro in za ogrevanje odtecite 3 min teka. Najdite ustrezen prostor, kjer opravite kompleks razteznih vaj in 3 tekaške vaje (hopsanje, brce nazaj, tek s poudarjenim odzivom...)

**Glavni del:** Vklopite uro in spremljajte čas. Tecite 3 min počasi, nato 6 min hitro hodite, nato tecite še 3 min. Na tem mestu obrnite ter ponovite v nasprotno smer: 3 min teka, 6 min hitre hoje, 3 min počasnega teka. Ustavite se ter naredite sklop vaj:

- 10 x počep s poskokom (naredite počep in se odrinete v skok in nato spet v počep)
- 5 x skleca
- 10 x sonožni poskoki (lahko si nastavite na tla manjše vejice in jih preskakujete)

Sklop skušajte narediti brez odmora. Kdor se dobro počuti lahko naredi 2 seriji.

**Izziv:** Po koncu vseh vaj se dajte v položaj smukača, torej počepa, kjer ste tako pokrčeni, da imate kot med golenjo ter zadnjo stegensko mišico 90 stopinj. Skušajte zdržati v tem položaju 60s.

**Zaključek:** Raztezanje.

**POMENBNO!** Če za vadbo nimate možnosti (iz kakršnegakoli razloga) in ste namesto te vadbe naredili kaj drugega (npr. pohod, rolanje badminton...) napišite v svojo tabelo tudi to. Vse šteje! Gibanje je življenje!

## **DNEVNIK VADBE ŠPORTA**

Datum vadbe	Vrsta vadbe	Količina (ponovitve ali minute)

Ime in priimek:

Razred:

Podpis: