**ŠPORT 4. razred**

Pozdravljeni,

Vstopili smo v drugi teden dela na daljavo. Verjamem, da kljub vsemu delu za šolo, najdete čas tudi za gibanje in sprostitev.

N**ajlepše je, če se odpravite ven na zrak, kjer lahko hodite, tečete in kolesarite, vendar morate v tem primeru nujno upoštevati vsa priporočila**.

**4. URA**

**Klikni** <https://www.youtube.com/watch?v=UkFs5glUMjw> **in se nauči!! Zabavno je!**

**Če želite, se lahko posnamete in mi pošljete na mail:**

[**fajmut.natasa@os-mezica.si**](mailto:fajmut.natasa@os-mezica.si)



**5. URA**

GIBALNI RAZISKOVALEC

Igro lahko igrate z ostalimi člani vaše družine ali pa sami. Na začetku določite čas trajanja igre. V tabelo vpiši opravil (da/ne) in število točk. Zmagovalec je tisti, ki v določenem času zbere največ točk.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| IZZIV ZA 100 TOČK | OPRAVIL | ŠT. TOČK |
| * V teku se dotakni 5 rastlin ali predmetov različnih barv. * Najdi palico in jo 30x preskoči. * Skipping okoli treh različnih dreves. |  |  |
| IZZIV ZA 200 TOČK |  |  |
| * Napiši besedo ŠPORT iz materiala, ki ga najdeš v naravi. * Slalom med drevesi – določi štart in cilj s palico ali kamenjem. Tekmuješ lahko s člani družine. * Stoja na rokah (opora na drevo,…) |  |  |
| IZZIV ZA 300 TOČK |  |  |
| * Naberi, poišči 8 različnih rastlin (rože, listje, vejice, trave,…) * Zadevanje cilja – najdi manjši kamen ali storž, določi cilj (drevo, štor,…), ki je oddaljen od tebe vsaj 6 dolgih korakov. Imaš tri mete, za vsak met dobiš 100 t, če zadeneš 3x, dobiš celoten izkupiček točk (300 t). * Skok v daljino – označi štart, s palico označi doskok. Imaš 5 preizkusov. |  |  |
| SKUPAJ TOČK: |  |  |

**6.URA**

Vzemi igralno kocko. Vsaka številka predstavlja eno vajo. Vržeš kocko in narediš vajo, ki je prikazana poleg številke, katero si vrgel/a. K igri povabi tudi svoje domače.

