

**POZDRAVLJENI!**

***PO PRVEM TEDNU POUKA NA DALJAVO SMO VAM UČITELJI ŠPORTA PRIPRAVILI NOVE GIBALNE IZZIVE. VERJAMEMO, DA TAKO VAM KOT VAŠIM STARŠEM IZZIVOV V TEH DNEH NE MANJKA, A ČE ŽELIMO OSTATI ZDRAVI, MORAMO POSKRBE TI ZA REDNO GIBALNO AKTIVNOST.***

## **1. URA: GUMITVIST**

POTREBUJEŠ:

- ELASTIKO,
- 2 STOLA,
- NEKAJ DOMIŠLIJE 😊



V POMOČ TI JE LAHKO SPODNJI VIDEO:

[HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/482974108517497/VIDEOS/506857406129167/](https://www.facebook.com/482974108517497/videos/506857406129167/)

**ČE DOMA NE NAJDEŠ ELASTIKE, SI LAHKO PRIPRAVIŠ GIBALNI IZZIV Z ŽOGO:**



- VODI ŽOGO Z 1 ROKO NA RAZDALJI 10 METROV, NADALJUJ V VODENJEM OKROG OVIRE (STOLA, STOŽCA, IGRAČE) IN NAZAJ S SLABŠO ROKO.
- Z RAZDALJE 3 METROV VRZI NA KOŠ (KOŠ JE LAHKO ZABOJ, ŠKATLA ...)
- 5-KRAT ZAPORED VRZI ŽOGO V STENO Z ENO ROKO IN JO ULOVI (LAHKO Z ODBOJEM OD TAL).

TAKO, ŠE MALO POTRENIRAŠ IN KMALU BOŠ PRAVI KOŠARKAŠKI MOJSTER 😊

## 2. URA: **POHOD**

TUDI V TEM TEDNU POSKRbite ZA DOVOLJ GIBANJA NA SVEŽEM ZRAKU. ZOPET SI VZEMITE ČAS ZA POHOD. TEŽAVNOST POHODA NAJ BO PRIBLIŽNO ENAKA ALI RAHLO VEČJA KOT PREJŠNJI TEDEN.

POVEČAŠ JO TAKO, DA SE NA POT ODPRIVIŠ V HITREJŠEM TEMPu ALI PA SE PODAŠ NA NEKOLIKO BOLJ ODDALJEN CILJ. NE POZABI NA PRIMERNA OBLAČILA IN OBUTEV TER PIJAČO.



## 3. URA: **ZABAVA NA KOLESIH**

LEPO VREME IZKORISTI ZA (IZBERI):

- a) KOLESARJENJE ALI VOŽNJO S SKIROJEM
- b) KOTALKANJE ALI ROLANJE



**ŽELIMO TI OBILO ZABAVE!**

**Suzana Budič, Maja Arnšek Lončar in Peter Toporišič**