



**PREDMET:** NŠP  
**RAZRED:** 4., 5., 6. a

**TEMA:** SKP - POSKOKI  
**DATUM:** 18. – 22. 5. 2020

Dragi učenci!

Kako ste se spopadli z izzivi prejšnji teden? Po poslanih videoposnetkih sodeč, je moralo biti zelo pestro in zabavno. Nekaterim je uspelo, nekateri ste bili zelo blizu, nekateri pa ste tudi obupali. Nič hudega, važno jem da **ste se trudili!**

Verjamem, da po 8. tednih šole na daljavo že pogrešate prijatelje... Kaj ko bi jih poklicali? Šte že vzeli v roke telefon? Neeee... Poklicali jih bomo drugače... Pogledj videoposnetek:

<https://www.youtube.com/watch?v=LOspvPKPDzo&fbclid=IwARobPOspsnkkmQoJtFtDMPyGwiDA-J1nehBAFESqQfkA8kvq4DTAcijDeKI>

Zabavno, kajne? **Z lepilnim trakom ali zunaj s kredo/kamnom označi na tleh številčnico**, kot je na videoposnetku. **Izpišite si telefonske številke 10 prijateljev**. Pokličite jih tako, da skačete po številčnici, kot so telefonske številke prijateljev.

Preden se lotite vadbe, se zelo **dobro ogrejte** in naredite **gimnastične raztezne vaje** za vse mišične skupine. Imejta **udobna oblačila** in poskrbite za **varnost**, odstranite vse nevarne predmete.

Skačite najprej sonožno, potem na **eni in na drugi nogi**, najprej so obrati dovoljeni, potem skači tudi **ritensko brez obratov**.

Na koncu pa le pokličite katerega od prijateljev in ga povprašajte, kako je...

**Želimo vam veliko užitkov pri gibanju, naj bo koristno in zabavno hkrati!**



**Ostanite zdravi in fit!**

Vaši učitelji športa Mitja, Maja in Dejan

(Za vsa vprašanja smo dosegljivi na [mitja.vidovich@gmail.com](mailto:mitja.vidovich@gmail.com), [maja.tasner@guest.arnes.si](mailto:maja.tasner@guest.arnes.si), [dejan.vilcnik@gmail.com](mailto:dejan.vilcnik@gmail.com) in FB messenger)