

## NŠP 4., 5., 6. razred

Bravo, nekateri ste se zelo potrudili in mi poslali posnetke svojih aktivnosti.

Navdušena sem, kako dobro vam gre 😊

V obdobju izolacije, lepe sončne dni izkoristite za **vsakodnevno gibanje v naravi**.

\*\* Daljše Pohode in kolesarjenje izvajajte skupaj s starši.

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



---

Nekaj novih 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 narediti vse.

### 1. naloga - IZZIV 1

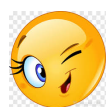
<https://www.youtube.com/watch?v=M7Z8IsoW3JM>

Če ti uspe opraviti IZZIV 1, te lahko starši posnamejo in mi pošlješ posnetek na e-naslov [osidrija.spo@gmail.com](mailto:osidrija.spo@gmail.com).

### 2. naloga

Gumitvist se lahko igraš z bratom, sestro, starši ali pa za pomoč uporabiš 2 stola.

Včasih so bile zelo dobre pri tem skakanju vaše mame – če se vam pridružijo, jih poizkusite premagati.



[https://www.youtube.com/watch?v=a2ro2xX21eA&feature=youtu.be&fbclid=IwAR0CegcVcz0CpRI7R0wCP\\_7DmfHOKb4cRhRveXuO06mecvJ1TafWv5j-jgY](https://www.youtube.com/watch?v=a2ro2xX21eA&feature=youtu.be&fbclid=IwAR0CegcVcz0CpRI7R0wCP_7DmfHOKb4cRhRveXuO06mecvJ1TafWv5j-jgY)

### 3. naloga

Za zdravo telo je potrebno narediti tudi vaje za moč.

Vsak dan vrzi kocko in naredi vaje, ki jih zahteva številka, katero vržeš. Prvi dan naredi pet ponovitev ene vaje in jih vsak dan povečuj.

Igra je končana, ko na kocki vržeš isto številko 3x.

**KOCKA SUPERJUNAKOV**

Za zdravo telo potrebujemo 60 minut fizične aktivnosti vsak dan. Igraj "kocko junakov" vsak dan! Vrži kocko in naredi nalogo pri vrženi številki. Začni s petimi ponovitvami in jih vsak dan povečuj.

			
	 TREBUŠNJAKI		 PAJAC (JUMPING JACKS)
	 SKLECE		 1 2 RAKOVE BRCE
	 POČEPI		 SKOKI S KOLEBNICO IN PRETVARJANJE SKOKOV S KOLEBNICO

### 4. naloga

Sklepam, da si se prejšnji ples že naučil (-a), zato ti sedaj predlagam novega:

Za punce:

<https://www.youtube.com/watch?v=nXPdPwZ9eDE&list=PL362rqmZwwAJ2vtF4OJ7w24KMFCLx26Jn&index=1>

Za fante:

<https://www.youtube.com/watch?v=3blcf82Ck8A>

Športni pozdrav

Učiteljica Tina

