

ŠPORT NA PROSTEM

1. OGREVANJE – ATLETSKA ABECEDA

Vsako vajo izvajaš po 2 dolžini:

- nizki skipping,
- srednji skipping,
- visoki skipping,
- brcanje v zadnjico,
- hopsanje,
- škarjice,
- tek s poudarjenim odzivom,
- prisunski korak,
- križni korak.

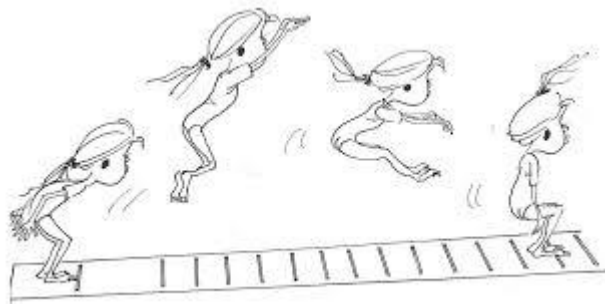
Sklop gimnastičnih vaj – vsaj po 5 vaj za roke in noge.

2. ŠPORT NA PROSTEM

Skok v daljino z mesta

Upoštevaj naslednje stvari:

- obvezno na travi (trda podlaga je prepovedana),
- pri skoku si pomagaj z zamahom rok,
- izmeri si najdaljši skok (od prstov – začetek skoka do pete - konec skoka),
- dolžino skoka si označi s kamenčkom,
- opravi 5 skokov.



Met žogice v cilj/tarčo

Pripravi si pripomočke, ki jih potrebuješ:

- žoga (mala, velika, doma narejena iz odpadnega papirja oziroma tekstila),
- tarče (kos kartona, kartonska škatla, koš, platenke...).

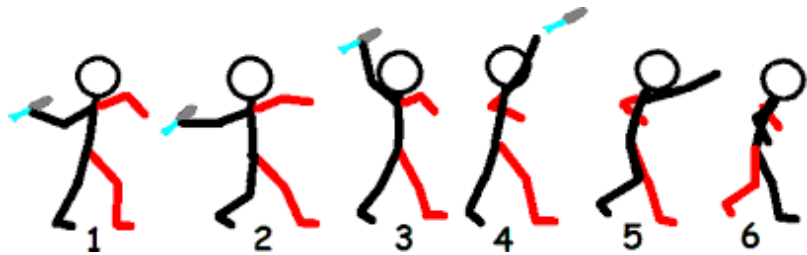
Pripravi žogice in si postavi tarče, v katere boš meril/a. Tarča naj bo od tebe oddaljena vsaj 5 korakov. Nekaj predlogov tarč boš našel/a spodaj, seveda pa je najbolje, če uporabiš svojo domišljijo in se preizkusiš v zadevanju cilja. Predlogi so primerni za zunaj. Izberi sam/a.

Primeri visokih tarč:

- določi vejo na drevesu,
- košarkarski koš,
- zadeni balkon,
- zadeni dvignjeno dlan odraslega,
- karton, nalepljen na zid.

Primeri nizkih tarč:

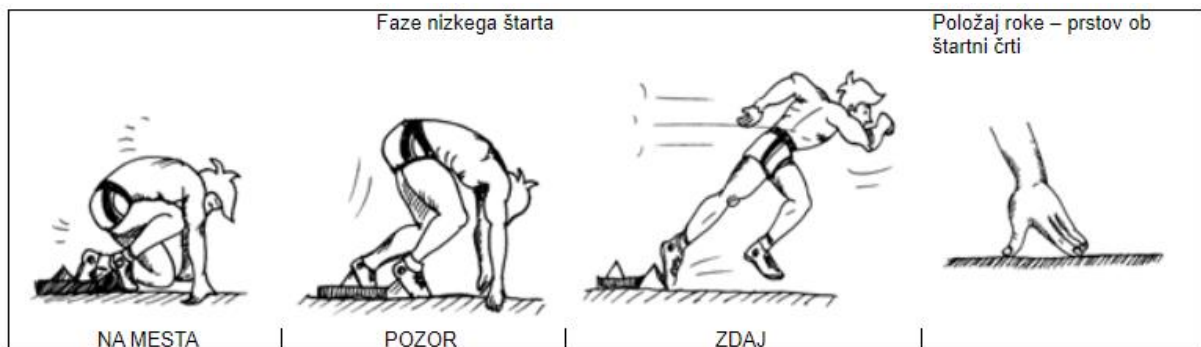
- karton na tleh,
- kamen,
- plastenka,
- lonček,
- prazna škatla.



Vaje izvajaj z obema rokama.

Šprint na 60 m

Upoštevaj povelja:



Opravi 5 šprintov.

3. RAZTEZANJE PO OPRAVLJENIH DEJAVNOSTIH

Na koncu naredi sklop razteznih vaj za noge (vsaj 5 vaj).