

<b>Datum:</b> 3. 4. 2020	<b>Teden/zap.št.ure:</b> 3/6
<b>Dan, predmet, razred:</b> petek, SPO, 6.c	<b>Učitelj:</b> <a href="mailto:darja.ambrozic@guest.arnes.si">darja.ambrozic@guest.arnes.si</a> <a href="mailto:uros.pogacnik@guest.arnes.si">uros.pogacnik@guest.arnes.si</a>

Pozdravljeni! Pred nami je še zadnja ura športa v tem tednu.

1. Dobro se ogrejte. Lahko enako kot prejšnji dve uri ali pa s pomočjo kakšnega videa npr.:

<https://www.youtube.com/watch?v=kP4xAUjpvfU> – delaš do 9. minute v mejah svojih zmožnosti.

Ne pozabi na dinamične raztezne vaje (delamo v šoli za ogrevanje). Vsaj 12 vaj in pri vsaki 10 – 12 ponovitev.

2. Kockanje - vaje za moč (20 minut) . Preberite navodila in se držite pravil.

Če nimaš dveh kock, si pomagaš z dvanajstimi listki. Na šest listkov napišeš številke od 1 - 6, jih prepogneš in daš v en lonček. Enako narediš s preostalimi, le da jih daš v drugi lonček. Nato iz vsakega lončka potegneš en listek in sešteješ številki. Tako dobiš številko vaje. Vrneš listka v lonček in ponoviš. Drugi seštevek ti pokaže število ponovitev.

## KOCKANJE

Navodila: vrzi dve kocki. Preštej pike in poglej katero vajo moraš opraviti (glej spodaj). Vrzi kocki še enkrat, da izveš koliko ponovitev vaje moraš opraviti.

2	DVIGI TRUPA	
3	POSKOČNI JAKCI	
4	IZPADNI KORAKI	
5	SKLECI	
6	POČEPI	
7	DVIGI NA PRSTE	
8	DOTIKI RAME V SKLECI	
9	ZAPIRANJE KNJIGE	
10	SKOKI IZ POČEPA	
11	RAKOVE BRCE	
12	ZVEZDICE	

### 3. Ples makarena.

<https://www.youtube.com/watch?v=SWHS4HsgnUk>

#### **Pomembno:**

Pri vseh urah športa na daljavo skrbimo za ohranjanje osnovnih gibalnih sposobnost.

Želiva vam prijetno gibanje,



Darja in Uroš