**ŠPORT 23.3.2020 – 27.3.2020**

1.ura:

* Ogrej svoje telo s tekom, tekom na mestu v trajanju 5 minut.
* Izvedi gimnastične vaje od vratu do stopal. Za vaje navduši tudi brate, sestre in druge družinske člane. Gibanje bo koristilo vsem. Vsako vajo ponovite 8 - 10 krat.

Postavi se tako, da imaš dovolj prostora okoli sebe:

1. Stojiš, nogi sta narazen in počasi vrtiš glavo (v levo in v desno).
2. Stojiš in vrtiš levo roko (naprej in nazaj).
3. Vrtiš še desno roko (naprej in nazaj).
4. Stojiš in vrtiš boke (v levo in v desno ).
5. Sedi na tla, z rokami se opri zadaj, nogi iztegni, dvigni iztegnjeni nogi.
6. Na tla postavi zvezek. Preko njega skači levo – desno in naprej – nazaj.
7. Napravi deset počepov.

**Če imajo starši čas, pojdite na sprehod v naravo. Ne pozabi, da druženje s prijatelji tokrat ni dovoljeno.**

2.ura:

Danes boš nekaj vaj ponovil, nekaj pa bo novih, zato pozorno preberi navodila. Za nekatere vaje boš potreboval kolebnico ali vrvico.

* Pred vadbo se vedno najprej ogrej s tekom ali poskakovanjem.
* Vsako vajo ponovi desetkrat:

1. Stojiš, nogi sta nekoliko narazen in počasi vrtiš glavo (v levo in v desno).
2. Stojiš in vrtiš levo roko (naprej in nazaj).
3. Vrtiš še desno roko (naprej in nazaj).
4. Stojiš in vrtiš boke (v levo in v desno).
5. Na tla postavi kolebnico ali vrvico in jo preskakuj.
6. Lezi na trebuh, iztegni roki in nogi in se nekajkrat zazibaj.
7. Napravi 10 počepov.
8. Če imaš kolebnico, jo preskakuj nekaj minut.

3.ura:

* Ogrej se s tekom ali kolebnico.
* Izvedi gimnastične vaje:

1. Vrtenje glave.
2. Vrtenje leve roke.
3. Vrtenje desne roke.
4. Vrtenje bokov.
5. Hoja po prstih okrog nekega predmeta.
6. Hoja po petah okrog predmeta.
7. Počepi 10 krat.

* Razmisli, katero gibalno igro se lahko igraš v prostoru, kjer se nahajaš. Med družinskimi člani najdi nekoga, ki se ti bo pridružil.

Lep pozdrav ☺