

ŠPORT 3. razred 11. 1. - 15. 1. 2021

Pozdravljeni učenci in učenke!

Upam, da ste v preteklem tednu uspešno opravili vse vaje z balonom ter se lotili vaj z žogo. Po deževnem mesecu smo končno dobili sneg. Upam in verjamem, da ste ga dodobra izkoristili. In tudi ta teden kaže na lepo a mrzlo vreme, tako da se bo sneg obdržal. **Obilo užitka pri sankanju, smučanju, izdelovanju skulptur...tudi to je del športa.** Če boste zaradi tega kakšno minuto manj vadili z žogo, nič narobe, boste že nadoknadili.

Boste pa lahko izvajali kakšno vajo tudi na dvorišču, kjer boste imeli več prostora.

Do sedaj mi ni nihče potožil, da žoge ne bi imel, zato predpostavljam, da imate vsi žogo in uspešno napredujete.

Ponovite vodenje žoge z roko na mestu, v hoji in v teku, prav tako z menjavo roke spredaj.

Ta teden boste **vodili oz. brcali žogo z nogo med ovirami in v steno** (če imate doma seveda to možnost, po posvetu s starši). Žogo brcnete z notranjim delom stopala in jo po odboju zaustavite in zopet brcnete. Poglejte si posnetek na tej [POVEZAVI](#).

Naslednja vadba bo namenjena **rokovanju z manjšo žogico in vadbi za moč**. Če imate kakšno manjšo žogico jo boste uporabili za naslednjo vadbo, drugače si jo lahko naredite s papirjem. Tukaj je [POVEZAVA](#).

POZOR! Vedno moraš zagotoviti, da pri žoganju ne boš česa poškodoval. Najdi si ustrezen prostor, če je le mogoče brez predmetov, ki bi jih lahko razbil ali pa le te umakni. Pred vadbo se obvezno posvetuj s starši.

Kljub temu, da je zimski čas in boste večino časa opravljali vadbo doma, ne pozabite na hojo v hrib, sprehod ali počasen tek. Le gibanje zunaj je pomembno za to, da ostajate čili in zdravi.

Če se 18. 1. 2021 ne vrnemo nazaj v šolo, vas bom v tistem tednu pozvala na zoom sestanek. V tem primeru vas bom o tem obvestila predvidoma v nedeljo, 17. 1. 2021, skupaj z načrtom tedenskega dela športa.