

NŠP 4., 5., 6. razred

Učiteljica ŠPO priporočam, da v času, ko ste doma, lepe sončne dni izkoristite za **vsakodnevno gibanje v naravi**.

V okolici Idrije imamo dobre pogoje za **pohode, kolesarstvo in teke**.

* Ob gibanju na prostem upoštevajte vse zahteve zadnjih ukrepov: **prepovedano je gibanje v skupinah oz. s prijatelji, izogibajte se dejavnostim, kjer je večja možnost poškodb** (rolanje, rolkanje...), **prepovedano se je zadrževati na območju šp. igrišč, igral za otroke...** Ko pridete domov, poskrbite, da dobro umijete roke in jih tudi razkužite, če je to potrebno.

** Daljše pohode in kolesarjenje izvajajte skupaj s starši.

*** **Ne pozabi: tvoja VARNOST je na prvem mestu!!!**

Nekaj idej za aktivnosti, da boš v izvrstni formi tudi ko se vrnemo v šolo. Med ponujenimi aktivnostmi lahko izbereš tisto, ki te najbolj pritegne in imaš doma potrebne rekvizite, da jo lahko izvedeš. Lahko eno aktivnost izvajaš vsak dan, večkrat na dan ali celo poskušaš v enem tednu izvesti vse.



1. naloga (6. razred)



PRESKAKOVALNI NINJA



Kateri pas si boš pridobil danes?



ŠTEJ KOLIKOKRAT LAHKO PRESKOČIŠ KOLEBNICO,
BREZ NAPAKE!
6. – 9. RAZRED



Ko si pas zaslužiš moraš zato, da si lahko zaslužiš naslednji pas začetni od začetka.

PRIPRAVILA KATARINA BIŽJAK SLANIČ

Na e-naslov osidrija.spo@gmail.com, mi lahko pošlješ kateri pas si osvojil.

1. naloga (4., 5. razred)

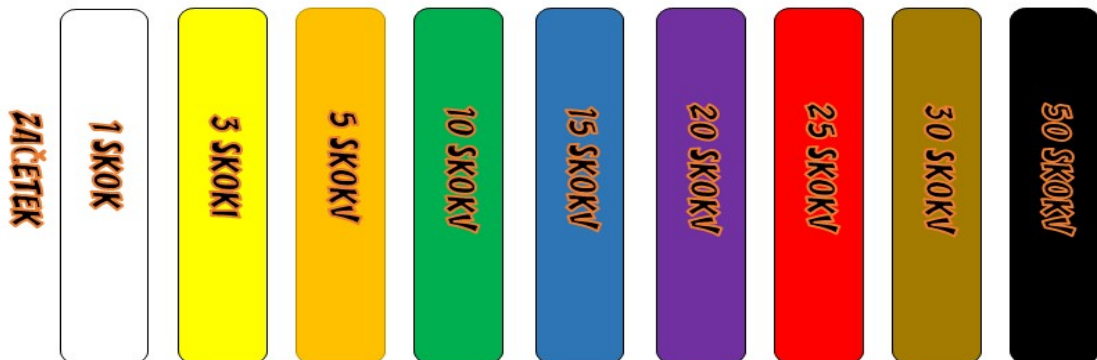


MLADI PRESKAKOVALNI NINJA



*Kateri pas si boš
pridobil danes?*

ŠTEJ KOLIKOKRAT LAHKO PRESKOČIŠ KOLEBNICO!
1. IN 2. RAZRED – PRI NAPAKI NADALJUJEŠ ŠTETJE
3. – 5. RAZRED – ŠTEJEJO SE ZAPOREDJA BREZ NAPAKE



Ko si pas zaslužiš moraš zato, da si lahko zaslužiš naslednji pas začetni od začetka.

PRIPRAVILA KATARINA BIZJAK SLANIČ

Na e-naslov osidrija.spo@gmail.com, mi lahko pošlješ kateri pas si osvojil.

2. Naloga (4., 5., 6. razred)

Da ti ne bo dolgčas, sem ti v spodnjo povezavo pripela Just dance, ki ga lahko plešeš med aktivnimi počitki, ki si jih naredite ob učenju, da se sprostiš.

https://www.youtube.com/watch?v=gCzgc_RelBA

3. naloga (4., 5., 6. razred)

Vaja za koordinacijo. Poglej si videoposnetek in se poskušaj naučiti izvajati zaporedje gibov čimhitreje.

<https://www.youtube.com/watch?v=VX3Q4sNwLfc>

Če ti uspe, te lahko starši posnamejo in mi pošlješ posnetek na e-naslov osidrija.spo@gmail.com.



Upam, da se kmalu vidimo v Modri dvorani ali na šolskem igrišču.

Učiteljica Tina