

**ŠPORT**

**NAPOTKI ZA DELO NA DALJAVO - 3. A**

**4. - 8. 5. 2020**

1. **ura - Tek**

Današnjo uro začnimo s pozdravom sonca – malo se raztegnemo:





Nato sledi ogrevanje za tek in preverjanje, kako nam gre 5 minut neprekinjenega teka v pogovornem tempu.

Na koncu ne pozabi piti tekočine.

Kako bi danes sam sebe ocenil? Izberi, kaj velja zate:

Danes mi je šlo: super ☺, srednje dobro 😐 moram še trenirati ☹.



1. **ura – Vodenje žoge**

Pri današnji uri ŠPO bomo ponovili vodenje žoge.

Ogrevanje:



Na spodnji povezavi si lahko malo pogledaš, kako se vodenje žoge pravilno izvaja. Malo za ponovitev.



<http://didaktikasporta.splet.arnes.si/vodenje-zoge/>

<http://didaktikasporta.splet.arnes.si/vodenje-na-mestu-z-menjavo-rok/>

Doma poišči žogo, prostor in malo povadi vodenje žoge z eno roko, z drugo roko in izmenjaje z levo in desno.

1. **ura – Odbojka**

Danes naredimo naslednje vaje za:

|  |
| --- |
| **MOČ**Front And Back Lunges | Illustrated Exercise GuideIZPADNI KORAK10 x naprej (leva, desna)10 x nazaj (leva, desna) 10 x vstran (leva, desna) |
| Rezultat iskanja slik za vodaPIJ VODO!  |
| Rezultat iskanja slik za dvig na prste ene noge**RAVNOTEŽJE**STOJA NA PRSTIH ENE NOGE |
| **Rezultat iskanja slik za jumping jacksVZDRŽLJIVOST**»JUMPING JACKS«aliJOGGING POSKOKI Rezultat iskanja slik za ppredklon1 minuto |
| **RAZTEZANJE**DRŽA V PREDKLONU5 krat po 10 sekund Sledijo igre z baloni – odbojka:  |