**ŠPORT, TOREK, 5. MAJ 2020**

**IZVAJAJ RAZLIČNE NAČINE GIBANJA:**

**HOJA** (Z DOLGIMI/KRATKIMI KORAKI, PO PRSTIH/PETAH, PO ZUNANJEM/NOTRANJEM DELU STOPAL, ZADENJSKO ...);

**TEK** (POČASI, HITRO, S POSPEŠEVANJEM, Z DOLGIMI/KRATKIMI KORAKI, S POUDARJENIM DVIGOVANJEM KOLEN, V STRAN, HOPSANJE ...);

**SKAKANJE** (SONOŽNO – ZAJČKI, IZ ČEPA – ŽABE, ENONOŽNO ...).

**NAREDI GIMNASTIČNE VAJE OD GLAVE DO PET**

**DELO PO POSTAJAH**

NA POSAMEZNI POSTAJI IZVAJAJ VAJO ENO MINUTO, NATO POJDI NA NASLEDNJO POSTAJO. VADBA TRAJA TOLIKO ČASA, DA NA VSAKI POSTAJI VADIŠ TRIKRAT.

**NALOGE:**

* **KONJ IN KOČIJAŽ**: PRVI STOPI V OBROČ IN GA DVIGNE V VIŠINO PASU, DRUGI STOPI ZA PRVEGA IN SE TUDI PRIME ZA OBROČ. NATO PROSTO TEČETA PO PROSTORU. NAMESTO OBROČA LAHKO UPORABIŠ TUDI VRV, KOLEBNICO.
* **PRESKAKOVANJE KLOPI IN PODPLAZENJE KLOPI.**
* **PRESKAKOVANJE KLOPI V OPORI.**



* **VRVOHODEC:** HODI PO VRVI, KI SI JO PREJ POLOŽIL/A NA TLA, NAPREJ, NAZAJ, V STRAN, PO PRSTIH, V STRAN S KRIŽANJEM NOG … ROKI IMEJ ODROČENI.
* **GRED:** HODI PO GREDI; SAM/A SI IZMISLI RAZLIČNE NAČINE HOJE.

**IGRA ZA NA KONEC: SLEPE MIŠI**

ENEMU IZMED IGRALCEV (SLEPI MIŠI) ZAVEŽEMO RUTKO PREKO OČI. SLEPA MIŠ SKUŠA UJETI KOGA OD OSTALIH IGRALCEV, KI SKAČEJO OKOLI NJE. UJETI IGRALEC JE NOVA SLEPA MIŠ.