**ŠPORT 5. razred**

Pozdravljeni!

Na daljavo se družimo že četrti teden. Še vedno velja, da je najboljše, če se odpravite v naravo kolesarit, tekat, sprehajat,… Sigurno najdete ogromno kotičkov, kjer lahko opravite različne gimnastične vaje za krepitev mišic!

**Vendar morate v tem primeru nujno upoštevati vsa priporočila in varnostne ukrepe**!!!

**10. URA**

ŠPORTNI IZZIV 1

Ta teden sva vam pripravila športni izziv, katerega je avtor prijazno delil z ostalimi športnimi pedagogi. Je zanimiv in….ni tako enostaven, kot izgleda na prvi pogled.

Na tla si postavite voščilnico, manjši zvezek,… Postavite se na eno nogo, roke odročite ter poskušajte z usti pobrati zvezek iz tal (ves čas stojite na isti nogi!!!).

V pomoč vam prilagava video celotnega izziva.

<https://www.facebook.com/mjuvan/videos/10158343549351584/?q=Miha%20Juvan%20%C5%A1portni%20izziv%201&epa=SEARCH_BOX>

Vaše uspešne podvige lahko pošljite na moj e-naslov.

[ivartnik.bojan@os-mezica.si](mailto:ivartnik.bojan@os-mezica.si)

**Pa srečno ☺!!!**

**11. URA - JOGA**

Joga v vsakdanjem življenju ni namenjena le razvoju motoričnih sposobnosti, gibljivosti,  
moči in prožnosti posameznih mišičnih sklopov, temveč tudi občutenju lastnega telesa, razvijanju sposobnosti komunikacije s samim seboj ter sposobnost koncentracije in sprostitve. Otroke popeljemo v svet gibanja skozi igro in domišljijske predstave. Pred vami je 10 minutna vadba joge. Z vami lahko vadi tudi sestra, brat, mama, oče ☺

Uživajte v vadbi za moč, gibljivost in sprostitev!



Še vedno lahko vpisujte vse svoje aktivnosti v tabelo.

Lep teden vam želim,

učitelj Bojan