

nŠP 4., 5., 6. razred

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!!!**



Nove ideje 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.

Eno aktivnost lahko izvajaš vsak dan, večkrat na dan ali celo poskušaš v enem tednu narediti vse.

1. naloga - KOLEBNICA

<https://video.arnes.si/portal/asset.zul?id=S1BSeQVZmLznXRWaDNcYZHJy>

Po treningu naredi stretching za mišice nog in rok.

2. naloga - DRUŽINSKI IZZIV:

<https://video.arnes.si/portal/asset.zul?id=s2PLSOTtMeXPbSBceN0mU6Q3>

Kdor v DRUŽINSKEM IZZIVU zmaga, pomeni, da je najbolj **gibljiv v družini** 😊

3. naloga – SPRETNE NOGE

<https://drive.google.com/file/d/1CW56be5JBAjxGiRzq0m0kPzdTo3Douez/view?fbclid>

4. naloga – GUMITVIST

<https://www.youtube.com/watch?v=jBi1vrH9IMk&feature=youtu.be&fbclid=IwAR0n>

5. naloga – VAJE ZA MOČ V PARU

Vaje naredi z bratom ali sestro, lahko pa tudi z enim od staršev. Saj veš, za zdravo telo je potrebno narediti tudi vaje za moč.

Upoštevaj tudi tisto: "Zdravo jej in veliko se smej!"

https://www.youtube.com/watch?v=4duUe85N_nw&fbclid=IwAR2JOVUFIMz9vJEtR

Športni pozdrav!

Učiteljica Tina

