

**ŠPORT**

**NAPOTKI ZA DELO NA DALJAVO - 3. č**

**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 ☹.

|  |  |
| --- | --- |
| 2. ura | **VODENJE ŽOGE** |

* Pri današnji uri ŠPO bomo ponovili vodenje žoge.
* Ogrevanje:



* Na spodnji povezavi si lahko 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.

|  |  |
| --- | --- |
| 3. ura | **ODBOJKA** |

* Danes naredimo naslednje vaje za:
	+ **MOČ**

IZPADNI KORAK

10 x naprej (leva, desna)

10 x nazaj (leva, desna)

10 x vstran (leva, desna)

* + Pij vodo!



* **RAVNOTEŽJE**

STOJA NA PRSTIH ENE NOGE



* **VZDRŽLJIVOST**

»JUMPING JACKS« ali JOGGING POSKOKI 1 minuto



* **RAZTEZANJE**

DRŽA V PREDKLONU

5 krat po 10 sekund



Sledijo igre z baloni – odbojka:



|  |
| --- |
|  |