**Dragi učenci. ☺**

**Pri predmetu šport, bomo v tem tednu, delali vaje prejšnjih treh tednov. Da vam bo lažje in jih ne boste iskali v spletnih učilnicah, jih imate v enem dokumentu.**

**1. TEDEN**

**Če je doma prostorska zmožnost, zunaj na vrtu, dvorišču in po presoji staršev:**

- ogrevanje (učenci vedo, tako kot pri pouku, ko vodijo oni, obvezno

 vključi tudi počepe (10 najmanj)),

- preval naprej,

- preval nazaj,

- sveča,

- premet vstran ali predvaja (učenci vedo kako),

- stoja na rokah ali predvaja (učenci vedo kako),

- most,

- kolebnica (20 naprej, 20 nazaj, 20 s premikom naprej),

- trebušnjaki (priprava na testiranje za ŠVZ - športno vzgojni karton,

 20 na dan, ne pozabi narediti takoj raztezno vajo za trebušne

 mišice – razteg na trebuhu – pogled nazaj, roke ravne)

- skleci (krepitev splošne vzdržljivosti: 10 na dan ali po zmogljivosti,

 ne pozabi, hrbet mora biti raven)

- opora (položaj kot pri sklecih, poravnano telo – vzporedno s

 podlago, zadrži vsaj 5 sekund, zahtevnejša vaja).

**2. TEDEN**

**Če je doma prostorska zmožnost, po presoji staršev, na vrtu ali v okolici bivališča:**

* komolčna podaja (lahko s tenis žogico, če imajo), učenci vedo, ker smo to delali pri malem rokometu, tri - korak in priprava na strel na gol,
* mala košarka, met na koš ali kakšno drugo določeno točko, vodenje žoge,
* v predmet ŠPO so vključeni tudi sprehodi in gibanje v naravi, če se odpravite z družino.

 **Ne pozabi na ogrevanje.**

**3. TEDEN**

**Če je doma prostorska zmožnost, po presoji staršev, na vrtu ali v okolici bivališča.**

**Vaje za športno vzgojni karton. Predstavitev v ppt - ju, teden od 30. 3. 2020 – 3. 4. 2020.**

**●**Dotikanje plošče z roko.

**●**Predklon na klopci.

**●**Dviganje trupa.

**●**Skok v daljino z mesta.

**●**Poligon nazaj.

**●**Vesa.

**●**Tek. Intervalni tek: 1 minuto tečeš, 1 minuto počivaš (7 – krat).

**●**Tek na 60m: Izvedi eksploziven visoki štart in v maksimalni

 hitrosti preteči približno 60 m.

**PA NE POZABITE NA PLES ;-).**