**ŠPORT, PETEK, 10.4.2020**

UČNA TEMA: Skoki, poskoki in preskoki



[This Photo](https://www.flickr.com/photos/bycp/5612802943) by Unknown Author is licensed under [CC BY-NC](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/)

Preobleči se v športno opremo, obuj športne čevlje, primi mamo ali očeta za roko in pojdite v naravo, kjer ni veliko ljudi. Tam se najprej ogrejete (pokažite staršem, kakšne vaje za ogrevanje delamo v šoli). Nato izmenično tecite in se sprehajajte (3 x po 2 minuti teka, 1 minuto hoje). Potem poišči vsaj 10 vej/palic in jih postavi na pot (2 metra razmaka med vsako). Nato vadite preskoke. Najprej se postaviš pred vsako vejo in jo preskočiš sonožno. V drugem krogu jih preskoči v teku, v tretjem krogu jih poskušaj preskočiti zadenjsko.

Vaje skokov in preskokov ponovite vsaj 3X.



Na koncu ne pozabite pretegniti mišic in sprostiti svojega telesa ☺