

1. URA: **DOMAČI OVIRATLON**

DANES SE BOŠ SPREMENIL V UČITELJA ŠPORTA IN DOMA POSTAVIL GIBALNI POLIGON. TELOVADNICA PA BO KAR TVOJA SOBA, DNEVNA SOBA ALI DOMAČE DVORIŠČE.

PRIPOMOČKI/OVIRE: UPORABIŠ LAHKO MIZO, STOLE, KOŠ ZA PERILO, METLO, ODDEJO, POSTELJO, ŽOGO, LOPAR ...

NAČINI GIBANJA: HOJA, PLAZENJE, LAZENJE, SKOKI, TEK, PLEZANJE ...

V POMOČ STA TI LAHKO SPODNJA POSNETKA:

https://www.youtube.com/watch?v=4_G7PL_wnks

<https://www.youtube.com/watch?v=KAumpwN5jfl>



2. URA: **POHOD**

TUDI V TEM TEDNU BO ZAGOTOVO KAKŠEN LEP SONČEN DAN ... PRIMERNO SE OBLECI IN OBUJ TER SE ODPRVI NA POHOD ALI DALJŠI SPREHOD. POVABI ŠE OSTALE DRUŽINSKE ČLANE. SKUPAJ LAHKO RAZISKUJETE IN ODKRIVATE NOVE POTI.



3. URA: VADBA Z METLO ALI PALICO

OGREVANJE:

ZA OGREVANJE IZBERI 2 KOREOGRAFIJI IZ RUBRIKE »Razmigaj se« (NA SPODNJI POVEZAVI):

<https://ucilnice.arnes.si/course/view.php?id=66965>

NAREDI ŠE 5 GIMNASTIČNIH VAJ (ZAGOTOVO SE JIH SPOMNIŠ IZ ŠOLE).

GLAVNI DEL:

PRIPRAVI SI METLO ALI PALICO (MORDA SI JO UPORABIL ŽE PRI OVIRATLONU) IN SLEDI VADBI NA POSNETKU. POSNETEK VMES USTAVI, DA BOŠ PRI VSAKI VAJI LAHKO NAREDIL 10 PONOVIJEV.

<https://www.youtube.com/watch?v=O5b1p8uoKWQ>



ZAKLJUČNI DEL:

DA BODO TVOJE MIŠICE PRIPRAVLJENE NA NOVE IZZIVE, OPRAVI ŠE RAZTEZANJE.

