

2.TEDEN DELA NA DALJAVO PRI PREDMETU ŠPORT 4.A, 5.A RAZRED

(23.3. – 27.3.2020)

Pozdravljeni učenci!

Upam, da ste vsi zdravi in da ste se že vsaj malo navadili na pouk na daljavo. Tako kot vam je tudi nam učiteljem učenje na daljavo nekaj novega in se moramo tudi mi še malo privaditi. Da boste ostali v dobri kondiciji pridno izvajajte športne aktivnosti, ko imate ŠPORT na urniku (3x na teden, lahko pa tudi več)! Če bo lepo vreme, pojdite s starši na sprehod in naberite šopek pomladnega cvetja mamici in babici za materinski dan!

Vesel bom vsake fotografije, odziva ali pozdrava, da bom vedel kako ste bili uspešni pri športu, kje imate težave, kako se počutite, kaj vas skrbi, kdo je sodeloval...)?

Elektronski naslov: franc.bozicek@guest.arnes.si

ŠPORTNA VADBA (bodite v športni opremi)!

- ❖ Pred vsako vadbo se ogrejte s tekom, če je to mogoče (atletska abeceda, ki ji lahko dodate še kakšne prisunske korake)PAZITE, DA SE NE POŠKODUJETE! VARNOST IN ZDRAVJE STA NA PRVEM MESTU.
- ❖ Vaje za moč s pomočjo spletne strani ali po lastni izbiri - 20 minut:
<https://www.youtube.com/watch?v=T8jI4RnHHf0>
- ❖ Po intenzivni vadbi naredite še nekaj razteznih vaj in ne pozabite na dihanje!
- ❖ Čas je za notranje igre! Z bratom ali sestrico, očetom, mamico se igrajte notranje igre iz danih materialov in se zabavajte! Pošljite mi kakšno fotko, če je mogoče, da bom videl kako ste bili iznajdljivi☺

https://www.hellowonderful.co/post/easy-indoor-activities-for-kids/?fbclid=IwAR2MWNu78l_FrOL2Mbr4oO1PuioKg4l4BbqvCtjSOMgY2I1x7AkSovfVISA

HIŠNA OPRAVILA: Ta teden bo zunaj slabo vreme in se bliža materinski dan. 25. 3. 2020 si generalno pospravite svojo sobo (pobrišite prah, posesajte in pomijte po tleh). Bolje se boste počutili in se boste lažje učili, mamico pa razveselili 😊



Ostanite zdravi,
športa

pa SREČNO! Franc Božiček, učiteljica

ŠE NEKAJ IDEJ ZA POPESTRITEV V PROSTEM ČASU!

- Namizni tenis z loparji, če jih imate
<https://www.facebook.com/100013931520141/videos/825790607895316/?t=4>
- Namizni tenis s ponvami 😊
https://www.facebook.com/ORFSport/videos/192116728747634/UzpfSTUyNzg2Mz MwMjpwSzoXOTA1NjIwMTIzOTkzMTg/?post_tag_id=190872125701640



- Ura s kazalcem za ŠPORT-naredi sam: Nekateri raje 10 "zapiranje knjige" kot branje, drugi obratno...



Gibalni človek ne jezi se