

ŠPORT 4. razred 11. 1. - 15. 1. 2021

Pozdravljeni učenci in učenke!

Upam, da ste v preteklem tednu uspešno prestali vse vaje z balonom ter se lotili vaj z žogo. Po deževnem mesecu smo končno dobili sneg. Upam in verjamem, da ste ga dodobra izkoristili. In tudi ta teden kaže na lepo a mrzlo vreme, tako da se bo sneg obdržal. Obilo užitka pri sankanju, smučanju, izdelovanju skulptur...tudi to je del športa. Če boste zaradi tega kakšno minuto manj vadili z žogo, nič narobe, boste že nadoknadili.

Boste pa lahko izvajali kakšno vajo tudi na dvorišču, kjer boste imeli več prostora.

Do sedaj mi ni nihče potožil, da žoge ne bi imel, zato predpostavljam, da imate vsi žogo in uspešno napredujete.

Nadaljujemo z vajami z žogo. Komur zgornji odboji ne gredo prav najbolje, naj kar ponavlja tiste vaje od zadnjič. Sicer pa prehajamo na **drugi del zgornjega odboja**:

POVEZAVA

Če si predelal vse vaje in ti gre odlično, se loti tudi **spodnjega odboja**.

Najprej nekaj teorije s kliki na posnetke, tam pa najdeš tudi nekaj osnovnih vaj. Sedaj spletno stran že poznaš in se na njej bolje znajdeš.

POVEZAVA TEORIJA SPODNJI ODBOJ S POSNETKI

POVEZAVA VAJE SPODNJEGA ODBOJA

POZOR! Vedno moraš zagotoviti, da pri žoganju ne boš česa poškodoval. Najdi si ustrezen prostor, če je le mogoče brez predmetov, ki bi jih lahko razbil ali pa le te umakni. Pred vadbo se obvezno posvetuj s starši. Vse vaje, ki jih boš delal, poizkušaš opraviti čim večkrat. Morda se bo našla kakšna vaja, ki jo boš težko izvedel v notranjih prostorih a večina bo šla. Imej v mislih, da so tiste zadnje vaje na posnetku že kar težke in jih ne bo mogel opraviti vsak učenec. A ne pozabi, vaja dela mojstra.

Kljub temu, da je zimski čas in boš večino časa opravljal vadbo doma, ne pozabi na hojo v hrib, sprehod ali počasen tek. Le gibanje zunaj je pomembno za to, da ostajaš čil in zdrav.

Če se 18. 1. 2021 ne vrnemo nazaj v šolo, vas bom v tistem tednu pozvala na zoom sestanek. V tem primeru vas bom o tem obvestila predvidoma v nedeljo, 17. 1. 2021, skupaj z načrtom tedenskega dela športa.

DNEVNIK VADBE ŠPORTA

ODBOJKA

11. 1. – 17. 1. 2021

Datum vadbe	Skupno minut vadbe	Tip vadbe: odbojka/ drugo

Ta teden sem se povzpel na hrib: DA NE

Kateri hrib je to bil in koliko časa sem hodil? _____

Koliko zgornjih odbojev mi uspe? 1-3 (1=manj kot 3; 2= 4-10; 3 = več kot 10

Koliko spodnjih odbojev mi uspe? 1-3 (1=manj kot 3; 2= 4-10; 3 = več kot 10

Katerih vsebin si želiš v prihodnje? _____

Ime in priimek:

Razred: