

ŠPORT:

1. URA

Formula 1

- Zunaj na vrtu ali v stanovanju si postaviš ovire (stole, blazine...). To bo tvoja proga za vožnjo s formulo. 3 minute "voziš" po progi. Šteješ, koliko krogov si pretekel/a.
- Izvedi gimnastične vaje, ki jih ponavadi v šoli drug drugemu kažemo, tako, da boš razgibal/a celotno telo, od glave navzdol.

Podajanje in lovljenje žoge

Izvajal/a boš vaje za lovljenje in podajanje žoge. Potreboval/a boš nekoga, da boš oblikoval/a par. Žoga naj bo mehkejša, da ne prevrneš in poškoduješ predmetov v stanovanju, če vaje izvajaš v stanovanju.

- **1.vaja:** V paru si podajaš in loviš žogo (metanje žoge z eno roko, z obema rokama nad glavo, metanje žoge izpred prsi).
- **2. vaja:** Vržeš žoko svojemu paru in počepneš. Ta jo ulovi jo vrže nazaj in tudi počepne. Ko jo uloviš vstaneš. Izmenično večkrat ponovita
- **3. vaja:** Povabiš še ostale družinske člane. V krogu lahko tečete v smeri urinega kazalca, pri tem si podajate žogo. Šteješ podaje, kolikokrat vam uspe uloviti žogo brez, da vam pade na tla.

Igra

Z družinskimi člani se v krogu igrate igrico GNILO JAJCE, ali MAČKA IN MIŠKA...(po želji)

2. URA

Tek

- Na mestu neprekinjeno teči 3 minute.
- Izvajaj gimnastične vaje po spodnjih sličicah –MINUTA ZA ZDRAVJE

Ples

- Danes se boš naučil/a nov ples ZUM, ZUM, ZUM – ples in pesmica (Romana Kranjčan).
- Odpri spletno povezavo, sledi navodilom plesne učiteljice in zapleši.
<https://youtu.be/ayCLci4JIt4>

Igra

- Igraj se igrico KLIP – KLAP. Sediš na tleh. Eden od družinskih članov govori besedi KLIP, KLAP. Ko reče klip moraš noge pokrčiti, ko reče klap jih pa stegneš naprej. Lahko se s teboj tudi poigra in večkrat reče isto besedo. Moraš biti zelo pozoren/a.

MINUTA ZA ZDRAVJE

Vsak dan malo potelovadi
in boš takoj boljše volje!

