

ŠPORT 4. K

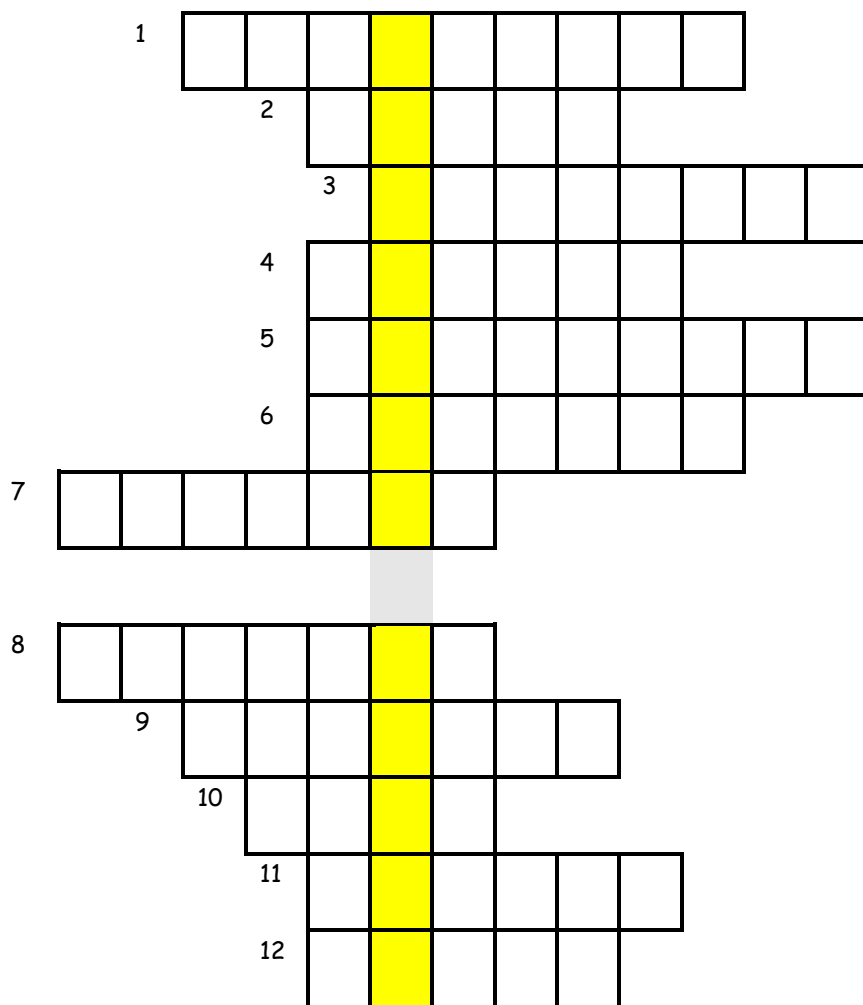
Delaj po svojih zmožnostih!

(od 20. 4. do 24. 4.)

- Preobleci se v **športno opremo**, pripravi flaško z **vodo**.
- Sprehod, hojo ali tek izvajaš **v bližini doma**, na dvorišču. Če si v stanovanju, telovadi bos/a ali v neдрsečih copatih.
- **NE** telovadi v **NOGAVICAH!**

	Torek, 21. 4.	Sreda, 22. 4.	Petek, 24. 4.
Priporočljivo	Sprehod s starši > 30 min.	Sprehod s starši > 30 min.	Sprehod s starši > 30 min.
Vsebina ure	Sprehod ali menjava teka in hoje 15 minut. 10 počepov, 8x vaja perutnička Raztezne vaje	Ogrevanje Predklon – postopno! Ponovi 2x Kuža 8x Raztezne vaje	Ogrevanje Vaje vzvratno Raztezne vaje <i>*KRIŽANKA za VEDOŽELJNE.</i>
Video vsebina	Klikni: POČEP in PERUTNIČKA Klikni: RAZTEZNE VAJE	Klikni: OGREVANJE 1 Klikni: PREDKLON Klikni: KUŽA Klikni: RAZTEZNE VAJE	Klikni: OGREVANJE Klikni: VAJE VZVRATNO Klikni: RAZTEZNE VAJE

*KRIŽANKA ZA VEDOŽELJNE



1 Športni pripomoček, ki meri čas

2 V Krtini imamo Palčkov _____

3 Kako pravilno rečemo ribstolu

4 Položaj, ki si ga moral/a zadržati pri vaji gosenica

5 Kako imenujemo uvodni del pri športni vzgoji

6 Kako še drugače rečemo športnemu pripomočku Vortex?

7 Kako se imenuje vaja za ogrevanje (visoki, srednji in nizki)

8 Prejšnji teden smo pri športu skakali v _____

9 Šport, v katerem kraljuje Luka Dončič

10 Naša najboljša alpska smučarka je Tina _____

11 Ljudski ples, ki si ga imel/a na preverjanju znanja

12 Ime tvoje razredničarke

RAP ŠPORT

Gibanje na svežem zraku. Športne aktivnosti po lastni izbiri. V tem tednu predlagam ristanc in skoke s kolebnico.

