



Športni program Krpan je namenjen učenkam in učencem 2. triletja 😎. Namen programa je spodbujanje 😊 veselja in želje po športni aktivnosti 😊 kot zasnovi poznejšega zdravega športnega sloga življenja 😊!

NALOGE ZA 4. RAZRED DEVETLETKE - BRONASTA MEDALJA

1. naloga - DVA IZLETA



Hoja je osnovni način človekovega gibanja skoraj od rojstva do pozne starosti. Učenci se seznaniijo z osnovami pohodništva na dveh pohodih, eden je zimski.

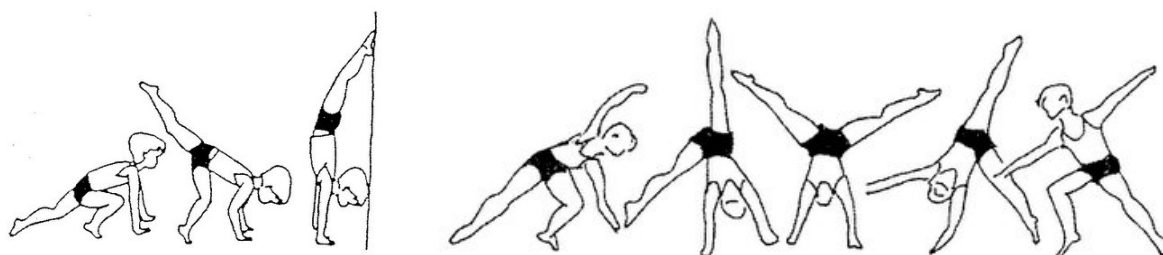
2. naloga - NASKOK V OPORO ČEPNO NA GIMNASTIČNO ORODJE

Je ena od osnovnih gimnastičnih spretnostnih prvin, saj zahteva skladnost gibanja, je tudi priprava na skrčko.

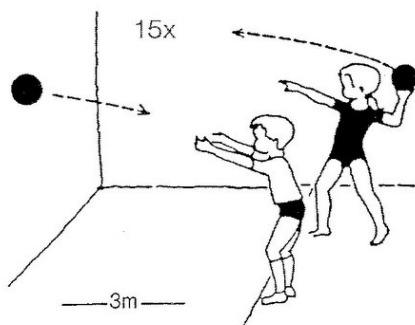


3. naloga - ODRIVANJE V STOJO NA LAHTEH IN PREMET V STRAN

Osnovni gimnastični spretnostni prvini, kjer krepimo roke in ramenski obroč, zahtevata tudi orientacijo v prostoru.



4A. naloga - OSNOVNA PODAJA Z ZAMAHOM NAD RAMO



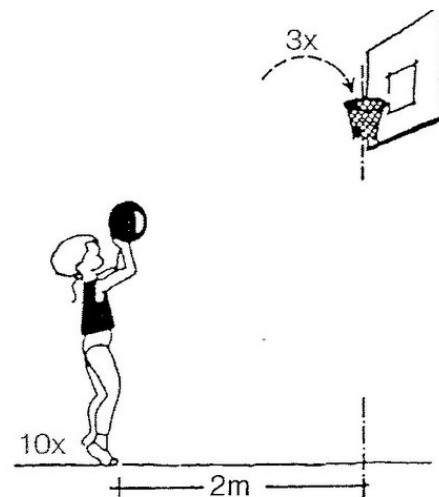
Podaja je nepogrešljiva prvina pri doma vseh skupinskih športnih igrah z žogo.

Naloga zahteva, da na razdalji 3 m od stene 15 x zapovrstjo vržeš žogo v steno in jo ujameš.

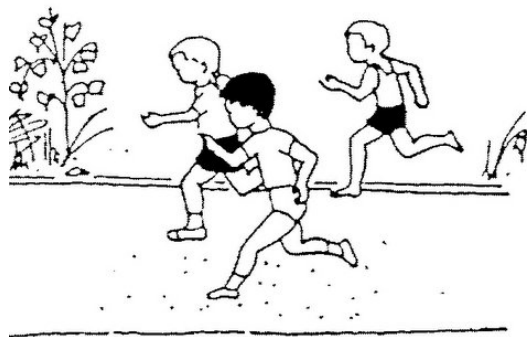
4B. naloga - MET NA KOŠ Z MESTA

Gre za temeljno košarkaško prvino in je uvod v košarko.

Naloga zahteva od tebe, da izpod koša (na razdalji 2 m), 10 x zapovrstjo vržeš na koš, od tega moraš najmanj 3 x zadeti koš.



5. naloga - TEK 6. MINUT ZDRŽEMA



Tek je najcenejša in najbolj razširjena aerobna dejavnost. To je tudi naloga s katero razvijamo vztrajnost.

Naloga zahteva, da tečeš 6 minut brez vmesnega postanka. Hitrost in pretečena razdalja nista pomembna, važno je, da si znaš izbrati tak tempo, da zdržiš brez postanka ali hoje vseh 6 minut.

6. naloga - TEORIJA

Znanje se ocenjuje s številčno oceno, Naloga je opravljena, če je tvoje znanje ocenjeno z najmanj zadostno. Dokazati moraš naslednja znanja:

1. Oprema za izlete in varovanje pred klopi
2. Kako varujemo naravo.

