**ŠPORT – 4. A - RAZRED**

SPLOŠNA NAVODILA ZA IZVAJANJE ŠPORTA V ČASU EPIDEMIJE

Kaj lahko ta trenutek naredimo zase, za svoje zdravje?

**Čim več časa preživimo v naravi**. Narava krepi imunski sistem in zdravi. Privoščimo si sončno svetlobo, jo povabimo v vsako svojo celico, vsak naš atom. Narava, sonce in toplota so tisti, ki nam ta trenutek najbolj pomagajo krepiti imunski sistem. Poleg tega, lahko v naravi izvajate tudi gibanja, ki vam jih predlagamo. V primeru slabega vremena, pa v hiši ali stanovanju izvajajte vaje za krepitev telesa ali plešite ob izbrani glasbi. Skratka preživite ta čas čim bolj navdihujoče, da se boste vrnili v šolo polni energije in zdravi.

**Naloge izvaja vsak učenec zase.**

PONEDELJEK, 16. 3. 2020

**NARAVNE OBLIKE GIBANJA**

**Uvodni del:**

Lahkoten tek v pogovornem tempu ali hitra hoja 5 minut (daljši in krajši korak).

Raztezne gimnastične vaje in vaje za moč- 10 ponovitev.

**Glavni del ure:**

Izvajamo vaje atletske abecede: (vse vaje 30m)

- skiping ( glede na amplitudo in frekvenco ),

- tek z nagibom nazaj - škarjice,

- tek z udarjanjem pet nazaj,

- hopsanje s poudarkom na dolžini in višini koraka,

- teki s poudarjenim odrivom na vsak korak in vsak tretji korak,

- lahkoten tek in stopnjevanje tempa,

- kratki šprinti.

**Zaključni del ure:**

- vaje za sprostitev.

SREDA, 18. 3. 2020

**NARAVNE OBLIKE GIBANJA**

**Uvodni del:**

Lahkoten tek v pogovornem tempu ali hitra hoja 5 minut (daljši in krajši korak).

Raztezne gimnastične vaje in vaje za moč – 10 ponovitev.

**Glavni del ure:**

Izvajamo vaje atletske abecede: (vse vaje 30m)

- tek z nagibom nazaj - škarjice,

- tek z udarjanjem pet nazaj,

- poskoki po eni nogi,

- sonožni poskoki,

- hoja po vseh štirih naprej in nazaj,

- neprekinjen tek 5 minut.

**Zaključni del ure:**

- vaje za sprostitev.

PETEK, 20. 3. 2020

**NARAVNE OBLIKE GIBANJA**

**Uvodni del:**

Lahkoten tek v pogovornem tempu ali hitra hoja (daljši in krajši korak).

Raztezne gimnastične vaje in vaje za moč – 10 ponovitev.

**Glavni del ure:**

Izvajamo vaje atletske abecede: (vse vaje 30m)

- tek z nagibom nazaj - škarjice,

- tek z udarjanjem pet nazaj,

- poskoki po eni nogi,

- poskoki s kolebnico – 3 x 10 sonožnih poskokov,

- hoja po vseh štirih naprej in nazaj.

**Zaključni del ure:**

- vaje za sprostitev.

Učiteljica športa