



Osnovna šola Grad  
Grad 172 E  
9264 Grad  
DŠ: 23698110  
TRR: 01358-6030651312

kulturna šola 2009

tajništvo: 02/551 88 10 ☎ 02/551 88 11  
ravnatelj: 02/551 88 12  
VVE: 02/551 88 18/19

E-pošta: [tajnistvo@o-grad.ms.mss.edus.si](mailto:tajnistvo@o-grad.ms.mss.edus.si)  
E-pošta: [ravnatelj@o-grad.ms.mss.edus.si](mailto:ravnatelj@o-grad.ms.mss.edus.si)



## Spoštovani starši in učenci 4.r.

V času od **6. 4 do 10. 4. 2020**, z vašimi otroki poskušate na **račun pouka športa v 4.r.** biti čim več zunaj, seveda z upoštevanjem varnostih navodil, **v kolikor to vreme dopušča.**

### Učenci

- se gibljejo vsaj eno uro na dan zunaj, opravijo izlet v bližnji okolici (**Program Krpan**), **to bi bila druga naloga. Seveda v spremstvu odrasle osebe.**
- Opravijo igre hitrega odzivanja. Pomeni, da **ponovijo vse vrste štartov (nizki, visoki)**, opravijo ogrevanje, potem pa nekaj kratkih šprintov (3x) na vaš znak (plosk z rokami) na 20 m, 30 m, 50 m iz različnih položajev (iz čepa, obrnjeni s hrbtom v smer teka, leže na trebuhu, hrbtu..).
- **Ponovijo enonožni odriv v skoku v dalj.**
- Uporabite rolerje, kakšne druge športne rekvizite....
- Poskrbeti za varnostno opremo ( rolerji, kolesa-čelada).

Vidim, da ste eni zelo aktivni tudi v notranjih prostorih, ste si napravili kar majhne telovadnice.

Pa ne pozabiti mi napisati na e-pošto, kaj vse te počeli. Dobrodošla je tudi kakšna fotografija. Lahko pišete kadarkoli na mail: [ravnatelj@o-grad.ms.mss.edus.si](mailto:ravnatelj@o-grad.ms.mss.edus.si)

Na spletni strani so tudi objavljeni linki do različnih športnih vsebin.

**VELIKO ZDRAVJA VSEM – OSTANITE ZDRAVI**

Ravnatelj  
Viktor Navotnik