



Osnovna šola Gornji Petrovci
Gornji Petrovci 2
9203 Petrovci
Tel.: 02 – 556 – 90 – 20



<http://www.os-gpetrovci.si>
E-mail: o-gpetrovci@guest.arnes.si
Davčna številka: 61749206
Številka: 2019-2020
Datum: 16.3.2020



Splošne usmeritve za ure ŠPORTA v 4. razredu

Zapisal vam bom nekaj smernic za šport. Šport imate na urniku v ponedeljek, sredo in petek. Zato si te dneve vzemite vsaj 30 minut časa za gibanje. Naredite si preprost dnevnik, na katerega zapišete dan, datum in športno dejavnost. Po prihodu v šolo bomo dnevnike pregledali in se o njih pogovorili.

Izkoristite ta čas, še posebej, ko je lepo vreme, je možnosti za gibanje v naravi res veliko. In ne pozabite, da se gibate zase in svoje zdravje.

Dejavnosti:

- Gibanje v naravi (hoja, tek, sprehod v bližnji gozd).
- Igre z žogo (metanje in lovljenje žoge, vodenje žoge, met na koš, strel na gol ...).
- Pomoč pri hišnih opravilih ali opravilih okrog hiše.
- Ideje si lahko poiščete tudi na You tubu:

<https://www.youtube.com/watch?v=dhCM0C6GnrY>

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

Poiščete si lahko tudi vaje zumba, joga, pilates, aerobika ...

Kristijan Marinič