**Izbirne vsebine iz športa, izzivi za 9. teden (11. – 17. 5. 2020)**

**Športna oprema in nasmeh na obrazu…**

Najprej si oglej video o športni abecedi in si izpiši vaje na list papirja. Vaje lahko delaš v stanovanju/hiši ali zunaj nje:

Učenje na daljavo - športna abeceda 1. del:

<https://www.youtube.com/watch?v=NRW2dmtXwac>

* **Ogrevanje – naredi športno abecedo, kot je prikazano na video posnetku:**
* **Glavni del ure: Poglej spodnji video. Pobrskaj po hiši/stanovanju in okoli nje, poišči vse, kar lahko poimenuješ lopar in žogica in se poskusi v vseh izzivih, ki so v posnetku…**

Učenje na daljavo – loparijada:

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

Naredi vsaj tri raztezne vaje na koncu aktivnosti.

* **Pa še ena čiiiisto lahka vaja...** ☺ **Jo naredite z bratom ali sestro??**

**Če uspe, petka takoj! (Pošlji posnetek!)**

Potrebuješ žogo za odbojko ali nekaj podobnega:

<https://www.facebook.com/VolleyballAustralia/videos/1455940297910533/?eid=ARDQ_fc0U9rKpX0WEnCRe88UrdoaQ6ZZQ8jYNNe9ze3zo-om2dpLcfLnWTzxwLPYXasMKgnWMhsl9YYM>

* **Zaključek: Ne pozabi na raztezne vaje in veliko tekočine, najboljša je H2O!**