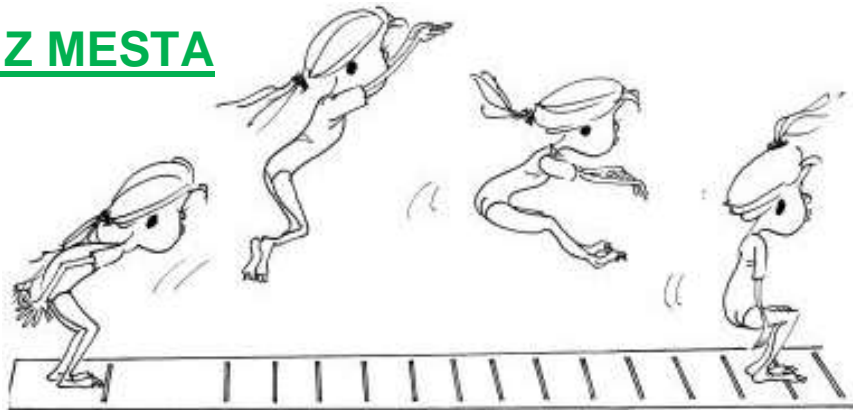


ŠPORT






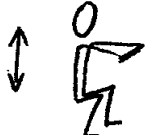

Z gibanjem poskrbimo za svoje zdravje **VSAK DAN** vsaj **1 uro**. Najbolje je, da se gibamo na prostem, v naravi.

V tem tednu bomo izvedli **2. nalogi za športno vzgojni karton**.

1. SKOK V DALJINO Z MESTA



Predlagam nekaj VAJ za ogrevanje v naravi pred izvedbo SKOKA V DALJINO Z MESTA: GIMNASTIČNE VAJE S KOLEBNICO (namesto kolebnice lahko uporabiš vrv, mamine hlačne nogavice, šal ...)

	Stojimo razkoračno (v širini bokov), prepognjeno kolebnico držimo nad glavo, delamo odklone trupa v levo in desno.
	Stojimo razkoračno, prepognjeno kolebnico držimo pred prsmi, trup sučemo v levo in desno.
	Stojimo z nogama skupaj, kolebnico držimo nad glavo; iz vodoravnega predklona naredimo globok predklon in nazaj.
	Stojimo, prepognjeno kolebnico držimo na obeh koncih; kolebnico prestopamo naprej in nazaj.
	Sedimo, nogi sta narazen. Kolebnico zatakujemo za stopala. Noge dvigamo in spuščamo.
	Kolebnico držimo v predročenu. Delamo počepe s petami na tleh.
	Kolebnico položimo na tla v obliki črke V in preskakujemo njene krake.
	Preskakujemo kolebnico.

IZVEDBO ŠPORTNE NALOGE SI OGLEJ NA SPLETNI STRANI:

https://www.youtube.com/watch?v=kSmMUE_GKeU

Potrebuješ: mehko podlago – travo, tri kamenčke, vsakega označi s številko 1, 2, 3, merilni trak

Izvedba naloge: Odriv mora biti sonožen. Pred odzivom se smeš vzpeti na prste, ne smeš pa izvesti odziva s poprejšnjim poskokom. Doskočiš na obe nogi. Opraviš najmanj 3 skoke, od katerih izmeriš najdaljšega. Pazi, da pred skokom ne narediš prestopa.

2. TEK NA 60 m

Ogrevanje: 1 minuta lahkotnega teka, hoja z izdihanjem – PONOVIŠ.

IZVEDBO ŠPORTNE NALOGE SI OGLEJ NA SPLETNI STRANI:

<https://www.youtube.com/watch?v=TooAbKkxS2A>

Potrebuješ: merilec časa

Izvedba naloge: Skupaj s starši poišči varno vadbeno površino (travnik, gozdno stezo...). Označi si startno črto. S pomočjo svojih ali korakov staršev (1 doolg korak starša – 1 m) si približno odmeriš razdaljo 60 m ter si označiš cilj.

Stopiš za startno črto. Si v visokem startu. Po startnem povelju starša: NA MESTO, ŽVIŽG ali ZDAJ, stečeš kolikor hitro zmoreš čez ciljno označbo. Starš ti naj meri čas. Čas si zapomni in zabeleži.



PREDANO VADI SKOK V DALJINO Z MESTA IN TEK NA 60 m.