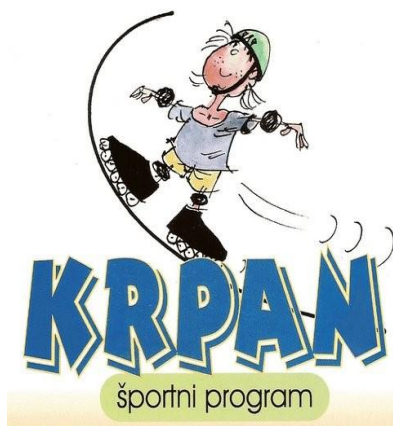




NALOGE ZA 4. RAZRED – BRONASTA MEDALJA



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.

2. naloga – NASKOK V OPORO ČEPNO NA GIMNASTIČNO ORODJE

Je ena od osnovnih gimnastičnih spretnostnih prvin, saj
zahteva skladnost gibanja.

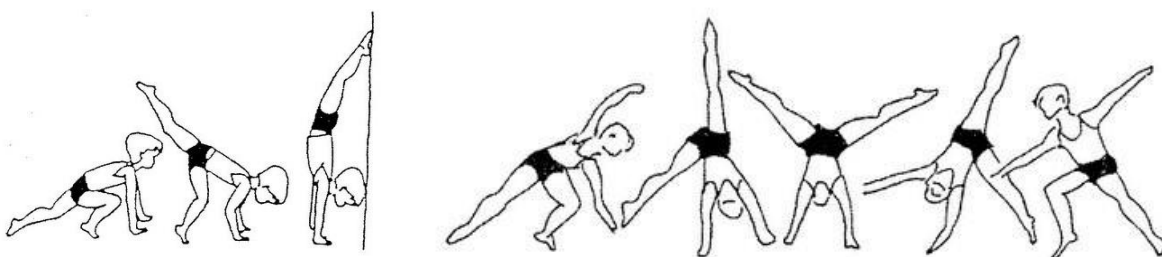
**Naloga zahteva, da izvedeš naskok v oporo čepno
na gimnastično orodje.**



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

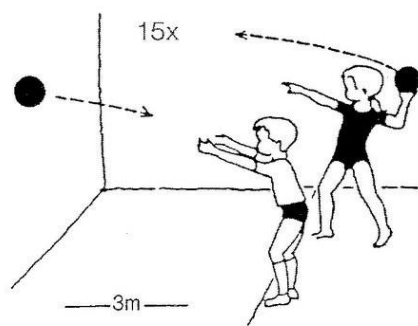
Osnovni gimnastični spretnostni prvini, kjer krepimo roke in ramenski obroč,
zahtevata tudi orientacijo v prostoru.

Naloga zahteva, da izvedeš stojo in premet v stran.



4. naloga – DVE SPRETNOSTNI NALOGI Z ŽOGO

a) OSNOVNA PODAJA Z ZAMAHOM NAD RAMO



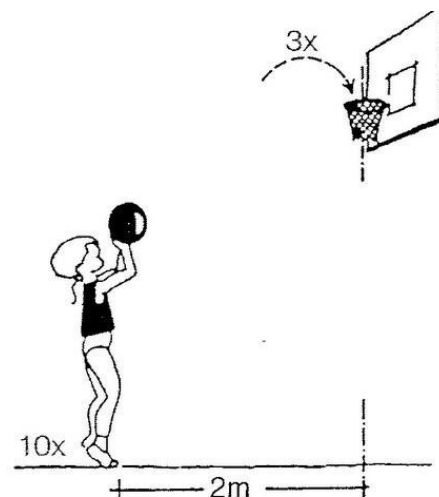
Podaja je nepogrešljiva prvina pri domala vseh skupinskih športnih igrah z žogo.

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

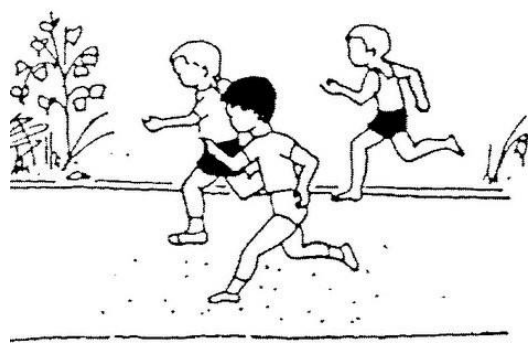
b) MET NA KOŠ Z MESTA

Gre za temeljno košarkarsko prvino in je uvod v košarko.

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



5. naloga – TEK 6. MINUT



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

Dokazati moraš naslednja znanja:

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

