**ŠPORT, 5. teden**

**TOREK, 14. 4. 2020**

UČNA TEMA: Skoki, poskoki in preskoki

Preoblecite se v športno opremo, obujte športne čevlje, primite 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 poiščite vsaj 10 vej/palic in jih postavite na pot (2 metra razmaka med vsako). Nato vadite preskoke. Najprej se postavite pred vsako vejo in jo preskočite sonožno. V drugem krogu jih preskočite v teku, v tretjem krogu jih poskušajte preskočiti zadenjsko.

Vaje skokov in preskokov ponovite vsaj 3X.



Na koncu ne pozabite pretegniti mišic in sprostiti svojega telesa ☺