

ŠPORT

1. URA: GIBALNI IZZIVI

- Tek na mestu 3 min.
- Sedaj pa te čaka nekaj zabavnih gibalnih izzivov. Jim boš kos? Meni so bile vaje zelo všeč in sem jih izvedla s svojo družino tudi jaz 😊

Klik na povezavo:

<https://www.youtube.com/watch?v=HNFb19Nozds&feature=youtu.be>

Starši naj te med izvedbo tudi malo fotografirajo, vesela bom vaših zabavnih utrinkov!

2. URA: SPREHOD IN ATLETSKE PRVINE

- Sprehod do ustreznega prostora (razgiban teren – travnik, poljska pot ...). Lahko poskrbiš tudi za zaščito pred klopi.
- Gimnastične vaje
- Nato vadi:
 - NIZKI SKIPING
 - VISOKI SKIPING
 - HOPSANJE
 - PRISUNSKÉ KORAKE
 - TEK Z UDARJANJEM PET NAZAJ
- Če je trava suha, se ulezi v travo in nekaj minut opazuj nebo.

3. URA: DELO PO POSTAJAH

- Zopet se ogrej s pomočjo dečka in deklice.

Povezava:

<https://www.youtube.com/watch?v=oc4QS2USKmk>

- Delo po postajah

Po hiši/na vrtu razporedi 5 postaj. Če katere od stvari doma nimaš, si zamisli svojo postajo in nalogo. Povabi koga, da dela vaje s teboj. Na vsaki postaji delaj vaje 3 min. Sledi menjava in 20 sekund odmora. Naredi 2 kroga (na vsaki postaji delaš 2x).

1. postaja: Odbijanje napihljive žoge

Tvoja naloga je, da žogo z zgornjimi ali spodnjimi odboji čim dlje obdržiš v zraku.

2. postaja: Po vseh štirih

Preteči sobo/vrt po vseh štirih naprej, nato še nazaj.

3. postaja: Met žoge v škatlo

Na primerni razdalji na tla položi škatlo, skušaj vreči žogo vanjo.

4. postaja: Podiranje kijev (plastenk)

Na primerni razdalji na stol/mizo/klop postavi plastenke. Ciljaš jih z neko manjšo žogico.

5. postaja: Skakanje čez kolebnico.