

ŠPORT 4. razred 23. 11. - 27. 11. 2020

VADBA S KOLEBNICO IN PREVERJANJE ZNANJA

Tudi tokrat ste nekateri vzeli skakanje s kolebnico odločno in pogumno, zato vse pohvale vsem, ki ste se naloge lotili resno. Če kje, potem v tem primeru zares velja rek »Vaja dela mojstra«. Izkazalo se je, da ste tisti najbolj zagrizeni učenci z veliko vaje ogromno napredovali.

Ta teden pa sledi preverjanje znanja ter nekaj dodatnih koordinacijskih vaj, ki vam bodo krajšale čas, ter okrepile in nadgradile vaše osnovno znanje skakanja.

Vaš cilj tega tedna je torej utrjevanje vadbe s kolebnico, nadgrajevanje znanja ter preverjanje. Spodaj pripenjam tabelo s kriteriji ocenjevanja znanja. Le te kriterije bom upoštevala, ko bom od vas zahtevala informacijo, koliko poskokov ste dosegli.

Tabela s kriteriji ocenjevanja: neprekinjeni sonožni poskoki (brez vmesnih poskokov)

Ocena 5: 15 – 13x

Ocena 4: 12 – 10x

Ocena 3: 9 – 8x

Ocena 2: 7 – 5x

Ocena 1: manj kot 5x

Kako in kdaj bomo ocenili vaše znanje boste izvedeli ob koncu tega tedna. V vsakem primeru pa bomo (lahko) vaše znanje vsekakor preverili v šoli, kjer boste imeli za prikaz na voljo dva poskusa.

Zgoraj si torej lahko ogledate, kakšne so zahteve za ocenjevanje. Nekateri ste že zelo vešči in vam skakanje ne povzroča dodatnih preglavic, tisti boste ta teden posvetili več časa dodatnim vajam, ostali, ki pa imate še težave, pa le pogumno z osnovnimi, sonožnimi skoki.

VADBA S KOLEBNICO

Ne pozabite. Vadbe skakanja se lahko lotite prav vsak dan, saj vam ne bo vzelo preveč časa, tisto, kar najmanj pričakujem od vas pa je, da se boste lotili skakanja vsaj 3x po skupno 30 min.

Pri vsaki vadbi, ki se je lotimo, se ogrejemo in raztegnemo na enak način, kot smo to počeli prejšnji teden. Spomnimo:

OGREVANJE:

S kolebnico se lahko odlično ogrejete na zelo majhnem prostoru: [LINK](#)

Ko ste se dodobra ogreli sledi dinamično raztezanje, poglejte si posnetek in sicer prvih 9.5 min: [LINK](#)

Tako, vaše vsakodnevno ogrevanje in raztezanje je končano. Za vami je okoli 15 min vadbe. Če ste dodobra upoštevali vse napotke z video posnetkov ste dobro ogreti in pripravljeni na glavni del poskokov.

GLAVNI DEL: SONOŽNI POSKOKI NA MESTU

Za glavni del tedenske naloge so izboljšanje vaših sonožnih poskokov na mestu. Toda kako se pravilno lotiti skakanja s kolebnico? Ker vam težko na daljavo pokažem jaz, sem našla video, ki kar dobro nakaže osnovno postavitvev in sonožne poskoke: [LINK](#)

V dnevnik, ta teden vnesete maksimalno število neprekinjenih sonožnih poskokov.

Tako. Toliko na kratko za drugi teden vadbe s kolebnico. Ogrevanje ob kolebnici, raztezne vaje z njo nato pa glavni del: 10-20 min truda in vztrajanja sonožnih poskokov (ko se zapletete si seveda vzemite dovolj časa za odmor) ter po koncu še nekaj vaj moči (tako kot prejšnji teden). Ne pozabite tudi na tekočino, ki jo boste popili ob vadbi, sploh če imate doma malo bolj vroče, kot je sicer v telovadnici.

DODATNE VAJE – NEKATERE SO LAŽJE, DRUGE TEŽJE:

1. Poskoki po eni nogi: [POVEZAVA](#)
2. Dvojni skok: [POVEZAVA](#)
3. Vzratno skakanje: [POVEZAVA](#)
4. Kombinacija skokov: [POVEZAVA](#)
5. Križanje: [POVEZAVA](#)
6. Striženje: [POVEZAVA](#)
7. »Poltwist« in »Twist«: [POVEZAVA](#)

Če je vse skupaj še vedno preveč enostavno, si pogledjte še zadnji posnetek, kjer gospa prikaže kar nekaj trikov, od tistih najlažjih, pa do zares težkih trikov. Če se boste naučili kakega od zadnjih trikov na posnetku, boste postali pravi mojstri ☺ [POVEZAVA](#)

Če vam uspe kateri od zgornjih trikov se lahko s pomočjo staršev posnamete in bom vesela vaših mojstrskih posnetkov. Boste potem v šoli še mene kaj naučili ☺

Pozor. Ko ste mnenja, da ste postali že pravi mojstri skakanja in ste pri tem zelo hitri, si pogledjte, kako to počno na vzhodu - [POVEZAVA](#)

Ne pozabite oddati izpolnjenega dnevnika vadbe do nedelje, 29. 11. 2020, kjer boste vpisali koliko minut ste vse skupaj vadili, koliko vadb ste opravili in pa vaš "osebni rekord" (število poskokov) neprekinjenega sonožnega skakanja ter koliko ste si ob tem izmerili vaš srčni utrip.

Če kaj od tega ne razumete, mi lahko kadarkoli pošljete sporočilo na valentina.rebec@osagpostojna.si. Bomo pa ta teden imeli tudi video srečanje preko zooma in bomo razjasnili kako nejasnost. Datum, uro in povezavo boste dobili naknadno.

Kaj pa tisti, ki vas samo skakanje zares dolgočasi? Naj vas opomnim, da je jesen letos še vedno zelo lepa in kar kliče, da se odpravite v naravo in se rekreirate s športi, ki so vam najbližje. Vse, kar boste opravili zase, vam bo telo hvaležno.

DNEVNIK VADBE ŠPORTA

KOLEBNICA

23. 11. – 27. 11.

Datum vadbe	Skupno minut vadbe	Minute skakanja s kolebnico	Največje število skokov brez odmora	Utrip

Ime in priimek:

Razred:

Podpis:

Lep pozdrav do prihodnjič!

Valentina Rebec
Učiteljica ŠPO