

Šport 3. razred

1. ura

Ogrevanje:

V lahkotnem teku (5 –10 min.) tecite do najbližje jase. Opravite raztezne vaje in vaje za moč: 10počepov, 10 sklec in 10 poskokov.

Glavni del:

-Štejte do 30 in se skušajte dotakniti čim več dreves. To ponovite 3x, vmes pa imejte nekaj minut odmora.-na jasi v dolžini cca. 15 metrov naredite sonožne poskoke, poskoke po eni in nato po drugi nogi, zajčje poskoke, tek vzratno, prisunske korake in križne korake.

Zaključek:

Raztezanje in lahkotni tek nazaj proti domu. Vsakič poskušajte za minutko podaljšati tek za ogrevanje, če ne uspete pa vmes hodite.

2. ura



ŠPORTNI LOV NA ZAKLAD

Lov na zaklad naj se prične v tvoji sobi. Izpolniti moraš gibalne naloge v vseh hišnih prostorih, vsakič pa se moraš vrniti v svojo sobo in pogledati kaj je tvoja naslednja naloga in kje.

- SPALNICA: 15 počepov
- DNEVNA SOBA: 20 kroženje z rokama
- KUHINJA: 10 žabjih poskokov
- KOPALNICA: 10 sklec
- HODNIK: 30x visoki skiping na mestu
- VHODNA VRATA: 15x bočni poskoki
- STOPNIŠČE: 10 x gor in dol po stopnicah
- KLET: 20 x jumping jack
- STARŠI: skupaj z njimi naredi 5 poskokov
- SPALNICA: uleži se na posteljo in uživaj

Vesele velikonočne praznike. Valentina in Tine