

**ŠPORT**

**NAPOTKI ZA DELO NA DALJAVO - 3. č**

**20.-24. 4. 2020**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. ura | **TEK/ŠPORTNI LOV NA ZAKLAD** |

* Pri športu boš danes lahko izbiral/-a med:
  + **1. predlog:**

preživljanje časa v naravi. Sprehod v bližnji gozd, lovljenje po travniku, skrivalnice s starši ... Morda ti uspe neprekinjeno teči 5 minut v pogovornem tempu.

* + **2. predlog:**



|  |  |
| --- | --- |
| 2. ura | **IGRE** |

* Pri današnji uri ŠPO lahko izbereš kaj iz preteklih tednov, kar ti je bilo zelo všeč. Morda so ti všeč spodnji predlogi:
* **1. predlog:**

z bratci, s sestricami ali starši po prostorih stanovanja skrijte določeno število nogavic. Priredite tekmo v iskanju nogavic. Vsak naj najde čim več parov. Še prej pa določite čas in nastavite alarm, ko se igra zaključi.

* **2. predlog:**

bowling s plastenkami. Potrebovali boste nekaj praznih plastenk in teniško žogico, s katero boste podirali keglje.

* **3. predlog:**



|  |  |
| --- | --- |
| 3. ura | **PLES** |

* Pri današnji uri športa se boš najprej ogrel/-a, nato pa zaplesal/-a in ponovil/-a plese, ki si se jih naučil v 3. razredu ali pa v 2. razredu. Ne pozabi tudi na plese, ki si jih spoznal pri GUM.
* Ogrevanje:

Potres v telesu. Stopi s stopali v širino bokov in rahlo pokrči kolena. Zmehčaj telo in ga začni stresati. Najprej stresi roke, nadaljuj z nogami in nato s celotnim telesom. Predstavljaj si, da je tvoje telo zajel potres, ki vztraja nekaj minut.

* Pleši ob svoji najljubši glasbi.
* Morda pa ti je všeč Čokolada. Poglej si posnetek in zapleši. <https://www.youtube.com/watch?v=jAlsCu863DM>