

Predmet: ŠPO

**Cilji današnje ure:**

- razvijam vzdržljivost, moč, hitrost in koordinacijo gibanja;
- pridobivam samozavest, odločnost in vztrajnost;
- razvijam interes do vadbe na prostem.

Tudi v tem tednu ne pozabi na šport. Redna telesna aktivnost je namreč eden najpomembnejših dejavnikov, ki pripomorejo k ohranjanju zdravja. Vsaj pol-urni vadbi nameni čas vsaj 3-krat tedensko. Nekaj idej:

1. URA: Vaje za krepitev mišic in izboljšanje kondicije

NALOGA: Če imaš možnost si oglej spodnji posnetek in ponovi vse vaje.

<https://www.youtube.com/watch?v=ni8Z-a2MGEU>

Lahko pa izvedeš krožno vadbo s pomočjo spodnje slike:



**Cilji današnje ure:**

- razvijam koordinacijo rok in nog,
- razvijam občutek za ritem,
- pridobivam občutek za gibanje v omejenem prostoru,
- razvijam veselje do plesanja.

## 2. URA: PLES

NALOGA: Ameriški raper Drake je nedolgo nazaj izdal svojo novo pesem Toosie slide. Koreografija na to pesem je postala viralna – plešejo jo že povsod po svetu. Nauči se jo tudi ti. Najprej se dobro ogrej (gimnastične vaje). Pri učenju koreografije si lahko pomagaš s spodnjimi posnetki:

[https://www.youtube.com/watch?v=oWf9LZM\\_lms](https://www.youtube.com/watch?v=oWf9LZM_lms)

<https://www.youtube.com/watch?v=MkURYvr9MfE>

<https://www.youtube.com/watch?v=l142V46xRoc>

Lahko pa zaplešeš še kakšen drug ples. Se še spomniš našo koreografijo bluesa?

<https://www.youtube.com/watch?v=C999-wb1gBM>

K plesanju povabi še koga od družinskih članov. ☺

### **Cilji današnje ure:**

- razvijam vzdržljivost, moč, hitrost in koordinacijo gibanja;
  - pridobivam samozavest, odločnost in vztrajnost;
- razvijam interes do vadbe na prostem.

## 3. URA: VADBA PO IZBIRI

Pojdi v naravo, naužij se sonca in lepot prebujajoče narave. Ob tem ne pozabi na ukrepe samozaščite (pojdite individualno oziroma v ožjem družinskem krogu, brez osebne kontakta, z ustrezno razdaljo – vsaj 1,5 m). Izbiraj med: sprehodom, pohodom, tekom, igrami z žogo, kolesarjenjem, tudi kakšna vaja za moč ali razvoj gibljivosti je vedno dobrodošla.