

NAVODILA ZA IZVAJANJE PREDMETA ŠPORT od 18. 5. do 22. 5.

Učenci 4. – 6. razreda

1. ura

Učna tema: SPLOŠNA KONDICIJSKA PRIPRAVA

Metodična enota: ŠPORTNA ABECEDA

Uvodni del:

Poljuben način ogrevanja (kombinacija teka in hoje)

Raztezne gimnastične vaje

Glavni del: ŠPORTNA ABECEDA

V ŠPORTNA ABECEDA

SESTAVI SVOJE ŠPORTNO IME: NAREDI GIBALNE VAJE ZA VSAKO ČRKO SVOJEGA IMENA. LAHKO PA SESTAVLJAŠ TUDI DRUGE BESEDE. K IGRI POVABI TUDI OSTALE ČLANE DRUŽINE.

- | | |
|--|---|
| A - 10 žabjih poskokov | L - stoji na lopaticah-sveča (30 sekund) |
| B - 10x kroženje z rokami naprej | M - kroženje s trupom (10x na vsako stran) |
| C - 5 sklec | N - zasuki z rokami v stran (10x na vsako stran) |
| Č - 10 zajčjih poskokov | O - 30x visoki skip na mestu |
| D - hoja naprej v čepu (5metrov) | P - 5 vojaških poskokov |
| E - 10x skoki po desni nogi | R - 10x kroženje z rokami nazaj |
| F - 10x skoki po levi nogi | S - hoja po vseh štirih nazaj (15 sekund) |
| G - hoja po vseh štirih (15 sekund) | Š - 10 bočnih poskokov |
| H - 10 visokih sonožnih poskokov | T - hopsanje na mestu (15 sekund) |
| I - 15x kroženje s trupom | U - 10x dvigovanje iztegnjenih nog v sedu |
| J - 10 počepov | V - 5 poskokov v počepu |
| K - 5 izpadnih korakov z vsako nogo | Z - hitri tek na mestu (20 sekund) |
| Ž - hoja nazaj v čepu (5 metrov) | |

2. ura

Učna tema: ATLETIKA

Metodična enota: MET ŽVIŽGAČA ali ŽOGICE (za tenis ali kakšne druge majhne žogice)

To učno uro izvajate na kakšni večji travnati površini ali poti.

TEHNIKO meta žvižgača/žogice delimo na štiri glavne faze:

- zalet
- položaj za izmet
- izmet
- zaustavljanje in ohranjanje ravnotežja

KRITERIJI pravilne tehnike meta:

- pravilen ritem tekalnih in metalnih korakov
- pravilen položaj za izmet, za desničarja pomeni, da ima levo nogo spredaj
- delni zasuk trupa in priprava na izmetno akcijo
- sledi vključevanje mišic, najprej večjih (noge, trup) do manjših (roka, prsti)
- roka mora biti pri izmetu v iztegnjenem položaju.

Met začnemo z uvodnimi tekalnimi koraki, ki jim sledijo metalni koraki. Metalni koraki so sestavljeni iz koraka, križnega koraka in položaja za izmet. Ritem teh korakov je pospešen.

Uvodni del:

- tek (5 min)
- raztezne gimnastične vaje

Glavni del:

- met z mesta 5 – 10 x
- raztezne gimnastične vaje boke in ramenski obroč
- met z zaletom 10 – 20 x (odvisno od utrujenosti metalne roke)
- raztezne gimnastične vaje za celo telo

3. ura

Poljubne igre z žogo na prostem, ki jih izvajate sami, s starši ali bratom/sestro.