|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **RAZGIBAJ SE,**  **DA OSTANEŠ ZDRAV**  Ponedeljek, 4. 5. 2020 |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Aktivnost 1: | Pozdravljeni učenci in učenke,  Ta teden vas lepo vreme vabi v naravo. Pojdite na sprehod, rolati, kolesariti, igrajte se doma z žogo, kolebnico … Bodite športno aktivni vsaj 45 minut na dan.  Začnite s hojo, nato se ogrejte z atletsko abecedo (nizki skiping, visoki skiping, striženje, hopsanje, džoging poskoki, zametavanje, križni koraki, poskoki, grabljenje) in naredite raztezne vaje, nato pa tečite intervalno (izmenjava hoje in teka) po svojih močeh. Na koncu sledi iztek in ponovno raztezne vaje. Doma naredite tudi vaje za trebušne in hrbtne mišice (npr. plank in ostale, ki jih delamo pri pouku). |
| Aktivnost 2: | **SPRETNOSTI Z ŽOGO**   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | Podajanje žoge iz roke v roko (iztegnjene) preko glave. | V predročenju žogo spustimo – ulovimo jo, preden pade na tla. | Žogo držimo za tilnikom (komolci dol), jo spustimo in ulovimo za hrbtom. | Žogo držimo za tilnikom (komolci gor), jo spustimo in ulovimo za hrbtom. | | Žogo držimo s pokrčenima rokama, jo spustimo, roke iztegnemo, žogo sunemo in ulovimo. | Žogo držimo med gležnji. Sunemo žogo s poskokom, žogo ujamemo. | Met žoge visoko nad glavo, jo ulovimo. Vmes plosknemo, počepnemo ali se obrnemo. | Žogo vržemo v zrak, ujamemo jo za hrbtom. | | Žogo vržemo izza hrbta prek glave in jo ulovimo. | Žogo vrtimo okoli glave, okoli telesa, okoli kolen ali okoli ene ali druge noge. | Stoja razkoračno, z žogo delamo osmice okoli obeh nog. | Stoja razkoračno, žogo primemo v višini kolen z eno roko od spredaj, z drugo od zadaj. Roki zamenjamo. | |
| Aktivnost 3: | **VADBA “JUST DANCE”**  <https://www.youtube.com/watch?v=RefJ2QOsVLo>  Bodite aktivni in ostanite zdravi. |

**»Ne premišljuj. Samo začni.« Rich Roll**