

## **Obvestilo za 4.športni dan, 22.4.2020- atletika :**

1. Športni dan traja 5 šolskih ur (Učni načrt).  
Za vas sem pripravila nekaj teorije in nekaj praktičnega dela. Dejavnosti sem razporedila po šolskih urah. Držite še urnika! Če boste zbrano delali, vam bo v eni šolski uri uspelo narediti vse. Če vam mogoče ne bo uspelo, se ne ustavljajte, ampak pustite (in opravite do konca kdaj drugič, če vas bo zanimalo). Ko nastopi čas za naslednjo šolsko uro, pojdite na dejavnost, ki je načrtovana za tisto uro. Bodite pripravljeni, da **ob 7.45 začnete z delom in še enkrat- točno se držite ur!**
2. Za športni dan boste rabili list z nalogami iz Športne mape oz. ključek (za teoretični del) in oblačila za športno vadbo (za praktični del). Za praktični del boste rabili tudi nekaj iznajdljivosti. Natančna navodila boste dobili pred športnim dnem in prosim, da si jih preberete en dan prej, da boste vedeli, kaj si morate pripraviti (vadišče, rekviziti...).
3. Do takrat pa si pripravi žogico po spodnjih navodilih. Žogico lahko napolniš z moko, koruznim zdrobom, rižem, proseno kašo...Naj bo težka 200gr!

<https://www.youtube.com/watch?v=SyfxIryiD8A>

<https://www.youtube.com/watch?v=IQGEZ23yTLo>

4. Če imate možnost, vas prosim, da se med delom (med teorijo in praktičnim delom) fotografirate ali posnamete kakšen filmček, da vidim, kako ste bili pridni in da z mano podelite vaše rešitve praktičnih nalog. Če želite, lahko filmček opremite tudi z glasbo in napisi. Z zanimanjem bom pogledala vaše posnetke, če mi jih boste poslali najkasneje do 26.4. na mail: [sonja.rak@ossmarje.si](mailto:sonja.rak@ossmarje.si)
5. Posnetkov ne bom delila nikomur brez vašega soglasja oz. soglasja vaših staršev, zato prosim, pripišite, če želite (in dovolite) objavo. Ostali posnetki bodo ostali samo za našo interno uporabo in za spomin zame in za vas. Hvala!



**ŽELIM VAM LEP DAN V ZNAMENJU ŠPORTA!**