

ŠPORT: Naloge za športni program Krpan

Preberi si opis nalog, ki jih je potrebno opraviti za športni program Krpan. Doma naloge vadi. Ne pozabi na gimnastične vaje (krepilne, raztezne in sprostilne vaje, ki jih izvajamo od glave navzdol).

1. Odbojka: zgornji odboj

Opis naloge

Na ravno navpično steno narišemo krog s premerom 80 centimetrov. Središče kroga je 2,5 metra od tal. Na tla narišemo črto, 2 metra oddaljeno od stene. Učenec se postavi za črto in poskuša z zgornjim odbojem zadeti krog na steni. Pri vsakem poskusu si vrže žogo od 50 do 70 cm nad glavo in jo nato z zgornjim odbojem usmeri proti krogu. Če žoga zadene krog ali se dotakne krožnice, štejemo za zadetek..

Učenec je nalogo opravil, če je od 10 zaporednih poskusov na opisani način dosegel vsaj 7 zadetkov.

Če učenec med opravljanjem naloge naredi napako, lahko nalogo takoj nadaljuje, le da se štetje zadetkov začne spet od začetka. Število poskusov, ko se učenec loti naloge, ni omejeno.

2. Nogomet: udarec žoge z nogo

Opis naloge

Dva metra od navpične ravne stene narišemo na tla črto. Učenec stopi za črto in udarja žogo z nogo proti steni. Odbite žoge lahko ustavlja samo z nogo. Udarec je lahko s poljubnim delom stopala. Učenec črte ne sme prestopiti, lahko pa udari žogo, ki je obstala na črti ali nekoliko pred njo.

Učenec je nalogo uspešno opravil, če je bil od desetih poskusov najmanj 7-krat uspešen, in sicer:

- če se je žoga odbila od stene do njega in jo je nadzorovano ustavil;
- če žoga ni ostala v prostoru med črto in steno ali ni ušla po prostoru;
- če učenec med opravljanjem naloge ni prestopil črte.

3. Dva izleta

Če si bil odsoten na športnih dnevih (Slivnica, Stražnik...) lahko sedaj opraviš pohod/a v bližnji gozd. Pohod boš lahko opravil tudi po vrnitvi v šolo in sedaj ni obvezen.

4. Preskakovanje kratke kolebnice

Kolebnico, ki je v začetnem položaju za nogami, učenec zavrti nazaj navzgor in nad glavo naprej ter nato z njo v isti smeri 15-krat zaokroži ter jo pri tem vsakokrat sonožno preskoči. Učenec vrvico preskakuje z medskoki ali tako, da preskoke povezuje enega za drugim brez medskokov.

Učenec je nalogo uspešno opravil, če je 15-krat povezano preskočil krožečo kolebnico.

Dotik kolebnice z nogami ni napaka, če vrvica kljub dotiku še naprej kroži in jo učenec pri naslednjem vrtljaju lahko preskoči. Učenec lahko nalogo opravlja, kolikorkrat hoče.