

## TEDENSKA NALOGA ZA ŠPORT 😊

**Dragi učenci.**

Spet bo pouk športa nekaj časa potekal malce drugače. Vsak teden boste dobili nekaj nalog. Glavno vodilo naj bo, da ste športno aktivni najmanj 30 minut na dan. Vesel bom, če mi boste poslali kakšno fotografijo opravljene naloge ali pa kratek zapis, kako ste jo izvedli.

Moj e-mail:

[matjaz.ozek@os-mirna.si](mailto:matjaz.ozek@os-mirna.si)

Pojdi na sprehod, rolat, kolesarit, igray se z žogo, kolebnico, teci intervalno (izmenjava hoje in teka) ...

### POIGRAVANJE Z ŽOGO

Meči žogo v zrak in jo ujemi. Ob tem izvajaj različne naloge:

- poklekni, vrzi žogo v zrak, hitro vstani in ujemi žogo;
- vrzi žogo, naredi pol obrata, ujemi žogo;
- vrzi žogo, ploskni, ujemi žogo; poskusi ploskniti večkrat – dvakrat, trikrat, spredaj, zadaj ...
- vrzi žogo, pusti, da žoga pade na tla, ko se odbije, jo ujemi;
- enako kot zgoraj, pri tem še ploskni ali naredi obrat;
- vrzi in ujemi žogo, pri tem pa hodi, teci in skači na mestu.

### PLES

Zapleši z otroki iz videa in bodi vesel/a 😊

<https://www.youtube.com/watch?v=TH4V-yHbJXk>

Ostanite zdravi.

Športni pozdrav vam pošilja učitelj Matjaž

