

ŠPORT



Pozdravljeni učenci.

Tudi v tem tednu preživi čim več časa zunaj na svežem zraku, če le vreme to dopušča. Učiteljice predlagamo naslednje aktivnosti, ki te bodo sprostile po šolskem delu. Izberi si vsaj dve dejavnosti. Spretnostna vaja **PRESKAKOVANJE KRATKE KOLEBNICE** je obvezna.

1. HOJA/TEK V NARAVI

Pojdi na bližnji hrib, grič, travnik, polje ... Hodi, teči in nadihaj se svežega zraka.

2. POLIGON V NARAVI

Pojdi v gozd in se ozri naokoli. Naberj palice, kamne ... in si naredi poligon. Uživaj v poslušanju šumenja listja.

3. PRESKAKOVANJE KRATKE KOLEBNICE

Preskakovanje kratke kolebnice je spretnostna vaja, ki je ena izmed nalog v športnem programu Krpan. Za opravljeno nalogo je potrebno 15-krat povezano sonožno preskočiti kolebnico. Kolebnico lahko preskakuješ z medskoki ali brez. Vadi preskakovanje. Ko se vrnemo v šolo, boš učiteljici vajo pokazal. Če kolebnice nimaš, lahko uporabiš vrv.