

ŠPORT:

1. URA

Vaje lahko delaš zunaj.

- Najprej se dobro ogrejte:
 - Ena minuta teka;
 - teči na različne načine: tek zadenjsko, visoki skiping, s poudarjenim korakom, hopsanje, s pospeševanjem ...
- Gimnastične vaje z žogo.
 - Vodenje žoge:
 - Vodi žogo na mestu in hodi okrog nje; poskusi še z drugo roko in zamenjaj smer hoje/teka.
 - Vodi žogo, ne da bi jo pri tem gledal. Poskusi voditi miže.
 - Vrzi žogo v tla, da bo odskočila čim višje. Nato jo ujemi – poskusi jo ujeti čim višje/čim nižje.
 - Vodi žogo na mestu – podajaj si jo iz ene roke v drugo.
 - Stoj na mestu v razkoračeni stoji. Vodi žogo okrog sebe; poskusi žogo voditi med nogami, okrog ene noge, v obliki osmice.

2. URA

Ogřej se s pomočjo filmov na Youtube (otročka Zumba):

<https://www.youtube.com/watch?v=FP0wgVhUC9w>

<https://www.youtube.com/watch?v=ymigWt5TOV8>

Da vidimo, če se kdo upa posneti in mi pokazati tole ogrevanje 😊

- Preskakovanje kolebnice:
Vsako vajo delaš 5 minut.
 - 1. vaja: **Sonožni preskoki**
Kolebnico preskakuješ sonožno – z medskokom ali brez njega.
 - 2. vaja: **Enonožni preskoki**
Kolebnico preskakuješ po eni nogi ali tečeš s kolebnico na mestu.
 - 3. vaja: **Preskakovanje krožeče kolebnice.**
Nekdo ti vrti kolebnico okrog sebe tik nad tlemi, ti jo preskakuješ.

3. URA

I. uvodni del

Ogřej se s pomočjo Spinnerja ali druge vrtavke! (predloga v PRILOGI).

Če nimaš možnosti tiskanja, pa delaj vsako vajo 30 sekund (vsako 2x ponoviš).



II. glavni del

- Skakanje s kolebnico
 - Sonožni poskoki na mestu. Najprej skači brez medskoka, nato še z medskokom.
 - Skači po levi nogi, po desni nogi, izmenično, npr. 4-krat po levi, 4-krat po desni.
 - Še sam/a si izmisli svoj vzorec preskakovanja.
 - Kolebnico vrtil nazaj in jo preskakuj.
 - Preskakuj kolebnico v teku.

III. zaključni del

- Igra (nekdo ti govori): Poplava, potres, letalo, požar, dinozavri.