**Navodila za pouk športa od 23. 3. 2020 do 27. 3. 2020**

**4. razred**

V tem tednu bo vreme malo bolj hladno. Kljub temu poskušajte vsak dan preživeti vsaj kakšno uro na svežem zraku (sprehod, hoja, tek …). Družbo vam lahko delajo samo družinski člani (starši, bratje, sestre). Pri tem se obnašajte samozaščitno in upoštevajte navodila Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ)!

V dnevih ko imate na urniku pouk športa pa imate naslednje naloge:

1. NALOGA

Oglej si video in opravi vaje, ki jih video prikazuje. Delo bo bolj zabavno, če k vadbi povabiš brata, sestro, starše. Vadbo lahko opraviš zunaj ali v stanovanju.

<https://www.youtube.com/watch?v=T7eKM3ZSiU8>

1. NALOGA

[**Družabna aktivna igra**](http://ucenjenadaljavo.splet.arnes.si/files/2020/03/kocka.docx.pdf) – tudi to igro lahko igraš sam. Bo pa veliko bolj zanimivo, če bodo v igri sodelovali tvoji domači.

1. NALOGA

[**Človek razgibaj se**](http://ucenjenadaljavo.splet.arnes.si/files/2020/03/Gibalni-Človek-ne-jezi-se.pdf) – družabna igra, podobna igri človek ne jezi se.

Vse tri naloge lahko opraviš tudi večkrat. Aktivnosti si zapisuj v [**tabelo**](http://ucenjenadaljavo.splet.arnes.si/files/2020/03/Tabela_vadbe.docx).

Na e-naslov: [andrej.podgorsek@ponikva.si](mailto:andrej.podgorsek@ponikva.si) na kratko napiši svoje mnenje o učenju na daljavo pri športu.

Teorija:

Predelaj teorijo <http://www2.arnes.si/~amrak3/SPORTNA%20VZGOJA/odbojka/odbojka.htm>

in

in reši kviz: <https://interaktivne-vaje.si/sport/sport_gradiva/odbojka/odbojka_1.htm>

V primeru nejasnosti piši preko e pošte:

andrej.podgorsek@ponikva.si

Andrej Podgoršek