

2. teden (23. - 27. 3. 2020) dela na daljavo pri predmetu ŠPORT

za 4. b, 5. b razred



Pozdravljeni dragi učenci!

Kako ste? Moram povedati, da vas že malo pogrešam. Upam, da ste vsi zdravi in da ste se že navadili na pouk na daljavo. Sama se še privajam, a sem hvaležna, da sem zdrava. Da boste v dobri kondiciji pridno izvajajte športne aktivnosti, ko imate ŠPORT na urniku (3x na teden, lahko pa še več)! Če pa bo lepo vreme, pojdite s starši na sprehod in **naberite šopek pomladnega cvetja mamici in babici za materinski dan!**

Vesela bom vsake fotografije, odziva ali pozdrava na elektronski naslov metka.irgolic@guest.arnes.si in sicer, da bom vedela kako ste bili uspešni pri športu, kje imate težave, kako se počutite, kaj vas skrbi, kdo je sodeloval...).

ŠPORTNA VADBA (bodite v športni opremi)!

- ❖ **Pred vsako vadbo se ogrejte s tekom, če je to mogoče (3 krogi počasnega teka okrog mize ali sedežne, hopsanje, prisunski koraki, zametavanje, škarjice naprej, nazaj, skipi, poskoki na mestu!**
PAZITE, DA SE NE POŠKODUJETE! VARNOST IN ZDRAVJE STA NA 1. 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!**

HIŠNA OPRAVILA: Ta teden bo zunaj slabo vreme in se bliža materinski dan: v sredo, 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, pa **SREČNO!** Metka Irgolič, učiteljica športa



❖ Gibalni človek ne jezi se

