ŠPORT ZA 4. RAZRED

Dragi učenci in učenke,

da boste tudi doma ostali v dobri telesni pripravljenosti, vam za ta teden pošiljam program **FUNKCIONALNE VADBE**. Za vsako uro športa sem vam pripravil vadbo s pomočjo slikovnega gradiva, da vam bo lažje in bolj zanimivo. Lahko mi tudi pošljete kakšno fotografijo, kako vadite sami ali z vašimi bratci, sestricami ali starši.

**OGREVANJE**

Na sliki imate primer, kako se lahko hitro in enostavno ogrejete kar v svoji sobi. Lahko se ogrejete tudi tako, da tečete okoli svoje hiše, bloka ali po dvorišču. Ogrevanje naj traja do 10 minut. Ta osnutek ogrevanja naj vam bo v pomoč za ves teden športnih ur.



3.URA FUNCIONALNE VADBE (športni izziv)

Še zadnja ura funkcionalne vadbe. Ker ste cel teden pridno vadili, bomo danes izvedli kratek izziv. **Koliko ponovitev lahko narediš v 60 sekundah?** Ne pozabi se pred začetkom vsake vadbe ogreti. Po končani vadbi naredi nekaj razteznih vaj.

