

**ŠPORT**

**NAPOTKI ZA DELO NA DALJAVO - 3. C**

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

1. **ura**

Pri športu boš danes lahko izbiral 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.

1. Predlog



.

1. **ura**

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

* Po prostorih stanovanje skrijte po eno nogavico. Priredite tekmo v iskanju nogavic. Vsak naj najde čim več parov. Še prej pa določite čas in nastavite alarm, ko se igra zaključi.
* Bowling s plastenkami. Potrebovali boste nekaj praznih steklenic (plastičnih) in teniško žogico, s katero boste podirali keglje.
* Igre z baloni.



**3. ura**

Pri današnji uri športa se boš najprej ogrel, nato pa zaplesal in ponovil 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 tvoji najljubši glasbi.
* Morda pa ti je všeč Čokolada.

<https://www.youtube.com/watch?v=jAlsCu863DM>



