**ŠPORT- 4. RAZRED**

**ATLETIKA**

**(koordinacija, skok v daljino)**

**1) Ogrevanje:**

- Lahkoten tek na mestu 2-3 minute.

- Gimnastične vaje (lahko delate vaje, ki ste jih dobili prejšnjič: "Tri minute za sprostitev").

**2) Vaje koordinacije- s čevlji**

V vrsto postavite 10 čevljev, ki so razmaknjeni za 1,5 stopala. Nato delate naslednje vaje:

1) Tek naprej

2) Tek bočno (v obe smeri)

3) Tek križno (spredaj-zadaj izmenično)

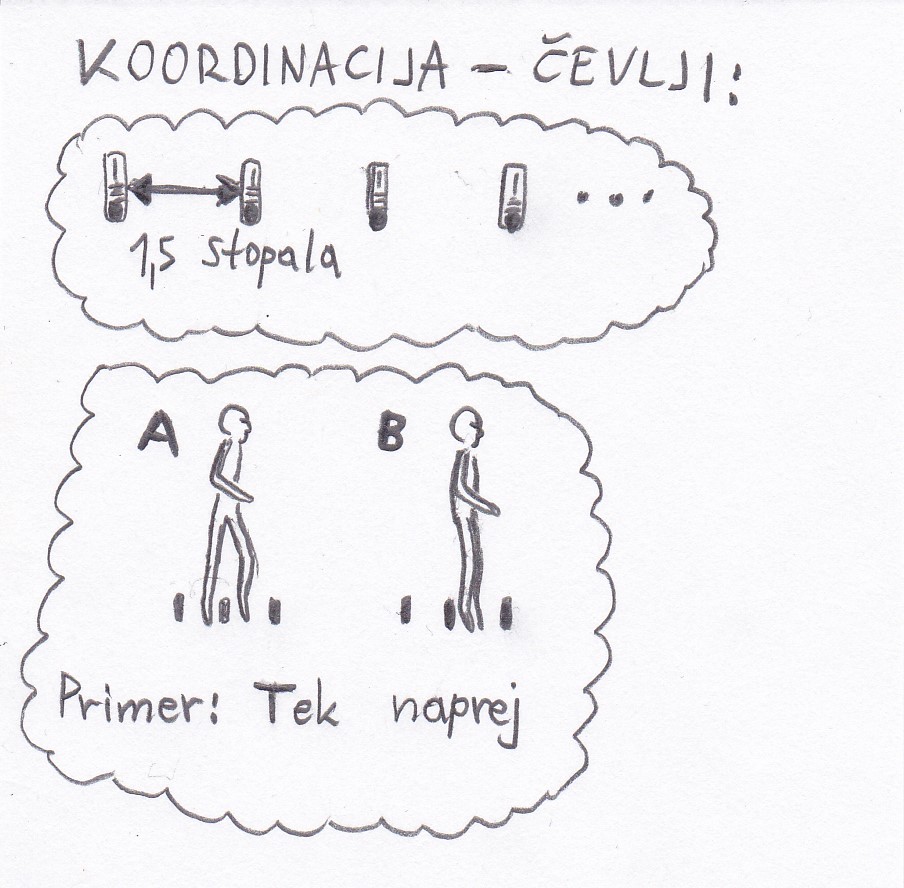
Tečete tako, da z obema nogama stopate med čevlji. Poskušate stopati čim hitreje.

**3) Skok v daljino**

- Skočite 10x.

- Eden od domačih naj bo spredaj, da vas lovi, če bi ob doskoku padli naprej.

Lep pozdrav :-)



**MALE ŠPORTNE IGRE- spretnosti z žogo**

**(podajanje, lovljenje, brcanje, kotaljenje, odbijanje)**

Potrebujete:

- večjo žogo

- teniško žogico (ali pa žogico iz papirja, zamašek)

**1) Kotaljenje žoge- osmica:**

- Stojite v razkoraku. Žogo kotalite z rokama okoli obeh nog v obliki osmice.

- Nato kotalite v drugi smeri.

**2) Metanje žoge v zrak:**

- Ležite na tleh.

- Žogo vržete navzgor in rahlo naprej (da jo lažje ulovite).

- Usedete se in ulovite žogo.

**3) Brcanje žoge v steno, okoli stola**

- Postavite stol in se postavite za njim na eno stran.

- Žogo si podate ob steno tako, da gre okoli stola, kjer jo ulovite z drugo nogo.

- Podajate si v obe smeri.

**4) Vodenje žoge z nogo**

- Žogo vodite po stanovanju, iz enega konca na drugega in nazaj.

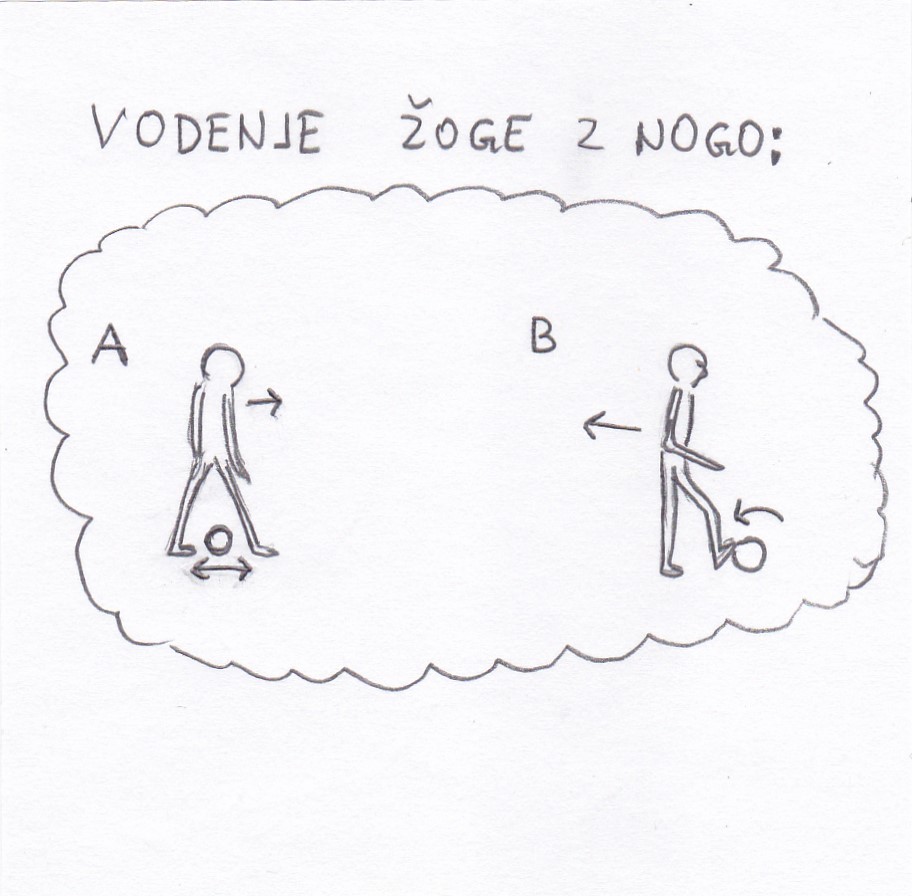
- V eno stran hodite naprej in si žogo podajate med nogami levo-desno.

- V drugo stran hodite nazaj in s stopalom kotalite žogo nazaj (izmenično leva-desna).

**5) Odbijanje žogice s ponvijo**

- Žogico odbijate s ponvijo. Poskušate jo odbiti čimvečkrat, brez da vam pade na tla.

- Če vam gre dobro, lahko poskušate še z drugo roko.

Lep pozdrav :-)