

**9. teden (18. - 22. 5. 2020) dela na daljavo pri predmetu ŠPORT  
za 4. b razred**



**Pozdravljeni dragi učenci!**

Pregledala sem vaše ocene pri predmetu ŠPORT in so zelo lepe, pri veliko učencih ODLIČNE, ker ste super sodelovali na daljavo. **Kdor pa se mi ni še nikoli javil v času »korone«, naj to nemudoma stori**, ker bo mesec maj kmalu naokoli. V juniju se ocene zaključujejo!

Drugače pa ne nehajte »športat«, ker ne telovadite za ocene ampak za sebe in za svoje zdravje. Kar se boste naučili sedaj in vam bo prišlo v trajno navado, vam nihče v življenju ne more vzeti!

Posnetke ali fotografije mi pošljite na e-naslov: [metka.irgolic@guest.arnes.si](mailto:metka.irgolic@guest.arnes.si).

**ŠPORT** izvedite vsak dan po 1 uro, čeprav ga nimate na urniku. Primeri: sprehod, daljši pohod na bližnji hrib, tek, badminton, rolanje, kolesarjenje s čelado v okolici doma, balinanje, met na koš individualno ali v paru, skoki s kolebnico, igra z žogo individualno ali v paru...

**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, naj vam to pride v trajno navado!** Za vadbo izberite primerno podlago (lahko je makadamska pot ali gozdna pot brez ovir).

**-šola teka** (hopsanje, prisunski koraki, zametavanje, škarjice naprej in nazaj, skok s povdarjenim odzivom, skiping)

## 2. GIMNASTIČNE VAJE:

-izvedite po posnetku, lahko skupaj s starši, bratom ali sestrico

[https://www.youtube.com/watch?v=qyCtE2x\\_nww](https://www.youtube.com/watch?v=qyCtE2x_nww)

## 3. GLAVNI DEL:

- izvedite OBHODNO VADBO s 14. postajami za vse mišične skupine po posnetku:

[https://video.arnes.si/portal/asset.zul?id=EJMgkUokTcaokORQOVb6ydYK&jwsource=cl&fbclid=IwAR0ugaEDwmpqWwkpzwzJFteGfL089ZsE2fPIR2msLFSmQv88ITCCKb\\_WgJQ](https://video.arnes.si/portal/asset.zul?id=EJMgkUokTcaokORQOVb6ydYK&jwsource=cl&fbclid=IwAR0ugaEDwmpqWwkpzwzJFteGfL089ZsE2fPIR2msLFSmQv88ITCCKb_WgJQ)

## 4. ZAKLJUČEK:

-naredite nekaj razteznih vaj po lastni izbiri:

[https://www.google.com/search?q=raztezne+vaje&sxsrf=ALeKk02K9J9-ROIUuhqEq9zeCByAa9Sb9A:1585386226423&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwik\\_-3257zoAhVimYsKHWPWBccQ\\_AUoAXoECAwQAw&biw=1366&bih=657](https://www.google.com/search?q=raztezne+vaje&sxsrf=ALeKk02K9J9-ROIUuhqEq9zeCByAa9Sb9A:1585386226423&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwik_-3257zoAhVimYsKHWPWBccQ_AUoAXoECAwQAw&biw=1366&bih=657)

Ostanite zdravi, pa SREČNO!

Metka Irgolič, učiteljica športa



## POPESTRITEV V PROSTEM ČASU

-Gumitvist desetka:

[https://l.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%2Fm.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3Da2ro2xX21eA%26fbclid%3DIwAR05BRK-Y00O5O7H60Q1cPq9zks7epq3oT9u6wqbCA44DJc8AkDWNKuXtuc&h=AT3C5omrPb1iu7jR\\_XMGGUDE-\\_dCld6Nu7cV46RgpvYNfyGfLekJVxcp7cDLkdafQcQpXudK5wgTIP7Zv1HWKaLI\\_fEZn6gRPeVU2G7Cwg10Zgh1qjdVhdC-UC2Xwh1zg](https://l.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%2Fm.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3Da2ro2xX21eA%26fbclid%3DIwAR05BRK-Y00O5O7H60Q1cPq9zks7epq3oT9u6wqbCA44DJc8AkDWNKuXtuc&h=AT3C5omrPb1iu7jR_XMGGUDE-_dCld6Nu7cV46RgpvYNfyGfLekJVxcp7cDLkdafQcQpXudK5wgTIP7Zv1HWKaLI_fEZn6gRPeVU2G7Cwg10Zgh1qjdVhdC-UC2Xwh1zg)