

ŠPORT – 4. razred (9. 2. – 12. 2. 2021)

Naloga: sestavi svoje ime ☺

A: 10x VOJAŠKI POSKOKI

B: 20x SKLECE

C: 35x BOČNI POSKOKI

Č: 1min TEK NA MESTU

D: 20x NAVADNI POČEPI

E: 1min SMUK OB STENI

F: 20x VOJAŠKI POSKOKI

G: 30x ZAPIRANJE KNJIGE

H: 20x KROŽENJE Z ROKAMI NAPREJ

I: 45 sek DESKA NA KOMOLCIH

J: 20x POČEPI STOPALA SKUPAJ

K: 30 sek DESKA NA BOKU

L: 10x SKLECE

M: 3 min TEK NA MESTU

N: 10x VISOKI SONOŽNI POSKOKI,

O: 20x DVIG TRUPA NA TREBUŠNI LEŽI (hrbtne)

P: 1 min DESKA NA IZTEGNJENIH ROKAH

R: 30 sek UDAREC Z ROKAMI NAPREJ

S: 15x SONOŽNI POSKOKI NAPREJ IN NAZAJ

Š: 10x KROŽENJE S TRUPOM

T: 15x SONOŽNI POSKOKI

U: 10x KROŽENJE Z RAMENI

V: 15x KROŽENJE Z BOKI

Z: 10x VAJA PO ŽELJI

Ž: 2 min TEK NA MESTU

Predvajaj si svojo najljubšo pesem. Prosi svojega bratca/sestrico/starša naj ti pesem po približno 15 sekundah zaustavi.

- Med glasbo uporabljalj gibe in se premikaj čimbolj izvirno.
- Ko se glasba zaustavi, naredi lastovko/poskok/počep/obrat.
- Ponovi 5x.



Vaje izvajaj vsaj trikrat v tednu. Seveda bi bilo dobro zate, če jih boš vsak dan.

Vzemi si čas, da v naravi poiščeš miren kraj in raziskuješ lepote naše Notranjske.

ŠPORTNI POZDRAV!