**4., 5. razred NŠP**

Spoštovani učenci in učenke, dragi starši! Za neobvezni izbirni predmet šport vam bom nanizala nekaj primerov, kaj bi lahko sami delali doma oz. v okviru družine. Delate tisto, kar lahko, glede na pripomočke, ki jih imate doma.

* POHODNIŠTVO: glede na ugodno vreme vam svetujem, da se odpravite v naravo, na vaš najbližji hrib skupaj z družino.
* HOJA IN LAHKOTNI TEK: menjave hoje in teka po bližnjih stezicah.
* VAJE Z ŽOGO (če jo imate doma):

 - vodenje žoge z roko v hoji, teku, z menjavo roke.

 - meti žoge v cilj

 - vodenje žoge z nogo okoli ovire

 - streli žoge v cilj
 - met žoge nad glavo z vmesnim obratom za cel krog in žogo ujameš

 - metanje v steno in lovljenje žoge z eno roko, obema rokama izpred prsi

* POSKOKI S KOLEBNICO (če jo imete doma):

 - skoki na mestu sonožno, z eno in drugo nogo

 - preskakovanje kolebnice v teku

* PLES : pojdite na youtube in vtipkajte JUST DANCE in sledite gibom.
* TELOVADBA ZA MOČ : https://www.youtube.com/watch?v=tNfy-Syb9G8