PREDMET: Šport

**RAZRED: 4.a**

**CILJ: Sprostitev**

**23.3.2020 – 27.3.2020**

**1. HOJA 30 MIN**

V primeru dobrega počutja, lepega vremena in primernega prostora (npr. večji odprti prostori, gozd, sprehajalne poti - prostor kjer ni prisotnih ljudi, ki ne spadajo v otrokovo ožjo družino) s starši odidete na sprehod. Med hojo se nadihajte svežega zraka in uživajte v tišini in miru

**2. ČRKUJ SVOJE IME IN PRIIMEK IN OPRAVI OPISANE NALOGE**

|  |  |
| --- | --- |
| A – 10 ŽABJIH POSKOKOV | M – 15 VOJAŠKIH POSKOKOV (BURPEES)Rezultat iskanja slik za burpees |
| B – 10 SKLEC | N - 30 POČEPOV |
| Rezultat iskanja slik za jumping jacksC – 30 POSKOKOV Z NOGAMI NARAZEN IN SKUPAJ  | O - PLANK ALI DESKA DRŽI 1 MINUTO Rezultat iskanja slik za plank |
| Č - PLANK ALI DESKA DRŽI 45 SEKUND Rezultat iskanja slik za plank | P - SED OB STENI (WALL SIT) DRŽI 1 MINUTORezultat iskanja slik za wall sit |
| D – 20 POČEPOV | R - 15 SKLEC |
| E – 10 ZAJČJIH POSKOKOV | S - 20 TREBUŠNJAKOV |
| F - SED OB STENI (WALL SIT) DRŽI 45 SEKUNDRezultat iskanja slik za wall sit | Š – 20 VRTENJE ROK (ARM CIRCLES)Rezultat iskanja slik za arm circles |
| G – 20 POSKOKOV PO ENI NOGI | T – 20 HRBTNIH |
| H – 20 TREBUŠNJKOV | U – 15 ZAJČJIH POSKOKOV |
| I – 15 VOJAŠKIH POSKOKOV (BURPEES)Rezultat iskanja slik za burpees | Rezultat iskanja slik za jumping jacksV - 30 POSKOKOV Z NOGAMI NARAZEN IN SKUPAJ  |
| J - 20 POSKOKOV S KOLENI DO PRSI | Z – 20 POSKOKOV PO ENI NOGI |
| K – 20 HRBTNIH  | Ž - 10 ZAJČJIH POSKOKOV |
| L – 20 TREBUŠNJAKOV |  |