

ŠPORT

1. URA

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

- Ker vem, da imate ples radi, bomo danes zopet plesali. To bo MAKARENA, ki jo že verjetno vsi poznate. Odpri spletno povezavo, sledi skupini otrok in zapleši.

<https://www.youtube.com/watch?v=i1im74-XgYA>

- 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.



2. URA

- Ogrevanje: tek na mestu 3 minute.
Vsako vajo izvajaš 1 minuto. Po končanem krogu imaš 30 sekundni počitek. Ponoviš 2x.



- Vadili bomo skok v daljino z mesta.
 - Vadba po postajah:
 - 1. postaja: Sonožno čez potok
Dve kolebnici položi vzporedno na tla. Sonožno jih preskakuj.
 - 2. postaja: Sonožno čez plišasto igračko
Na tla položi večjo plišasto igračko. Sonožno jo preskakuj.
 - 3. postaja: Po kamnih čez krokodile
Na tla položi več plišastih igrač (najmanj 5) v primerni razdalji. Sonožno skači čez plišaste igrače.
 - 4. postaja: Skok v daljino
Na tleh označi s trakom mesto odskoka. Skoči in zabeleži rezultat.
- Udobno se uleži na tla. V mislih potuj v kraj, kjer ti je zelo lepo. Počivaj 5 minut.