

## ŠPORT 4. razred - IZBIRNI




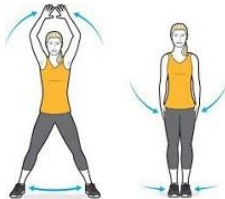
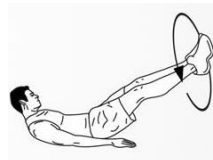
naslov naloga	način dela	oddaja/preverjanje	pomoč učencem
Gibalna igra za vso družino	Spodaj imaš navodila za družabno igro. Zabavaj se in napravi še nekaj koristnega za sebe.		<a href="mailto:boris.pusnik1@guest.arnes.si">boris.pusnik1@guest.arnes.si</a> <a href="mailto:tomaz.smonkar1@guest.arnes.si">tomaz.smonkar1@guest.arnes.si</a>
Ogrevanje in vadba	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=T8jI4RnHHf0">https://www.youtube.com/watch?v=T8jI4RnHHf0</a>	Zapiši v dnevnik gibalne aktivnosti.	Za dodatna pojasnila na voljo od ponedeljka do petka med 10:00-12:00 in 14:00-16:00
GIMNASTIČNE VAJE	Naredijo vaje iz spodnje povezave: GIMNASTIČNE VAJE <a href="https://www.youtube.com/watch?v=b4gDjGecMbg">https://www.youtube.com/watch?v=b4gDjGecMbg</a>		

Pojdi ven v naravo na sprehod in lahkoten tek, ki naj traja vsaj 30 min. Po aktivnosti napravi raztezne gimnastične vaje. Gibalno aktivnost vodi in beleži v dnevnik gibalne aktivnosti.

Gibalno igro za vso družino se lahko igrate kadar koli, da se sprostite in uživate v igri.

## GIBALNA IGRA ZA VSO DRUŽINO

Za igro potrebujete toliko figuric, kot bo sodelujočih in kocko s pikami. Pravila so preprosta: kolikor pik vržeš, za toliko polj se premakneš naprej. Ko prideš na rdeče polje, moraš opraviti določeno število ponovitev vaje, ki je predstavljena v nadaljevanju. Kdo bo najhitreje na cilju?

<p><b>POLJE ŠT. 5</b></p> <p>20 sekund teka na mestu</p> 	<p><b>POLJE ŠT. 8</b></p> <p>10 počepov</p> 	<p><b>POLJE ŠT. 13</b></p> <p>10 odklonov v vsako stran</p> 
<p><b>POLJE ŠT. 18</b></p> <p>10 poskok »jumping jacks«</p> 	<p><b>POLJE ŠT. 20</b></p> <p>10 krogov z nogami</p> 	<p><b>POLJE ŠT. 26</b></p> <p>20 sekund v deski (plank)</p> 