**Učenci, pozdravljeni v četrtem tednu športa doma.**

Ta teden bomo spet pogledali vsebine v e-učbeniku in sicer kako so s športom povezani prehrana, doping in bolezni. Pred tem pa se lahko še razgibate s športno abecedo, ki je v nadaljevanju. Videoposnetka sta ta teden namenjena plesnim navdušencem.

Še vedno naj velja, da morate biti **vsak dan vsaj 1 uro oziroma 2 x po pol ure telesno aktivni** in da upoštevate nasvete pristojnih inštitucij. Zunaj lahko opravljate vadbo v dneh, ko vreme to dopušča. Teh dejavnosti pa **NE IZVAJAJTE S SVOJIMI SOŠOLCI ALI PRIJATELJI.**

Prijetno gibanje vam želim in ostanite zdravi.

Učitelj Toni

|  |  |
| --- | --- |
| **Hip – hop za otroke:** | **Ples – latino ritmi:** |
| **Navodila za e-učbenik**Pojdi na e učbenik in odpri meni C:\Users\CSOD\Desktop\ScreenHunter_13 Mar. 17 20.28.jpgv levem kotu zgoraj:<https://eucbeniki.sio.si/sport/index.html#page59751.html>Nadaljuješ lahko z listanjem po posameznih straneh e-učbenika ali pa slediš enakim poglavjem v nadaljevanju tega dokumneta (spodaj). V poglavjih, kjer najdeš kakšne naloge, lahko te seveda tudi rešiš. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **RAZGIBAJ SE,** **DA OSTANEŠ ZDRAV**4.TEDEN |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Aktivnost 1: |

|  |  |
| --- | --- |
| **ŠPORTNA ABECEDA ZA SESTAVO VAJ IZ BESED:****A 1 minuta teka na mestu** |  |
| **B** 20 dvigov trupa |  |
| **C** 15 počepov |  |
| **Č 7 sklec** |  |
| **D 40 sekund vztrajanja v deski (opora na podlahteh in prstih na nogi, telo napeto10x kroženje z rokami** |  |
| **E 10x kroženje z rokami naprej in 10x nazaj** |  |
| **F 10 izpadnih korakov naprej na vsako nogo** |  |
| **G 10x vaja za hrbet (ležiš na trebuhu, dviguješ nogo in nasprotno roko)** |  |
| **H 10 vojaških vaj (iz opore za skleco v počep in nato poskok sonožno v zrak)** |  |
| **I 40 sonožnih poskokov levo, desno**  |  |
| **J 30 dvigov na prste (stopala vzporedno)20x striženje s stegnjenimi nogami (leže na tleh ali sede na stolu)** |  |
| **K 10x zamah v hopsanje z levo in desno nogo** |  |
| **L 1 minuta boksanja v prazno** |  |
| **M Poskoki skupaj narazen (ko skočiš narazen hkrati dotik z dlanmi nad glavo)** |  |
| **N Kroženje z glavo v vsako smer 5-krat** |  |
| **O 20x zapiranje knjige** |  |
| **P 20x striženje z rokami v predročenju**  |  |
| **R Mačka – opora roke in noge, usločiš hrbet-10x** |  |
| **S 10x dvig bokov v most, leže na hrbtu** |  |
| **Š 10 izpadnih korakov v stran (leva, desna)30 sekund stoja na lopaticah (sveča)** |  |
| **T Sklece ob steni (z rokama se nasloniš na steno in izvajaš vajo)** |  |
| **U 10x kroženje z rameni** |  |
| **V 10x hopsanje z levo nogo in desno nogo** |  |
| **Z 40 sonožnih poskokov levo, desno** |  |
| **Ž 10x kroženje z rameni** |  |

 |

**“Trebušnjake začnem šteti šele takrat, ko začne boleti, kajti šele tisti zares štejejo.«**

***Muhammad Ali***

 Verjamem, da vam bo uspelo. Potrudite se, želim vam veliko dobre volje, imejte se radi, vse dobro in ostanite zdravi.

1. **TEDEN**

**Šport, zdravje in prosti čas**

****

****

****



****

****

