ŠPORT

PONEDELJEK, 23. 3. 2020

**PREBERITE UČENCEM:**

Dragi učenci in učenke. Rada bi, da v tem času **čim bolj izkoristite lepo sončno vreme**, takrat ko je in če imate možnost vaje, ki vam jih bom pošiljala, **izvajate zunaj**, **hodite na sprehode** in se tako **nadihate svežega zraka**, da se boste potem tudi lažje učili.

Oblecite si **športna oblačila** in pri tem poskušajte biti **čim bolj samostojni** (starši jih pri tem spodbujajte). Potem naredite **osnovne** **vaje** **za razgibanje**, tako kot smo jih počeli v šoli: najprej razgibamo GLAVO, ROKE, MEDENICO (BOKE), KOLENA in GLEŽNJE.

V primeru slabega vremena si **notri** **naredite** **prostor** in lahko počnete vaje po naslednjem videu:

<https://www.youtube.com/watch?v=7VAEIkGmXno&t=110s>

Tokrat bi rada, da se izurite v **METANJU MEHKIH ŽOG** ali če izvajate šport notri, da **VADITE Z BALONOM**. Izvajajte naslednje vaje:

- metanje in lovljenje žoge v zrak z obema ali eno roko v *stoji* ali *sede*

- metanje žoge **ob tla** z obema ali eno roko (in lovljenje po odboju)

- metanje žoge **čez glavo nazaj**

- metanje žoge **ob steno** in **lovljenje** z ali brez odboja.

Na koncu si v družini poiščite par, s komer boste lahko vadili metanje in lovljenje žoge. Žoga (ali balon) naj bo vaša prijateljica in poskušajte se čim več z njo igrati. Igrajte se z mehko žogo, tako da tudi če je ne ulovite, vas njen udarec ne bolel, zato se ni potrebno žoge bati. Le pogumno. Ves čas pijte zadosti tekočine.

Primer vaj z žogo, ki jih lahko skupaj s starši izvajate notri:

<https://www.youtube.com/watch?v=E1vgPi8tYhM>

Lep in uspešen dan vam želim Maja