**ŠPORT:**

**1. URA**

Naredite sprehod v naravi, ki naj traja vsaj 30 min.

* **Vaje za moč rok**

Med vajami naj vedno naredijo vajo za sproščanje rok – roki dobro stresejo.

- Z obema rokama se opri ob zid. Naredi skleco. Ponovi 12 ×.

- Naredi dokolensko skleco. Ponovi 12 ×.

- Opri se na roke, tako da si s hrbtom obrnjen proti tlom. Pokrči in stegni roke.

Ponovi 8 ×.

- Skleca. Ponovi 8 ×.

- Sklece na klopi. Ponovi 12 ×.

**2. URA**

Gimnastične vaje. Lahko si pomagaš s filmčkom (<https://www.youtube.com/watch?v=7VAEIkGmXno>).

* + Gimnastične prvine

1. postaja: Preval naprej in nazaj (uporabi posteljo ali kavč)

2. postaja: Sonožno preskakovanje kolebnice, vrvi

3. postaja: Hoja po zidku na različne načine (naprej, nazaj, čepe).

Na vsaki postaji ostanite po 2 min. Postaje obkrožite 3x.

**3. URA**

**Vaje se izvajajo zunaj.**

* Najprej se dobro ogrejte:

- Ena minuta teka;

- teči na različne načine: tek zadenjsko, visoki skiping, s poudarjenim korakom, hopsanje, s pospeševanjem ...

* Gimnastične vaje
* Vodenje žoge(lahko tudi notri):

- Vodi žogo na mestu pred seboj, ob strani; hitro, počasi; z desno in levo roko.

- Vodi žogo visoko, v višini pasu, čim niže; prehajaj iz enega načina v drugega.

- Vodi žogo stoje, poklekni na eno koleno, na obe koleni, usedi se; med vodenjem žoge poskusi vstati.