

ŠPORT

1. VZDRŽLJIVOSTNI TEK V NARAVI: 11. 5.

PRED TEKOM SE DOBRO OGREJ. RAZTEGNI VSE DELE TELESA, NAZADNJE ZAOKROŽI Z GLEŽNJI. IN POZOR, ZDAJ!

IZBERI:

TEK ČEZ TRAVNIK DO JARKA, DO BALE SENA, DO GRMA, DO NEČESA, KAR SI IZBEREŠ V NARAVI. MORDA TEK OB ROBU NJIVE PO VSEJ DOLŽINI IN ŠIRINI. ALI PA MOGOČE V GOZDU OKROG DREVES. V TEKU VZTRAJAJ PRIBLIŽNO 4 MINUTE.

TECI V ZMERNEM TEMPU, TAKO DA SE LAHKO MED TEKOM TUDI POGOVARJAŠ; TEMU PRAVIMO TEK V POGOVORNEM TEMPU.

2. SPRETNOSTI Z ŽOGO: 12. 5.

DANES BOŠ POTRTEBOVAL ŽOGO. NAJPREJ SEVEDA OGREVANJE. TUDI ZA OGREVANJE LAHKO UPORABIŠ ŽOGO:

- ŽOGO DRŽI Z OBEMA ROKAMA IN KROŽI;
- ŽOGO DRŽI Z OBEMA ROKAMA IN DELAJ PREDKLONE IN ODKLONE;
- ŽOGO VRZI V ZRAK, NAREDI POČEP IN JO UJEMI;
- ŽOGO VRZI V ZRAK, ZAPLOSKAJ IN JO UJEMI;
- DAJ ŽOGO NA TLA IN JO SONOŽNO PRESKAKUJ (**PREVIDNO!**).

VERJAMEM, DA IMAŠ ŠE SVOJE IDEJE, LAHKO PA SI OGLEDAŠ KRATEK FILMČEK:

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=GBCI3DW6I9E](https://www.youtube.com/watch?v=GBCI3DW6I9E)

V NADALJEVANJU BO TVOJA NALOGA **VODENJE/ODBIJANJE** ŽOGE:

- ODBIJAJ ŽOGO NA MESTU – NAJPREJ Z DESNO, POTEM TUDI Z LEVO ROKO
- HODI IN VODI ŽOGO NARAVNOST NAPREJ
- VODI ŽOGO MED OVIRAMI (SLALOM). ZA OVIRE POIŠČI PREDMETE (KAMNI, DRVA, IGRAČE.....)

3. ŠPORTNI VRTILJAK: 14. 5.

PRIPRAVI PRIPOMOČKE ZA GIBANJE, KI JIH IMAŠ DOMA.

POTEM PA ZABAVA:

- VOZI KOLO, ROLAJ,
- IZVAJAJ RAZLIČNE POSKOKE, SKAČI PREKO KOLEBNICE,
- MEČI IN LOVI ŽOGO,
- VRTI OBROČ,
- IGRAJ BADMINTON,
- PLEZAJ,
- IN ŠE IN ŠE.....

Pri izvajanju vaj pazi na varnost!