

# **ŠPORT:**

## **1. URA**

**Sprehod** do ustreznega prostora (razgiban teren – travnik, poljska pot ...).

- Naredi nekaj gimnastične vaj

### **Tek v naravi**

- Najprej hodiš v klanec in nazaj dol.
- Nato v klanec tečeš – najprej počasi, nato hitro.
- Najprej hodiš prečno po klanecu v eno in v drugo stran, nato še tečeš.

### **Kros**

- V svojem tempu tečeš po razgibanem terenu. Razdalja naj bo dolga vsaj 300 metrov. Poskusi preteči razdaljo brez vmesne hoje.

## **2. URA**

- Telovadi skupaj z dečkom in deklico na posnetku:

<https://www.youtube.com/watch?v=FB5-7tIX-I>

Pazi na pravilno izvajanje vaj.

- **Met žoge v cilj**

Zadeni stožec

Postavi stožec tako, da bo približno 3 metre oddaljen od tebe (lahko najdeš kaj podobnega - lonček, tulec, plastično posodo). Z manjšo žogico ga poskušaj zadeti. Ko ti uspe, stopiš zmeraj za eno stopalo bolj nazaj.

Ciljanje različnih tarč

Ob in na steno postavimo različne tarče (nalepimo like, postavimo prazne plastenke, stožce, lončke ...). Manjšo žogico mečeš v tarčo. Če jo zadeneš, stopiš malo nazaj.

- **Škratкова joga:**

[https://www.youtube.com/watch?v=jvy5Q7UzTRE&fbclid=IwAR0z8PxFvUrPWIM-pLZnpB4NF9VVw30RnyKG8TpMdW4b5idMj8Q321S-b\\_c](https://www.youtube.com/watch?v=jvy5Q7UzTRE&fbclid=IwAR0z8PxFvUrPWIM-pLZnpB4NF9VVw30RnyKG8TpMdW4b5idMj8Q321S-b_c)

## **3. URA:**

- Telovadi s pomočjo posnetka (vedno izbiraš med dvema vajama):

<https://www.youtube.com/watch?v=4FcAMjALF3Q&feature=youtu.be&fbclid=IwAR0IeCnd1tjMcPyBa5I9MWuPSojYbJSYomsUSqYENRYtUc8Xb>

- Danes se boste naučili zaplesati en **ples**....Le kdo ne obožuje **ČOKOLADE!**

Ste pripravljeni?

Ples najdeš na tem posnetku:

<https://www.youtube.com/watch?v=jAlsCu863DM>

Posnetek si večkrat zavrti in zapleši.

Pogumni učenci mi pošljite posnetek svojega plesa ;)