

## 4. teden (6. - 10. 4. 2020) dela na daljavo pri predmetu ŠPORT

za 4. b razred



**Pozdravljeni dragi učenci!**

Kako ste? Kaj športate? Ajde, gremo, veselo na delo!

ŠPORT izvedite vsak dan po 1 uro, čeprav ga nimate na urniku, dobro dene. Primeri: sprehod, tek, badminton, rolanje, kolesarjenje s čelado v okolici doma, balinanje. Pomoč na vrtu, spravljanje drv, košnja trave v času »korone« spada tudi pod šport☺. Vesela bom vsake fotografije, odziva ali pozdrava na elektronski naslov: [metka.irgolic@guest.arnes.si](mailto:metka.irgolic@guest.arnes.si)

❖ Ko se učite, pa ne pozabite na 10 minutni gibalni odmor:

<http://www.slofit.org/slofit-nasvet/ArticleID/173/Popestrimo-minuto-za-zdravje-s-kosom-vrvi>

**ŠPORTNA VADBA** (bodite v športni opremi, pripravite si vodo)!

**PAZITE, DA SE NE POŠKODUJETE! VARNOST IN ZDRAVJE STA NA PRVEM MESTU!**

**ŠPORTNE AKTIVNOSTI SI LAHKO IZBERETE GLEDE NA RAZPOLOŽENJE, VREME IN MOŽNOSTI IZVAJANJA.**

### 1. UVODNI DEL:

**10 minut teka v pogovornem tempu. Tecite vsak dan, saj veste, da je mesec april čas za atletski športni dan!** Za vadbo izberite primerno podlago (lahko je makadamska pot ali gozdna pot brez ovir).

Kako se pravilno ogrejete pred tekom si lahko pogledate na povezavi:

<https://youtu.be/TPkUCjrbLY0>

### 2. GIMNASTIČNE VAJE: Vadba s palico, metlo:

<https://www.youtube.com/watch?v=135a4qcwLZI&fbclid=IwAR2GtoekJU7syus2zpN1LcQdNEm5O1aV-wN7HJh98zsdvSQ3jnVss3XdwZY>

### 3. GLAVNI DEL:

- Igrajte se hišni poligon z bratom, sestro, starši

<https://www.facebook.com/groups/294941288150004/permalink/295142368129896/> ali

- Naredite si gibalni poligon v naravi, ... 📌 Ostanite zdravi v gibanju. Poslikajte svoj poligon in ga pošljite na naslov: [metka.irgolic@guest.arnes.si](mailto:metka.irgolic@guest.arnes.si)



### 4. ZAKLJUČEK: Zaplešite od sreče, ker vam je poligon uspel! Bravo!

- JUST DANCE: WAKA WAKA:

[https://www.youtube.com/watch?v=gCzgc\\_RelBA](https://www.youtube.com/watch?v=gCzgc_RelBA) ali

- ZUMBA: <https://www.youtube.com/watch?v=BV66z-504bk>

Ostanite zdravi, pa SREČNO!

Metka Irgolič, učiteljica športa



## **DODAJAM ŠE IDEJE ZA POPESTRITEV V PROSTEM ČASU:**

- Igra z rokama za mizo:

[https://www.facebook.com/100016024118245/videos/661196111091187/UzpfSTEyMDk4ODYwNzE6Vks6MTkyMTcyOTM4OTA0ODky/?post\\_tag\\_id=190872125701640](https://www.facebook.com/100016024118245/videos/661196111091187/UzpfSTEyMDk4ODYwNzE6Vks6MTkyMTcyOTM4OTA0ODky/?post_tag_id=190872125701640)

-Žongliranje s 3. žogicami:

[https://l.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%2Fm.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3D2PMTMRWod9s%26fbclid%3DIwAR1wFqglNK1HL\\_CrERnAo67-L8qYr9O\\_MMtpNQIICeaBZCbyoaLyJf\\_LSj0&h=AT1YH911Wlh14sPL59xaDIObYir78a0x31FsdgEIKiMMfE9vW3No-\\_d9Sjh-EKDPXEiw9\\_BPn2iBDQGFmN9Q5f1Z2Y0tgv15o16HZBAUEZTTJaP-LUKv7KGPROZV\\_LjpSA](https://l.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%2Fm.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3D2PMTMRWod9s%26fbclid%3DIwAR1wFqglNK1HL_CrERnAo67-L8qYr9O_MMtpNQIICeaBZCbyoaLyJf_LSj0&h=AT1YH911Wlh14sPL59xaDIObYir78a0x31FsdgEIKiMMfE9vW3No-_d9Sjh-EKDPXEiw9_BPn2iBDQGFmN9Q5f1Z2Y0tgv15o16HZBAUEZTTJaP-LUKv7KGPROZV_LjpSA)