|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| KOLEBNICA - vadba za celotno telo | Pripomočki za športno vzgojo ... | **RAZGIBAJ SE,**  **DA OSTANEŠ ZDRAV**  PONEDELJEK , 25. 5. 2020 | KOLEBNICA - vadba za celotno telo | Pripomočki za športno vzgojo ... |

|  |  |
| --- | --- |
| Aktivnost 1: | ATLETIKA  Lahkoten tek in hoja (5 min)  Tekaške vaje za tehniko teka (skipping, hopsanje, zametavnje, striženje,…) (5 min)  Vaje za moč nog (počepi, poskoki-sonožni, po 1 nogi, žabji poskoki) (5 min) |
| Aktivnost 2: | Pozdravljeni. Varnostni ukrepi se rahljajo, dovoljeno se je tudi že ukvarjati z določenimi športi. Tokrat smo za vas izbrali šport, katera je mogoče igrati tudi v teh težkih časih. Igrate ga lahko s sošolcem, prijateljem, ali pa z družinskim članom. Seveda je še vedno potrebno upoštevati varnostne ukrepe. Ker verjetno nimate možnosti igrati na pravih igriščih, bo potrebno uporabiti domišljijo. Igrišče je lahko tudi dvorišče pred hišo, mreža pa klopca, ali pa napeta vrvica med dvema stoloma. Možnosti je nešteto. Želimo vam prijetno igranje...  TENIS  Odhod na igrišče, raven prostor pred hišo,…, lahko hoja, tek ali kolesarjenje.  1.Prosto odbijanje žogice po prostoru.  2. Odbijanje žogice v zrak.  3. Odbijanje žogice v zaporedju lopar-tla-lopar.  4. Odbijanje žogice ob tla.  5. Učenci se postavijo v pare in si žogico podajajo po zraku.  6. Igranje samim s seboj v zrak (različni udarci) |
| Aktivnost 3: | ATLETIKA  Tek (5 min) - raztezne gimnastične vaje  MET ŽVIŽGAČA ali ŽOGICE (za tenis ali kakšne druge majhne žogice) To učno uro izvajate na kakšni večji travnati površini ali poti. TEHNIKO meta žvižgača/žogice delimo na štiri glavne faze: - zalet - položaj za izmet - izmet - zaustavljanje in ohranjanje ravnotežja  - met z mesta 5 – 10 x  - met z zaletom 10 x |

**»Ves čas me je strah neuspeha, vendar očitno ne toliko, da bi prenehala.« Ronda Rousey**