Tedenski plan ŠPORTA ( 25. 5. 2020 – 29. 5. 2020)

Učitelja športa: Robert Bregar, Martina Zajc

ŠPORT, 6. r – 8. r

Učna tema: KOLESARJENJE

**POZDRAVLJENI UČENCI IN UČENKE**

Za današnjo nalogo lahko uporabiš kolo, skiro, rolko, rolerje…

Tokrat se bomo vozili po spretnostnem poligonu:

Namen: Z različnimi ovirami si boste ustvarili poligon, ki ga poskušajte prevoziti brez da sestopite s kolesa

Opis: Poligon lahko sestaviš samo iz kosov debla, polena, plastičnih kozarcev…. med katerimi moraš vijugati. Poleg vsega tega se lahko na progi znajdejo tudi različne črte/deske, po katerih se boš vozil, zavoji okrog določene ovire in zaustavljanja v določenem prostorčku. Bodi čim bolj kreativen. Na progi ti lahko starši tudi merijo čas in te vzpodbujajo. Postavitev proge naj bo plod tvoje domišljije.

Primer poligona:

1.vožnja med dvema deskama 2. vožnja po deski 3. vožnja osmice med

 ovirami



6. zaustavljanje

5. prenašanje

predmetov

 4. slalom med ovirami

NAVODILA:

* Uporabljaj čelado.
* Naredi kratko ogrevanje.
* Poligon si lahko narišeš s kredo.
* Če nimaš kolesa, skiroja, primernega prostora, ... opravi poljubno aktivnost (tek, krajši pohod,...)
* Pazi na varnost.

IZZIV:

* Poskušaj poligon prevoziti brez napak.
* Prevozi poligon na čas.
* Tekmuj z bratom, sestro, starši.

***6. R*** *- ZA 1. IN 2. URO ŠPORTA V TEM TEDNU OPRAVIŠ 2X SPRETNOSTNI POLIGON, ZA 3. URO PA KRAJŠI KOLESARSKI IZLET, KI TRAJA VSAJ 30 MIN.*

***7. R, in 8.R*** *- ZA 1. URO ŠPORTA V TEM TEDNU OPRAVI 1X SPRETNOSTNI POLIGON, ZA 2 . URO PA KRAJŠI KOLESARSKI IZLET, KI TRAJA VSAJ 30 MIN.*

Želimo vam veliko zabave pri vadbi, ostanite zdravi in nasmejani!



Izbirni predmeti

**NŠP - ŠPORT ZA ZDRAVJE**

Ta teden se boste še enkrat poigrali z žogo in osvojili čim več spretnosti.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *NAUČI SE*  | *UTRJUJ* | *OTEŽUJ SI* |
| *Najprej se gibanja dobro nauči. Vztrajaj! Učenje zahteva ponavljanje in čas.* | *Od enostavnejših gibanj pojdi k težjim. Ponavljaj, da gibanje čim bolj obvladaš.* | *Uporabljaj različne žoge, stoj na eni nogi, izvajaj hitreje ...* |

*PRED VADBO*

* *Obleci in obuj se v primerno športno opremo.*
* *Dobro se ogrej s tekom (na mestu, zunaj) in razteznimi gimnastičnimi vajami.*

*SPRETNOSTI Z ŽOGO*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Podajanje žoge iz roke v roko (iztegnjene) preko glave.* | *V predročenju žogo spustimo – ulovimo jo, preden pade na tla.* | *Žogo držimo za tilnikom (komolci dol), jo spustimo in ulovimo za hrbtom.* | *Žogo držimo za tilnikom (komolci gor), jo spustimo in ulovimo za hrbtom.* |
| *Žogo držimo s pokrčenima rokama, jo spustimo, roke iztegnemo, žogo sunemo in ulovimo.* | *Žogo držimo med gležnji. Sunemo žogo s poskokom, žogo ujamemo.* | *Met žoge visoko nad glavo, jo ulovimo. Vmes plosknemo, počepnemo ali se obrnemo.* | *Žogo vržemo v zrak, ujamemo jo za hrbtom.* |
| *Žogo vržemo izza hrbta prek glave in jo ulovimo.* | *Žogo vrtimo okoli gleve, okoli telesa, okoli kolen ali okoli ene ali druge noge.* | *Stoja razkoračno, z žogo delamo osmice okoli obeh nog.* | *Stoja razkoračno, žogo primemo v višini kolen z eno roko od spredaj, z drugo od zadaj. Roki zamenjamo.* |