

## 4.TEDEN POUKA NA DALJAVO PRI PREDMETU ŠPORT 4.A RAZRED

(6.4. – 10.4.2020)

Pred nami je že četrti teden pouka na daljavo. Kot že veste je zelo zaželeno, da ste aktivni vsak dan vsaj eno uro. Poleg aktivnosti, katere vam pripravim, so seveda dobrodošle tudi aktivnosti katere so vam najbolj všeč. Pomembno pa je, da ste **AKTIVNI**.

Vse aktivnosti katere opravljate lahko zabeležite s kakšno fotografijo in mi jo pošljete na moj mail: [franc.bozicek@quest.arnes.si](mailto:franc.bozicek@quest.arnes.si)

### ŠPORT

Ko imate na urniku šport se temu tudi primerno pripravite: oblecite se v ustrezno športno opremo in športno obutev. Verižice, ure in razne zapestnice lahko za ta čas odložite. Punce lase si spnete v čop. Pripravite si napitek (vodo).

### Žvečilni gumi ne spada v športno aktivnost!!!!!!!!!!

-Pred vsako aktivnostjo se ogrejemo po načinu atletske abecede ali pa s kakšno igrico, ki si jo lahko izberete. (10 min). Na spodnjih dveh povezavah imate nekaj napotkov za ogrevanje in kako se lahko ogrejemo s pripomočkom, ki je pomemben za vsakodnevno hišno opravilo.

<https://youtu.be/TPkUCjrbLY0><https://www.youtube.com/watch?v=135a4qcwLZI&fbclid=IwAR2GtoekJU7syus2zpN1LcQdNEM5O1aV-wN7HJh98zsdvSQ3jnVss3XdwZY>

V glavnem delu pa si boste sami naredili gibalni poligon v naravi. Spodaj imate nekaj slik za nasvet.



## **ZA POPESTRITEV**

Vam pošiljam igrice, ki jih imate na spodnjih povezavah.

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

[https://l.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%2Fm.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3D2PMTMRWod9s%26fbclid%3DIwAR1wFqglnK1HL\\_CrERnAo67-L8qYr9O\\_MMtpNQUIcEaBZCbyoaLyJf\\_LSj0&h=AT1YH911Wlh14sPL59xaDIObYir78a0x31FsdgEIKiMMfE9vW3No-d9Sjh-EKDpXEiw9\\_BPn2iBDQGFmN9Q5f1Z2Yotgv15o16HZBAUEZTTJaP-LUKv7KGPROZV\\_LjpSA](https://l.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%2Fm.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3D2PMTMRWod9s%26fbclid%3DIwAR1wFqglnK1HL_CrERnAo67-L8qYr9O_MMtpNQUIcEaBZCbyoaLyJf_LSj0&h=AT1YH911Wlh14sPL59xaDIObYir78a0x31FsdgEIKiMMfE9vW3No-d9Sjh-EKDpXEiw9_BPn2iBDQGFmN9Q5f1Z2Yotgv15o16HZBAUEZTTJaP-LUKv7KGPROZV_LjpSA)

**Ostanite zdravi, aktivni in veseli!!!**

**Vaš učitelj športa Franc Božiček**