

## ŠPORT 4. RAZRED

IZVAJAJ V TEDNU OD 6. 4. DO 10. 4. 2020

VAJE ZA ŠPORT IZVAJAJ VSAK DAN, SAJ SE BOŠ SAMO TAKO POČUTIL BOLJE.

NAPOTKI SO ISTI KOT PREJŠNJI TEDEN (prezračena soba, prijetna glasba, ki te bo spremljala ob vadbi).

Ta teden boš delal vaje z žogo ali z balonom (kar imaš doma).

- Podajanje žoge z enim izmed članov družine.
- Vodenje žoge z roko in nogo med plastenkami (ali med katerimi drugimi predmeti, ki jih imaš doma; lahko so tudi plišaste igrače).
- Metanje žoge v kartonsko škatlo.
- Zadevanje žoge z nogo v kartonsko škatlo.
- Gimnastične vaje, ki jih izvajamo v šoli.
- Tudi brisanje prahu s polic v tvoji sobi ali sesanje tal je prijetna vadba.
- Odnese smeti in pazi v kateri zabojnik jih boš odvrigel.
- Razišči, zakaj je kajenje škodljivo zdravju.
- Upam, da si usvojil plesne korake Macarene in bomo ta družabni ples skupaj zaplesali ob prihodu v šolo.



V TEDNU, KI PRIHAJA SE IMEJ LEPO.





1



BALON ODBIJAJ  
SAMO Z ENO ROKO  
IN NATO ŠE  
Z DRUGO

30  
krat

2



BALON SI  
PODAJAJ Z ENE  
ROKE V DRUGO

30  
krat

3



PUSTI, DA BALON PADE  
ČIM NIŽJE IN GA ULOVI,  
PREDEN SE DOTAKNE  
TAL



30  
krat

4



SKOČI VISOKO  
V ZRAK IN  
BALON ODBIJ  
ČIM VIŠJE

30  
krat

5



IGRAJ ODBOJKO Z  
BALONOM (SPODNJE  
IN ZGORNJE  
PODAJE)



30  
krat

6



PIHAJ V BALON,  
DA GA OBDRŽIŠ  
V ZRAKU

30  
sekund

