**ŠPORT 7. 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 najin e-naslov.

[fajmut.natasa@os-mezica.si](mailto:fajmut.natasa@os-mezica.si)

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

**Pa srečno ☺!!!**

**11. URA**

Vaje za koordinacijo!

Oglejte si video in poskušajte ponoviti vaje. Dodaš lahko svojo vajo.

<https://www.youtube.com/watch?v=ulXBKNvAlpY&feature=youtu.be&fbclid=IwAR2PefUJtbtoYGr_N5lM19MS27E0b5bfYxR75VLpjFvBqBbT-zG1oUgyS40>

**Ponovi tudi kratek test, ki sva ga poslala prejšnji teden. Primerjaj rezultate!**

Tudi ta teden lahkovpisujte vsako vašo dejavnost v tabelo (tek, hoja, vadba z aplikacijo, lahko tudi pospravljanje, pomoč pri delu okoli hiše, na vrtu,…).

Lep teden vam želiva učitelja športa!