**ŠPORT ZA SPROSTITEV, 9. RAZRED,** 5. teden, VAJA ZA PREVERJANJE

****

\*PRIMERNA ŠPORTNA OPREMA…

\*\*VEDNO pred vadbo se ogrejte z lahkotnim tekom in gimnastičnimi vajami za celo telo po lastnem izboru. Po vadbi naredite raztezne vaje za vse mišične skupine.

\*\*\* Ker ne vemo kdaj in kako bomo ocenjevali izbirne vsebine iz športa, sem pripravila vajo, ki jo lahko vadite doma. Ocenili bomo, ko bo znano navodilo ministrstva.

**VAJA: Žongliranje s tremi žogicami.**

Naredite si 3 žogice s pomočjo video posnetka (na koncu). Lahko vzamete tudi tenis žogice. Način učenja žongliranja je zelo natančno razložen na spodnji povezavi. Za oceno 5 je potrebno narediti 5 krogov z vsemi tremi žogicami.

Učenje na daljavo - kako žonglirati s tremi žogicami

<https://www.youtube.com/watch?v=I3S2aj2aY0w>

**VAJA: Pozdrav soncu**

Na videoposnetku spodaj je en cikel pozdrava soncu (1x z desno in 1x z levo nazaj), čudovita vaja za sproščanje in gibljivost celega telesa. Za oceno 5 je potrebno narediti 5 krogov/ciklov pozdrava soncu, usklajeno z dihanjem.

Joga: Pozdrav soncu

<https://www.youtube.com/watch?v=85uA4lhXFcU>

\*Izbereš eno od obeh vaj.