

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

(20.4. – 24.4.2020)

Lep pozdrav dragi učenci, najprej bi rad čestital in pohvalil vse, ki ste se znašli vsak po svoje in opravili športno vzgojni karton, BRAVO!!! No pred nami pa je v že 6. teden, zato sem vam pripravil dve vodeni vadbi, ki sta sestavljeni iz ogrevalnega dela, glavnega dela in sprostilnega dela. Vadbi delujeta na prvi pogled zelo enostavno vendar, če boste vaje izvajali pravilno boste ugotovili, da niso tako lahke. Vadbi si lahko prenesete iz spodnjih povezav. Vadbi lahko delate kombinirano cel teden ali pa takrat, ko imate šport na urniku. Slikice so še vedno dobrodošle na moj mail: franc.bozicek@guest.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!!!!!!!!!!

PRVA VADBA



Download link

<https://wetransfer.com/downloads/371cfd78b459cf92da2b9dccc8353a8420200419092458/ee40ea56eb12b72f378f19c3723d1ded20200419092518/0510dc>

DRUGA VADBA



Download link

<https://wetransfer.com/downloads/fe131ad597edd3022e423fc53515345120200419141242/804250803577e4682203ca65503cedb520200419141259/aa49e6>

Zdravja sreče, veselja ter predvsem pozitivne energije vam želim!!

Vaš učitelj športa

Franc Božiček